



Adam Martín
Periodista especializado en alimentación y salud
www.barcelonahealthy.com

Claves para comer sano sin hacer dieta

Ocho de cada diez personas fracasan al hacer una dieta, y por algo será. Quizás deberíamos dejar de pensar en la dieta como algo puntual que sirve sólo para adelgazar y comprender que la alimentación es algo mucho más poderoso que el simple hecho de hacer las paces con la báscula.

Sabías que, una dieta equilibrada nos permite desarrollar todo nuestro potencial como individuos, tanto en el trabajo como en la vida personal.

El 2002 fue un buen año para mí. Tenía un buen trabajo, un buen sueldo, mucho tiempo para gastar y muchas ganas de gastarlo. Comía con frecuencia en los mejores restaurantes de la ciudad y las sobremesas con mis amigos eran tan legendarias como enorme era el vacío de mi nevera, donde apenas se podía encontrar algún yogur a punto de caducar, tiritando de frío. Era feliz, o el menos eso creía. Hasta que mis hábitos desordenados comenzaron a pasarme factura y empecé a notar que me faltaba energía, tanto física como mental, además de estar algo pasadito de peso.

Para ponerle remedio, comencé a probar todo tipo de dietas, pero los resultados eran tan pobres y la comida de los restaurantes tan buena que la dieta se acababa extraviando en algún lugar del menú degustación. De hecho, no logré cambiar absolutamente nada hasta que no fui capaz de entender qué significa comer bien y para qué sirve realmente y, fundamentalmente, hasta que no encontré una motivación profunda y sólida sobre la que construir bien el cambio: dejé las dietas y empecé a practicar hábitos saludables. De manera inconsciente había empezado a poner en práctica técnicas de alimentación consciente. Ahora tengo tanta energía que a veces pienso que podría alimentar la red eléctrica de un pueblo pequeño yo solito.

Ir más allá de la batalla con la báscula

Cuando nos planteamos hacer una dieta, lo primero que solemos preguntarnos es ¿qué como? ¿Qué estilo alimentario sigo? Vegano, macrobiótico, paleo, raw, mediterráneo, vegetariano, flexitariano... ¿A quién hago caso? La verdad es que puede resultar complicado zambullirse en el mundo de la nutrición sin salir hecho un lío, pero hoy en día es fácil acceder a buena información. Además, si somos sinceros, casi todos tenemos claro qué es saludable y qué no lo es. Lo que realmente nos cuesta es prescindir de lo segundo, y ahí radica la clave para empezar con buen pie: preguntarse primero qué como, en vez de por qué como, es empezar la casa por el tejado.

En sus talleres de mindful eating o alimentación consciente, la psicóloga y técnica en nutrición Mireia Hurtado (www.mireiahurtado.es) ayuda a establecer hábitos saludables y enseña a detectar las razones profundas de la dificultad para comer de manera saludable. A parte de las emociones, que juegan un papel fundamental, considera que a la hora de iniciar una dieta hay que dejar de buscar motivaciones externas (lo que opinen los demás de nuestro aspecto, las modas) y buscarla en nuestro interior: "Hay que aprender a ser amable con uno mismo. Si me quiero y me respeto, no le daré según qué cosas a mi cuerpo".

¿Por qué quiero comer mejor?

Sin duda alguna, ésta es la pregunta más importante, y la respuesta habitual suele ser "para adelgazar". Perder peso es un objetivo lícito (y en casos graves es imperativo), pero en mi opinión uno no debe plantearse una dieta en términos de lo que pretende perder, sino más bien de lo que quiere ganar. En la mayoría de los casos, comer de manera adecuada nos llevará al peso ideal, pero se trata de un efecto colateral y no debería ser el único objetivo.

¿LO HAS PROBADO BATIDO?

Kiwiny Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY



WWW.KIWINY.COM

