

# Hábitos saludables después de Navidad

Las fiestas navideñas son momentos de celebración, unión familiar y con amistades y, para muchos, mucha comida y bebida. Los banquetes suelen estar llenos de platos deliciosos que pueden llevar a un consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares y calorías. Después de estas festividades, es común sentir la necesidad de retomar un patrón alimentario más saludable. La adopción de hábitos nutricionales acomodados después de las festividades es esencial para restablecer la armonía en nuestra alimentación y bienestar. Vamos a ver como podemos llevarlo a cabo.

## **Cambio progresivos en el tiempo**

El retorno a una alimentación equilibrada después de las festividades puede resultar desafiante. Los excesos de alimentos ricos en grasas, azúcar y calorías pueden desregular nuestro metabolismo y afectar a nuestra salud digestiva. Con todo, el cambio hacia adquisición de hábitos alimentarios más saludables no debe ser repentino ni agresivo, sino progresivo y consistente.

## **Consumo de alimentos locales y de temporada**

Se recomienda una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales para el organismo y son fundamentales para restablecer el equilibrio nutricional.

## **Planificación y preparación de comidas**

La planificación de comidas juega un papel crucial en la transición hacia una alimentación más saludable. Elaborar un plan semanal que incluya opciones variadas y equilibradas simplifica el proceso de adaptación. Preparar comidas en casa permite controlar los ingredientes y promueve elecciones más saludables.

## **Reeducar el paladar**

Después de períodos de consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, con una gran cantidad de azúcar, sal, aromatizantes o grasas vegetales, el paladar puede estar acostumbrado a sabores intensos y dulces. Es importante reeducarlo gradualmente para apreciar y disfrutar los sabores naturales de los alimentos frescos. Reducir gradualmente el consumo de azúcar y alimentos altamente procesados subaste ayudar a restablecer la sensibilidad del paladar.

Además, aunque no forme parte de la alimentación, un descanso adecuado y la realización de actividad física, son fundamentales para restablecer unos buenos hábitos alimentarios.

El camino hacia unos hábitos nutricionales saludables después de las festividades implica una combinación del consumo de alimentos saludables, planificación y la reeducación del paladar. Adoptar hábitos nutricionales equilibrados es esencial para cultivar un estilo de vida saludable y sostenible a largo plazo. La alimentación nutritiva no solo beneficia la salud física, sino que también impacta positivamente en el bienestar general.

### **Bibliografía:**

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). 'Nutrición.' <https://www.who.int/health-topics/nutrition>.
2. American Heart Association. (2021). 'Alimentación Saludable'. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>.
3. Escuela de Salud Pública Harvard T.H. Chan. (2021). 'Plato de Alimentación Saludable y Pirámide de Alimentación Saludable'. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>.