

© MTRA. MARÍA
ISABEL PEDROCHE
GÓMEZ

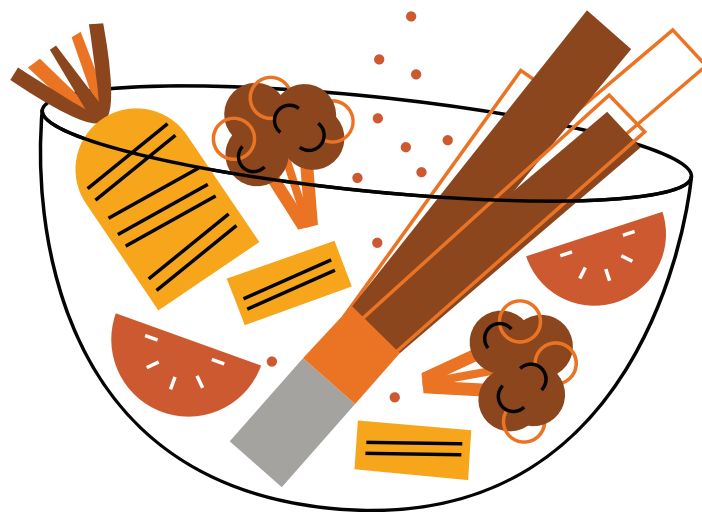
• Maestra en Desarrollo e Innovación de Alimentos por la Universidad de Barcelona, España.

• Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la UDLAP.

• Nutrióloga en campo clínico, especializada en pacientes con eventos post cardiovasculares.

• Fundadora de Balance, programa de nutrición a empresas para mejorar el rendimiento y productividad de los colaboradores enfocada al cambio hacia hábitos saludables.

• Experiencia profesional de más de trece años en la consultoría nutricional y servicios de alimentos.



NUTRICIÓN CONSCIENTE:

la clave para una alimentación saludable y equilibrada

Muchos de nosotros estamos en la búsqueda de la receta perfecta para cuidar nuestra salud y conseguir el peso ideal, y después mantenerlo de una forma simple y mágica. Lo cierto es que no existe la dieta perfecta o el tipo de ejercicio que cambie tu cuerpo porque cada persona es diferente, pero sí existen estrategias que nos pueden ayudar a reconectar con el cuerpo para encontrar la mejor forma de nutrirnos y recuperar el equilibrio con la comida en nuestro día a día. La nutrición es esencial para nuestra salud, así que una dieta equilibrada y adecuada tendrá un impacto en la calidad de vida, ya que nos ayudará a mantener un peso saludable, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo, dejando a un lado la cultura de «dieta» y los cuerpos de moda.

La transición hacia una vida más saludable a veces puede resultar difícil, ya que genera mucha frustración o ansiedad. El conjunto de hábitos saludables, alimentación balanceada, ejercicio, descanso y atención plena permiten mejorar nuestros niveles de energía y salud digestiva, conectar con las



«La alimentación es una necesidad básica que puede ser placentera y debe satisfacer nuestras necesidades sin causar sentimientos de culpa o falta de fuerza de voluntad».

2023

27

emociones y escuchar las señales de nuestro cuerpo de hambre y saciedad que nos llevarán al autocuidado. Con el tiempo, el cuerpo tendrá mejores defensas fortaleciendo el sistema inmune para mejorar la calidad de vida. Además, los hábitos pueden reflejarse e influir en el círculo familiar, laboral o escolar generando una reacción en cadena que mejore a largo plazo la salud en nuestra comunidad. En ocasiones es recomendable buscar apoyo de un profesional, como el nutriólogo, o buscar ayuda en las nuevas tecnologías en salud digital, como *health apps*, que nos permitan tomar decisiones de manera más rápida y hacer un *tracking* de alimentación, hidratación, ejercicio y sueño.

Si has intentado cambiar de hábitos, habrás notado lo difícil que puede ser al principio. Pero lo cierto es que no todo se resume a restricción, falta de placer o de alimentos «buenos» o «malos». La alimentación es una necesidad básica que puede ser placentera y debe satisfacer nuestras necesidades sin causar sentimientos de culpa o falta de fuerza de voluntad. Lo más recomendable es plantear objetivos realistas, optimistas y sostenibles. Una meta nunca será pequeña y siempre podremos ponernos objetivos mayores mientras sigamos avanzando a nuestro propio ritmo con compasión. Por eso te presento algunas estrategias para comenzar con estos cambios:

- En lugar de seguir reglas estrictas de dieta, presta atención a las señales de tu cuerpo. Disfruta la comida de una forma más equilibrada y placentera sin restringir ciertos alimentos o grupos de alimentos. Existen herramientas en línea de *microlearning* sobre *mindful eating*.
- Organiza tu semana y planea un menú con alimen-

tos variados que te gusten, con distintas combinaciones, establece horarios de comida fijos y funcionales para tus actividades.

- Si no puedes comer en casa, lo ideal es elegir opciones saludables que contengan alimentos como verduras, frutas, granos enteros, leguminosas, nueces y semillas.
- La tecnología nos brinda un sinfín de *apps* para cuidar nuestra salud llevando registro de avances, seguimiento de signos vitales y consumo diario de alimentos y agua.
- Haz pausas para comer; tomarte un descanso y tiempo para comer y disfrutar de los alimentos ayudará a reducir el estrés y aumentar tu productividad.
- Realiza actividad física y agéndala como parte de tu rutina. Intenta hacer 30 minutos al día de alguna actividad que disfrutes y que puedas realizar de forma regular como caminar, correr, nadar, hacer yoga o bailar. Puedes aumentar la actividad del día subiendo escaleras en lugar de tomar el elevador o caminar en lugar de conducir.
- Lo ideal es mantener un horario regular de sueño, procurando dormir entre 7 y 9 horas diarias.
- Busca actividades que ayuden a reducir el estrés, como meditación, respiración profunda, leer un libro, entre otras.

Hay que tener presente que adoptar hábitos saludables no es algo que se logre de la noche a la mañana, sino que es un proceso que requiere paciencia y constancia. Empieza poco a poco, incorporando un hábito a la vez, y con el tiempo irás notando los beneficios en tu salud y bienestar. **C**