



## ■ ¿Cómo puedo bajar los kilos de más que gané durante las vacaciones?

*Cuando volvemos a trabajar luego de las **vacaciones**, después de un descanso de varios días, nos preguntamos cómo bajar esos **kilos de más** que afectan la salud y la figura. Estas son algunas recomendaciones para volver al peso ideal de una manera sana.*

En **las vacaciones**, las personas suelen comer en exceso. Para lidiar con **esos kilos de más**, es importante retomar los hábitos saludables: los horarios de las comidas, las porciones adecuadas, la variedad en la cocina y la **actividad física**. Esta vuelta a la normalidad debe hacerse con mesura, pues tampoco se recomienda enfrentar al cuerpo a duras e inmediatas restricciones.

En esta época es normal excederse con el descanso, la entretención y la comida, pero no está bien para la salud. El consumo constante de comida chatarra, de enormes platos en restaurantes y también de bebidas alcohólicas podría favorecer la ganancia de algunos kilos de más, que a la larga pueden traer complicaciones para el bienestar general.



Regresar a la rutina y a los buenos hábitos alimenticios que la acompañan no es tarea fácil, en especial cuando el aumento de peso durante las **vacaciones** fue considerable, pero es posible si se tienen en consideración ciertas sugerencias profesionales. Aquí les ofrecemos algunos consejos para bajar esos kilos extras ganados en vacaciones:

- 1. Respete los horarios y las porciones:** Incorporar un hábito requiere implementar una rutina. Tener horarios de alimentación claros es fundamental para optimizar la nutrición del cuerpo.
- 2. Disfrute de desayunos completos y nutritivos:** El desayuno es una de las comidas más importantes. Rompe el ayuno nocturno, así se provee de energía y nutrientes para el resto del día. Es importante consumirlo y no saltarlo. La recomendación más saludable es que involucre un lácteo descremado o jugo de frutas, pan o cereales integrales, acompañados de frutas cítricas.
- 3. Dé rienda suelta a su creatividad:** Es importante ser creativo en la cocina. Los platos variados no solo enriquecen de nutrientes una dieta, sino que además estimulan la buena alimentación y evitan el aburrimiento. Un consejo es cocinar verduras y comer frutas de diferentes colores, con el permiso de añadir aderezos bajos en calorías.
- 4. Evite algunos alimentos:** Si su misión es bajar de peso, evite los alimentos con mucho almidón, como las pastas, el arroz y las papas, porque contribuyen a esos kilos de más. Una opción más sana son los productos integrales. También, es importante eliminar el consumo de azúcar simple que contienen los postres y otras golosinas.
- 5. Incluya colaciones saludables:** Siempre lleve consigo snacks saludables que lo doten de energía, le permitan saciar la ansiedad y le ayuden a llegar a las comidas sin tanta hambre. Prefieran las verduras, frutas o berries frescas de estación.



## ■ El agua nos ayuda a bajar esos kilos demás.

---

Tomar agua regularmente en el día es fundamental para potenciar todos los procesos del cuerpo, desde el tránsito intestinal hasta la salud de la piel. La ingesta diaria debe ser de entre 1 litro y medio y 2 litros para evitar la deshidratación que el calor veraniego produce, según la American Association of Retired Persons. Sin embargo, las necesidades varían según la edad, el peso corporal y la **actividad física**.

El rol del agua es mucho más amplio en su objetivo de adelgazar. Agiliza el metabolismo y ayuda a asimilar las grasas almacenadas. También reduce los antojos, debido a que, las células requieren agua para absorber los nutrientes, y al no contar con una hidratación adecuada se genera una sensación de carencia y antojo, especialmente por alimentos dulces o grasosos.

## ■ Recorra a la actividad física.

---

La mejor manera de bajar esos **kilos de más** es realizando **actividad física**, tanto en el gimnasio como en la casa. Mantenerse activo constantemente regula el metabolismo y hace que el aumento de peso sea mucho menos drástico. Según el INTA, el tiempo mínimo de ejercicio recomendable es de 30 minutos al día.

Hay dos tipos de exigencia en la actividad física: la moderada (acelera su respiración y su ritmo cardíaco, pero le permite aún mantener una conversación) y la intensa (sube su ritmo cardíaco sustancialmente y le hace respirar muy fuerte y rápido). Dependiendo de su estado físico, estos son algunos ejemplos:

- **Moderada:** Caminata rápida, trabajo moderado en su jardín, jugar en forma activa con niños, andar en bicicleta a un ritmo de paseo.



- **Intensa:** Trotar o correr, nadar, saltar la cuerda, realizar un deporte de competición (fútbol, basquetbol, tenis, etc.)

El ejercicio irá de la mano con su alimentación para ayudarle a perder los kilos que su cuerpo sumó durante el verano. Es recomendable que mantenga un equilibrio entre lo que se ingiere y el gasto energético para mantener la masa muscular.

## ■ Para recordar:

---

Nunca se salte sus horarios de comida, es fundamental que reserve esos tiempos en su día para mantenerse saludable y con energía. Prefiera verduras, frutas y berries frescas de estación. Acompañe esos alimentos con suficiente agua para mantenerse hidratado y realice **actividad física** constantemente. Y, por supuesto, no olvide recurrir a su médico especialista antes de realizar un cambio grande en su dieta diaria. ¡Es importante que su dieta sea personalizada y tenga un seguimiento continuo para que baje esos **kilos de más** de manera sana!



## ■ Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Alimentación saludable para un peso saludable*. 4 de abril del 2019. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>

Medline Plus. *Agua en la dieta*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002471.htm>

American Association of Retired Persons. *Beber agua para bajar de peso: ¿Mito o realidad?* <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2018/tomar-agua-para-bajar-de-peso-diane-perez.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Actividad física para un peso saludable*. 2015. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). *Ministerio de Salud aprueba nuevas Guías Alimentarias*. 2017. <https://inta.cl/ministerio-de-salud-aprueba-nuevas-guias-alimentarias/>

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). *Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto*. <http://www.caritashile.org/planrespuesta/upfiles/userfile/files/Guia-de-alimentacion-saludable.pdf>

Ministerio de Salud. *Estudio para revisión y actualización de las guías alimentarias para la población chilena*. 2013. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/dde0bc471a56a001e040010165012224.pdfchile&lang=es>



## Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

Ingrese a [www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)