

Chilenos suben entre 3 y 5 kilos en fiestas de fin de año

Nutricionista entrega claves para disfrutar sin culpa ni sacrificios extremos

- Experta advierte que las restricciones previas y los “detox” posteriores son contraproducentes. La clave está en la planificación inteligente y el disfrute consciente.

El período entre Navidad y Año Nuevo representa uno de los mayores desafíos para quienes cuidan su alimentación. Según advierte Ana Paula Guerrero, nutricionista y cofundadora del Centro Vilbofit, los chilenos aumentan en promedio entre 3 y 5 kilos durante las celebraciones de fin de año, un incremento que puede tener consecuencias metabólicas importantes si se convierte en un patrón recurrente.

“Lo que vemos cada enero en consulta son personas que llegan con culpa, frustración y hasta 5 kilos más, pero el problema no es la cena de Navidad en sí, sino la suma de malas decisiones durante 10 días seguidos: desayunos saltados, exceso de alcohol, picoteos constantes y la presión social de ‘comer por compromiso’”, explica la especialista.

El error más común: la restricción previa

Guerrero desmiente uno de los mitos más extendidos: saltarse comidas antes de la cena navideña. “Muchas personas no desayunan ni almuerzan el 24 o el 31, pensando que así ‘ahorran calorías’. El resultado es llegar con tanta hambre a la mesa que pierden el control y comen el doble de lo que comerían normalmente”, señala. La nutricionista recomienda

mantener las comidas regulares del día, privilegiando proteínas y fibra que generen saciedad. “Un desayuno con huevos y frutas, o un almuerzo liviano con ensalada y pollo, te permiten llegar a la cena con apetito normal, no con ansiedad”.

Estrategias para disfrutar sin excesos

Desde el Centro Vilbofit proponen el “Método del Plato Consciente” para las celebraciones:

- Planifica tu plato antes de servir: Observa todas las opciones disponibles y decide qué realmente quieres comer, no lo que “deberías” comer por compromiso.
- Regla 50-25-25: La mitad del plato con ensaladas o verduras, un cuarto con proteínas (pavo, pollo, pescado) y un cuarto con acompañamientos (pure, arroz, papas).
- Disfruta sin culpa los clásicos: “Si te encanta el pan de pascua de tu abuela, cómelo. La clave es saborearlo conscientemente, no comerte tres rebanadas mientras conversas sin darte cuenta”, aconseja Guerrero.
- Cuidado con las calorías líquidas: Las bebidas alcohólicas y las colas de mono pueden aportar entre 500 y 1.000 calorías extra en una sola noche. Alternar cada trago con un vaso de agua reduce significativamente el consumo.
- El día después también cuenta: “El 25 y el 1 de enero no son días de castigo. Vuelve a tu alimentación habitual sin restricciones extremas. Un desayuno normal, hidratación abundante y movimiento suave son suficientes”, enfatiza la nutricionista.

Cuando la familia presiona

Otro factor de estrés identificado por la especialista es la

presión familiar. “Escuchamos constantemente: ‘¿estás a dieta?’, ‘un poquito más no hace daño’, ‘estás muy flaca’. Estas frases, aunque bien intencionadas, generan conflicto entre el autocuidado y no quedar mal con la familia”.

Guerrero recomienda preparar respuestas asertivas: “Un simple ‘gracias, estoy satisfecha’ o ‘me encantó, pero ya no puedo más’ son válidos. No necesitas justificar tus decisiones alimentarias ante nadie”.

Más allá de la báscula

La cofundadora de Vilbofit hace un llamado a cambiar el enfoque: “Las fiestas son para conectar con seres queridos, no para obsesionarse con las calorías. Si disfrutaste, reíste y compartiste, fue una buena Navidad, aunque hayas comido un poco más. La salud no se destruye en una cena, se construye con hábitos diarios del resto del año”.

Para quienes enfrentan condiciones de salud como diabetes, hipertensión o resistencia a la insulina, la especialista recomienda consultar previamente con su nutricionista para adaptar las estrategias a sus necesidades específicas.