

Aprender a comer, eliminar las dietas de nuestras vidas



A la vuelta de Semana Santa o de cualquier periodo vacacional, renovamos nuestro propósito de “hacer una dieta que reduzca los kilos ganados por los excesos vacacionales”. Dietas que nos desesperan y que tras un resultado aparentemente positivo, el conocido como “efecto rebote” nos devuelve a la realidad. Además, cada dieta produce una merma en la capacidad del metabolismo de quemar calorías con la misma intensidad. Alimentación equilibrada, hábitos saludables.... la única “dieta” con resultados positivos

Gozar de una buena salud durante toda la vida, viene determinado en buena parte por nuestros hábitos, y entre ellos, especialmente los alimentarios. La ventaja de un hábito es su carácter automático. No requiere pensar, no exige un esfuerzo desmesurado, ni una motivación a prueba de bombas. Nada que ver con una vida de dietas, dónde el esfuerzo radica en convencernos de que cada una de ellas es la definitiva. Por fin!!!

Debido a lo anterior, y al aprendizaje vivido en nuestras propias carnes, está en nuestras manos inculcar a los niños el valor de los hábitos saludables y la relevancia de una alimentación equilibrada desde pequeños. Ya sabemos que las conductas aprendidas en la infancia y la pre adolescencia, tienen muchas probabilidades de acompañarnos el resto de nuestra vida.

3 Principios a tener en cuenta

Principio 1: El equilibrio no se alcanza mezclando excesos con carencias (todo y nada)

No se puede vivir permanente a dieta, ni tampoco generando teorías erróneas que nos hacen más sencillo no sentirnos culpables de los excesos: “El fin de semana me relajo en lo concerniente a hábitos saludables, porque entre semana me cuido bastante”. Comer por dos el fin de semana, y saltarnos comidas entre semana favorecido por el ajetreo de los días, no ayuda a mantener una alimentación equilibrada, y mucho menos a que nuestro organismo se convierta en nuestro mejor aliado. Comidas copiosas que exigen esfuerzos sobrehumanos a nuestro metabolismo, mezclado con jornadas dónde ingestas escasas le obligan a ralentizar más de lo habitual su proceso (falta de calorías que quemar). En definitiva, el metabolismo se vuelve loco y eso nunca es bueno.

Principio 2: Consumir calorías, quemar calorías. Un ejercicio de suma cero *“Dime cuantas calorías consumes y te diré cuántas tienes que quemar”*

Pocas cosas parecen tan sencillas (en la teoría por supuesto). Salvo algunas excepciones (todos conocemos alguna), en las que algunos metabolismos demuestran una enorme capacidad para quemar calorías, evitando así que estas se conviertan en grasa innecesaria (un auténtico chollo en ocasiones y una enfermedad en otras), a la mayoría, una alimentación “normal” nos exigirá introducir en nuestras jornadas una actividad física capaz de colaborar en el proceso de suma cero. Las calorías consumidas, deben convertirse en calorías quemadas.



Principio 3: No existen los alimentos ni las dietas milagrosas

Estamos demasiado habituados a las dietas con apellidos (la del melocotón, la de la alcachofa, la Duncan...), y a confiar en su capacidad para obrar milagros. “Esta dieta seguro que funciona, la ha hecho un amigo y también mi prima, y están encantados” nos decimos.

Casi todas estas dietas se basan en “restringir” temporalmente y de manera notable alguno o algunos alimentos.

La consecuencia más habitual, es una carencia temporal de alguno de los nutrientes relevantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y un efecto rebote posterior cuando reincorporemos dichos alimentos a la dieta. No salen las cuentas!

La solución, como casi siempre, el equilibrio, la medida justa...

Conocer los alimentos y los nutrientes que estos aportan, nos ayudará a componer una dieta equilibrada. La moderación, un ten con ten entre calorías consumidas y calorías quemadas y el consumo en el momento y proporción adecuada, harán el resto.

Recordar, los carbohidratos (simples y complejos), las proteínas, (los “albañiles de nuestro cuerpo”), las vitaminas, los minerales y las grasas “buenas” tienen seguro una función relevante en nuestro organismo.

Síguenos y te seguiremos contando