
Vacaciones de verano saludables

D. en C. Jenny Vilchis Gil*

Las personas independientemente de su edad ya sea que vivan en ciudades grandes o pequeñas, viven con mucha prisa, siempre muy ocupadas, llenas de tensiones y de estrés. Para no perder la salud con tanto ajetreo, el contrapeso son las vacaciones. Las vacaciones para los niños que asisten a la escuela son obligatorias, esto quiere decir que los niños deben descansar de la diaria y estresante rutina. **¿Pero que van a hacer los niños en este mes de vacaciones?** Es muy posible que cada hogar está planeando cómo aprovechar las vacaciones y para este momento ya tienen organizadas sus actividades para sacarles el mayor provecho. Como nuestro propósito es ayudarles a cuidar su salud le daremos algunos tips esperando que sean útiles.

Aunque parezca difícil, es importante que sigamos conservando cierto orden en los horarios y en las cantidades de comida para que cuando llegue el momento de regresar a nuestras actividades, el cuerpo no sienta un cambio tan drástico. Es importante le ofrezca a sus hijos y a toda la familia sus 3 comidas y un refrigerio al día, recuerde incluir una gran variedad de alimentos y evite servir en su plato más de lo que necesita. Aproveche el tiempo que no hay con las prisas de la mañana por la escuela para ofrecerles a sus hijos un buen desayuno, recuerde que si no desayunamos tendremos unas ganas inmensas por ir picando a lo largo del día. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, es recomendable que los padres preparen las comidas junto con sus hijos, para que poco a poco interactúen con los alimentos y disfruten de ellos. Por cierto, no olvide apagar el televisor a la hora de comer, mejor platiquen en familia.



Las frutas y verduras no deben irse de vacaciones. Debemos tener a la mano las frutas de temporada y a la vista de los niños para que cuando tengan hambre tengan que comer y no estén picando algún otro alimento, sabemos que tienen mucho tiempo de ocio y es cuando empiezan a recurrir a alimentos industrializados, por ello los papás debemos de estar pendientes de que el refrigerador y la alacena estén llenos de alimentos saludables. Incluya una abundante variedad de verduras y frutas en todas las comidas. En la hora de comer tenga siempre en su mesa una ensalada, y no hablo de la típica ensalada mixta, podemos hacer una combinación de frutas, pasta, vegetales, etc., siempre que la base sean verduras y hortalizas estaremos comiendo un plato muy saludable.



Además, en estas vacaciones consuma sus porciones habituales de arroz, pastas y panes. Siempre que pueda, opte por alimentos cocinados al vapor, al horno, a la plancha o a la parrilla, y no agregue aceite que no necesita para su cocción. Asegúrense de tomar agua si van a estar afuera en el calor y el sol para evitar la deshidratación. El agua debe ser la bebida por excelencia de toda la familia. Eviten el consumo de bebidas o jugos azucarados, prefiera agua o bebidas sin azúcar. Recuerde que nuestra labor como padres debe estar orientada a enseñarles y explicarles el porqué de la alimentación. Cuáles deben ser los alimentos que deben comer a diario y cuales los de forma eventual.

En esta época de **vacaciones** se pueden enriquecer con salidas culturales como ir a museos, cines, exposiciones y espectáculos abiertos o procure salir con sus hijos al campo o a algún parque donde puedan organizar actividades al aire libre. En la ciudad, hay



muchos lugares para visitar y ofrecen hermosos escenarios naturales, entonces ¿por qué no disfrutarlos mientras trotamos, corremos o caminamos en lugar de estar sentados frente al televisor? Además, trate de darse un respiro al uso de su automóvil, use la bicicleta, salga a pasear, puede ser una alternativa ideal para conocer lugares y distraerse, recuerde que debemos realizar como mínimo media hora de actividad física al día ¡aunque estemos de vacaciones!

Especialmente durante las vacaciones, los padres debemos buscar que los hijos utilicen toda su energía en actividades físicas y no sentarlos frente a una pantalla de TV, la computadora, celular o videojuegos, los alimentos aportan energía, pero si no es utilizada, se vuelve una reserva energética en forma de grasa que se acumula poco a poco, pues ésta no se consume sentado frente a una pantalla.

Así que ahora que es temporada de vacaciones siempre es posible combinar el placer y el descanso con los buenos hábitos. Sólo es necesario constancia y perseverancia. La clave está en relajarse, disfrutar, y comer con moderación. **Que estas vacaciones sean un excelente momento para acercarse más a sus hijos, dejarles enseñanzas positivas que les servirán de por vida, al adoptar estilos saludables de alimentación, ejercicio, descanso y diversión.**

¡Felices vacaciones!

Referencias

1. Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales. Programa Nacional de Prevención de Diabetes. https://stacks.cdc.gov/view/cdc/146563/cdc_146563_DS1.pdf



2. UNICEF. Consejos para una alimentación sana en estas vacaciones.
<https://www.unicef.org/honduras/historias/consejos-para-una-alimentaci%C3%B3n-sana-en-estas-vacaciones>

* D. en C. Jenny Vilchis Gil, es nutrióloga, maestra en nutrición y epidemióloga; trabaja como investigador en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.