

# Afrontar la vuelta a la rutina después de vacaciones



El fin de las vacaciones puede ser un choque emocional y físico para algunas personas. Retomar hábitos saludables y tomar suplementos o vitaminas puede ayudar a adaptarnos a la nueva situación.

**E**l final de las vacaciones suele marcar un momento crucial en el año, donde la relajación y el descanso dejan paso a las responsabilidades cotidianas. Para muchos, este retorno a la rutina puede convertirse en un desafío tanto físico como emocional, generando una sensación de fatiga y desánimo. Sin embargo, expertos en nutrición y bienestar coinciden en que, con la ayuda adecuada de suplementos, vitaminas y una alimentación equilibrada, es posible enfrentar esta transición de manera más fluida y con mayor energía.

Es en estas circunstancias que es clave el mantenimiento del sistema inmune, a través de una alimentación saludable, dormir bien, ejercicio físico regular, hidratación, y la toma de suplementos como la vitamina D, vitamina C, zinc y probióticos, recetados por un profesional.

mentos como la vitamina D, vitamina C, zinc y probióticos, recetados por un profesional.

## ALIMENTACIÓN CORRECTA

La alimentación también juega un papel crucial en la vuelta a la rutina. Uno de los primeros objetivos tras el descanso estival debe ser recuperar unos hábitos horarios más constantes, sobre todo en las comidas ya que durante el verano las horas de las ingestas son muy variables e incluso se espacian muchas horas.

Como segundo objetivo habría que depurar nuestro organismo de los excesos cometidos habitualmente en verano, so-

## Después de un verano con hábitos alimenticios más relajados, es crucial retomar una rutina alimentaria equilibrada (AEP)

bre todo de las grasas y el alcohol. Hay que dejar atrás los fritos, las tapas y los refrescos y retomar una alimentación más saludable. Los expertos destacan la importancia de seguir una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras frescas, legumbres, cereales integrales y grasas saludables, como el aceite de oliva y los pescados grasos es fundamental para reactivar el organismo a la vuelta de las vacaciones. Este tipo de alimentos que describen, son ricos en antioxidantes y nutrientes esenciales que favorecen un rendimiento mental óptimo, ayudando a que el regreso a las responsabilidades laborales o académicas sea menos abrumador.

Para ello, debemos intentar mantener unos horarios fijos para las comidas, haciendo cinco comidas al día y aumentando el consumo de alimentos como verduras, hortalizas, legumbres y pes-



cado azul. Y no olvidar seguir hidratándose, aunque ya no haga tanto calor.

Mantener un sistema inmunológico fuerte durante esta transición es importante, todos los expertos consultados coinciden en la necesidad de reforzar la dieta con productos ricos en vitamina C y compuestos azufrados, como las cebollas, el ajo, el brócoli y la col.

El estrés y la ansiedad también pueden aumentar con el retorno a la rutina, pero existen infusiones naturales relajantes que pueden ayudar a mitigar estos síntomas.

### HÁBITOS SALUDABLES

La vuelta a la rutina puede ser un poco intensa para algunas personas, por ello es importante retomar hábitos saludables que hagan esta transición más llevadera. Es primordial durante la primera semana planificar un menú semanal y realizar las compras precisas. Tener disponible alimentos frescos y nutritivos ayudarán a nuestro sistema inmunológico a mantenerse fuerte. Además, también es importante incluir actividad física diaria, y tener un sueño reparador por las noches, explican los expertos y aconsejan, dentro de los hábitos alimenticios:



Suplementos ricos en nutrientes

Múltiples opciones. Múltiples beneficios

*¡Elige tus superalimentos!*

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



## Respetar las horas diurnas y nocturnas resulta esencial para ajustarse nuevamente al ritmo de la rutina diaria



- Incorporar a diario fruta y verdura ya que aporta al organismo antioxidantes, vitaminas, minerales que fortalecerán nuestro sistema inmune.
- Optar por proteínas magras.
- Incluir grasas saludables como aguacates, frutos secos, aceite de oliva y aceite de pescados y/o algas. También se debe incorporar a la dieta pescado graso.
- Limitar el consumo de ultraprocesados, para evitar inflamación y daños en nuestro sistema de defensa.
- Mantener una buena hidratación.

### VUELTA AL COLE

La Asociación Española de Pediatría (AEP) subraya que el comienzo del curso escolar es una excelente oportunidad para establecer hábitos de vida saludables en los niños, que puedan mantenerse a lo largo del año. La actividad física está estrechamente vinculada a un mejor rendimiento académico y a un estado de ánimo más positivo en los niños. Además, la etapa escolar es crucial en su desarrollo, ya que es cuando sus habilidades intelectuales, sociales y físicas se encuentran en plena expansión. Con el objetivo de fomentar rutinas saludables en la vuelta al cole, la AEP ofrece una serie de recomendaciones:

### Es fundamental que los niños en edad escolar duerman las horas recomendadas entre 9 y 11 horas diarias (AEP)



**EJERCICIO:** una hora diaria de actividad física adecuada se relaciona con un mejor rendimiento escolar y un estado anímico más equilibrado en los niños. Asimismo, esta práctica contribuye a prevenir el sobrepeso y las enfermedades cardiometabólicas en el futuro. Por ello, recomiendan al menos una hora diaria de actividad física moderada a intensa. Incluir actividades deportivas extraescolares, realizar paseos en familia, disfrutar de actividades al aire libre y reducir el tiempo frente a

la televisión son maneras efectivas y divertidas de incrementar la actividad física en los niños.

**SUEÑO:** es fundamental que los niños en edad escolar duerman las horas recomendadas entre 9 y 11 horas diarias. Una buena higiene del sueño está comprobada como un factor que favorece el aprendizaje, la asimilación de nuevas experiencias y el crecimiento adecuado. Hay que acostumbrar a los niños a la rutina del sueño escolar cuanto antes. Para facilitar una transición gradual, se recomienda que unas dos semanas antes de volver al cole, los niños comiencen a acostarse más temprano y a seguir los horarios escolares.

**ALIMENTACIÓN:** después de un verano con hábitos alimenticios más relajados, es crucial retomar una rutina alimentaria equilibrada. El desayuno, que debe cubrir el 25% de las necesidades calóricas diarias, es una parte esencial de la alimentación del niño. Un desayuno completo debe incluir lácteos, cereales y frutas. Si el niño come en el colegio, es importante revisar el menú del comedor escolar para planificar las cenas en casa y aprovechar la media mañana o la merienda para incluir frutas enteras.