

## Tips saludables

### Alimentación y vacaciones decembrinas: Un reto final

LN. Susana Ruiz

Miembro del OUSANEG A.C.

Correo electrónico: susy.ruiz.gz@gmail.com

**Palabras clave:**

Vacaciones; peso; salud.

 Sabías que hasta sesenta y seis por ciento de los escolares aumentan de peso durante las vacaciones de verano?

Este aumento puede ser hasta del 2.8% de su peso corporal ideal, de hecho el aumento de peso durante la etapa escolar se produce principalmente durante los períodos vacacionales, en especial, las vacaciones de verano.

El cambio de rutina, con la llegada de los períodos vacacionales, llega a causar un impacto negativo en la alimentación. Parece que al irse el horario escolar y laboral llegan de visita los horarios alterados para dormir, levantarse, realizar actividad física e incluso comer y con ello el aumento de peso para niños y adultos.

Una vez identificada la situación, corresponde implementar estrategias para hacer frente a la temporada vacacional, en especial cuando se forma parte de un programa



- **Practicar actividad física:** En períodos de descanso, generalmente incrementa el consumo de alimentos (calorías) y, disminuye o desaparece la práctica de actividad física. La recomendación es mantener la rutina de actividad física y de ser posible, incrementarla, si toda la familia participa, mucho mejor.

- **Evitar la omisión en los tiempos de comida:** Sí el horario para despertar se modifica, no debería ser una razón para omitir el desayuno. Otras de las alteraciones, es modificar el número de comidas, por ejemplo, el tiempo de comida y la cena, sean un solo tiempo de comida. Modificaciones, como los mencionados, contribuyen a un mayor consumo de alimentos y en diferentes horarios. Se debe tratar de mantener estables los horarios, sobre todo si hay niños en casa.

- **Bocadillos saludables:** Se puede tener bocadillos preparados y listos para consumirse en el refrigerador, puede ser fruta o verdura,

combinados con trocitos de queso, yogurt y cereal (ver imagen 1). Este tip será el mejor aliado para moderar el consumo de golosinas y frituras en los momentos de ocio, en los que chicos y grandes se convierten en una víctima fácil de los antojos.

- **Cuidar el consumo de bebidas azucaradas:** Menos jugos y refrescos disponibles en casa, ya que si no se tiene buenos hábitos de consumo, serán lo primero que seleccione los niños, lo mejor será tomar agua potable sin saborizantes. Los adultos deben cuidar también el consumo de alcohol, que aumenta durante las vacaciones y aporta gran cantidad de calorías.

- **Comer en casa:** Evitar comer en restaurantes, especialmente si son de comida rápida. A cambio del dinero que se paga, sólo se reciben productos hipercalóricos, grasa saturada y azúcar. Si el plan es comer fuera de casa, será mejor disfrutar de la cocina local, que en ocasiones tiene incluso precios más accesibles, así

también se contribuye a la economía de la localidad. Se recomienda también evitar ordenar entradas en lo que llega el plato principal, agregarán calorías no necesarias. Algunas opciones atractivas a la vista como los combos y los bufetes, exponen a las personas a una mayor cantidad de comida disponible, provocando un consumo mucho mayor de lo habitual.

- Disfrutar. Cuidar el estado de salud para una persona, no necesariamente significa privarse de comer durante las vacaciones; tratar de cuidar las porciones y poner en práctica adecuadas combinaciones con otros grupos de alimentos es la clave. Si hablamos de postres, evitar los que sean fritos o contengan grandes cantidades de azúcar. De ser posible, comer una fruta como postre.

- Una última recomendación, es reinventar las recetas, ahora que hay un par de minutos extra modificar las preparaciones de más agrado y probar nuevas texturas y sabores.

Algunos ejemplos se muestran en la imagen 1 y para mayor información y obtener consejos adaptados al estilo de vida personal, se recomienda consultar a un nutriólogo o nutrióloga.

## REFERENCIAS

Moreno JP, Johnston CA, Woehler D. Changes in weight over the school year and summer vacation: results of a 5-year longitudinal study. *J Sch Health*. 2013 Jul;83(7):473-7.

Gillis L, McDowell M, Bar-Or O. Relationship between summer vacation weight gain and lack of success in a pediatric weight control program. *Eat Behav*. 2005 Feb;6(2):137-43.



Imagen 1. Sugerencias de bocadillos.