



la dieta más eficaz

Se acaba la navidad, y con ella, tal y como vimos en el anterior post, vienen los buenos propósitos (o metas) de inicio de año. Si tuviéramos que elegir cuál es la meta más frecuente que solemos hacernos por estas fechas, ésta sería la de **adelgazar, probablemente con el objetivo de volver a nuestro peso natural tras los excesos navideños**.

Para muchos, “tengo que perder peso” es sinónimo de “tengo que hacer dieta”; esta relación que establecemos implica que la **dieta es algo que tiene un inicio y un fin definidos**, que es algo que se aleja de nuestras pautas habituales de alimentación y, en la mayoría de las situaciones, implica un importante sacrificio.

¿Cuál es la dieta más eficaz? **La dieta más eficaz no es aquella que se hace, sino aquella que se tiene**: tener una buena alimentación, más que someternos periódicamente a estrictas dietas para bajar unos kilos que, antes o después recuperaremos. Si tenemos una dieta saludable, la excepción serán los excesos que cometamos, y tras ellos, simplemente volviendo a nuestra dieta habitual, volveremos igualmente a nuestro peso saludable.

Si en vez de marcarnos como objetivo “bajar de peso” nos proponemos el de “cambiar nuestra pauta de alimentación”, puede que debamos esforzarnos algo más, pero los resultados a largo plazo sin duda merecerán la pena.

Pero **la dieta es algo más que los alimentos que ingerimos; también es cómo comemos**. Si cambiamos algunos elementos de nuestra conducta alimentaria, nos puede ser mucho más sencillo evitar comer rápido o comer más cantidad de la que necesitamos. Veamos algunos consejos para lograr estas modificaciones en nuestra conducta alimentaria:

- Limitar la conducta de comer a un solo espacio de la casa.
- Establecer un **horario fijo** para las comidas.
- **Eliminar distracciones** durante la comida (no leer, no ver la televisión mientras se come,...)
- **Planificar** de antemano lo que se va a comer.
- Preparar las comidas **cuando no se tiene hambre** (por ejemplo, preparar la cena después de comer).
- **Almacenar los alimentos peligrosos (de alto contenido calórico) en lugares poco visibles**, empleando recipientes opacos y que no estén al alcance de la mano.

- Disponer en casa de **alimentos con bajo contenido calórico**.
- Establecer un **periodo de tiempo fijo para comer** (quitar las sobras de la mesa si se inicia una tertulia de sobremesa).



- **Planificar de antemano los alimentos que se deben comprar** (comprar solamente lo que esté en la lista, llevar el dinero justo e ir a comprar con el estómago lleno).
- **Comparar alimentos que requieren ser cocinados** antes de ser consumidos.
- Seleccionar restaurantes que dispongan de una variada carta, de forma que los alimentos a consumir contengan valores calóricos adaptables a la dieta recomendada.

En la próxima entrada, veremos algunos consejos adicionales para poder comer menos cantidad de alimentos en cada comida y para poder disminuir el ritmo de la ingesta.