



EMPEZAR A COMER SALUDABLE DESDE CERO

Lo primero que debemos tener claro es que queremos hacer un cambio, queremos cambiar nuestra alimentación, nuestros hábitos, nuestra rutina, pero...

¿Cómo llevar a cabo el cambio? Empezaremos por diferenciar alimentación de nutrición, mucha gente cree que es lo mismo, pero no es así, únicamente están relacionadas.

- Alimentarse es un acto voluntario y consciente, aquí tenemos la primera diferencia, los individuos nos alimentamos por decisión propia, nosotros escogemos que comer y que no.
- Nutrirse, por el contrario, es un acto involuntario e inconsciente, la nutrición es algo fisiológico, es decir, nuestro cuerpo se encarga de separar y administrar los nutrientes que capta de los alimentos que nosotros tomamos conscientemente. Cuando decimos que la nutrición es algo fisiológico, significa que es nuestro organismo el encargado de absorber, utilizar y desechar todo aquello que necesitamos y lo que no.

En conclusión, debemos alimentarnos bien, para que nos podamos nutrir correctamente, nuestro cuerpo necesita tanto macro como micro-nutrientes los cuales administramos a través de la alimentación, si llevamos a cabo una alimentación adecuada y saludable nuestro organismo y nuestra salud será la correcta, por el contrario si no aportamos todo lo que necesita para funcionar correctamente, es entonces cuando aparecerán las consecuencias.

¿COMO EMPEZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE CERO?

1 Lo primero, es QUERER aprender y querer cambiar, de nada nos sirve decir tengo que perder peso, tengo que comer bien, si en el fondo no queremos someternos a un cambio.

2 El segundo paso es PLANTEARSE; **¿Cuál es mi objetivo? / ¿Qué quiero conseguir?**

Quizás este es uno de los pasos más importante, es lo que verdaderamente nos va a ayudar a lograr el cambio, ¿por qué? , es muy sencillo, debemos tener claro cuál es el objetivo, qué queremos conseguir con él y confiar 100% en ti mismo para lograrlo, tener una “meta” es lo que nos va a hacer no desistir e ir a por todas, cueste lo que cueste.

Los cambios no se ven de la noche al día, hay que ser constante y tener claro qué es lo que quieres, para así poder conseguirlo.

3 En tercer lugar debemos plantearnos; **¿Cómo queremos conseguir nuestro cambio? ¿Por nuestra cuenta? / ¿Con ayuda de un profesional?**

Por nuestra cuenta, puede ser interesante, pero es necesario tener unos conocimientos y unas actitudes básicas.

Hoy en día, hay muchos mitos y desinformación, si queremos comenzar un cambio por nuestra cuenta debemos saber que son necesarios unos conocimientos mínimos como hemos nombrado anteriormente y no dejarnos influenciar por lo que nos dice el vecino, los anuncios, los artículos nutrición poco fiables... ya que la nutrición se está expandiendo cada día más y existe una gran desinformación.

Lo más recomendable, es acudir a un profesional cualificado, que te asesore, te ayude y estudie tu caso particular, ya que cada cuerpo es un mundo, una alimentación adecuada para ti, no le viene bien a

cualquier otra persona, cada pauta debe ser individualizada y adaptada a las necesidades nutricionales de cada paciente. Por ello, lo más factible es ponerse en manos de un profesional, que no use dietas milagro ni dietas patrón, sino que se adapte a ti 100%.

4 El cuarto paso es APRENDER A COMER.

En muchas ocasiones queremos aprender a comer, pero no sabemos, no sabemos qué debemos comer ni cómo debemos hacerlo, ni que alimentos son buenos y cuáles no, ¿por qué? Porque actualmente la industria está haciendo mucho daño, las etiquetas, los anuncios, los eslóganes no ayudan. Una vez conozcamos qué comer y cómo hacerlo, debemos disfrutar comiendo y llevar a cabo estos conocimientos para siempre, no importa el tiempo que tardemos en acostumbrarnos, lo importante es mantener estos hábitos y no volver atrás.

5 En quinto lugar; es fundamental destacar la importancia de otros factores independientemente de la alimentación, NO SOLO IMPORTA LO QUE COMES.

- Flexibilidad: es importante marcarte tu propia flexibilidad, si algún día te apetece comer insano, puedes hacerlo, siempre y cuando no se convierta en rutina. NO hay que dejar de salir para comer saludable, simplemente hay que hacer buenas elecciones.
- ¡Comer despacio! Es muy importante, a veces lo olvidamos por el estilo de vida que llevamos, ausente de calma. Consiste en saborear y disfrutar de la alimentación, no solo es importante lo que comemos, también **cómo** comemos.
- Actividad física, pilar fundamental para llevar a cabo un estilo de vida saludable. Todo suma; empieza por no utilizar el ascensor, desplazarte caminando y márcate tu propia rutina de actividad física diaria. Necesitamos activarnos y aumentar el gasto energético.

TRES PILARES FUNDAMENTALES EN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

✓ Nutrición y alimentación.

✓ Actividad física.

✓ Psicología

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=FXSKcvJWlCM>