

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Actitudes y hábitos que ayudan al **control del peso**

PERDER KILOS Y MANTENER ESA PÉRDIDA DE PESO A LO LARGO DEL TIEMPO, REQUIERE PACIENCIA. Y ES QUE, PARA CONSEGUIRLO, **ES PRECISO HACER CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA.**

Los cambios en el estilo de vida deben tener como objetivo procurar seguir una alimentación más saludable, en la que se fomente el consumo de unos alimentos y se modere el de otros. Asimismo, se trata de buscar un estilo de vida más activo, incorporando la actividad física en el día a día.

Todo esto no se puede conseguir de un día para otro, ya que conlleva cambios en comportamientos cotidianos que se hacen hasta casi sin pensar. Son comportamientos que se tienen muy integrados como hábitos. Por ejemplo, la selección de los alimentos del carro de la compra, cómo se cocinan los platos o se planifican los menús, qué se picotea entre horas, cuánto nos movemos o cómo nos desplazamos, cómo ocupamos el tiempo de ocio, etc. Tampoco se trata de cambiar radicalmente lo que se hace, sino de fomentar y potenciar los hábitos saludables que ya se tienen, y buscar alternativas a otros no tan saludables, que no contribuyen a la pérdida de peso.

Cuánto peso perder

Cuando nos planteamos perder peso, es recomendable que los objetivos marcados sean realistas, saludables, sencillos y accesibles. Tu dietista-nutricionista te ayudará a definir estos objetivos y las estrategias para alcanzar los mismos.

- **Objetivos realistas y saludables**, porque se trata de perder peso, pero poco a poco y no de una forma rápida, que pueda perjudicar nuestra salud. Así, no se trata de seguir una dieta severa durante unos días o un par de meses. El peso que se pierde con este tipo de dietas es a base de músculo y agua (en lugar de grasas), exponiendo a nuestro cuerpo a riesgos para nuestra salud. Además, cuanto más lenta sea la pérdida de peso, probablemente será más difícil recuperarlo, sobre todo si ésta pérdida es debida a cambios de hábitos. Además, si se llevan varios años con exceso de peso, no sería deseable someter a nuestro organismo a un cambio tan brusco.
- **Objetivos sencillos y accesibles**, porque se trata de conseguirlo, de alcanzar pequeños logros que nos

acerquen a la meta. Por ejemplo, la actividad física puede ser el aspecto que requiera más esfuerzo y tiempo. Sobre todo si no se tiene un estilo de vida activo y tampoco se goza de una buena condición física. Es por ello que primero puede ser más sencillo de buscar momentos con actividades cotidianas, como subir y bajar escaleras a pie, sustituir el coche por un rato de paseo, ir a jugar con los hijos al parque o pasar un domingo paseando por la montaña en lugar de pasar las tardes tumbados en el sofá... En paralelo, se puede probar con algún amigo o pareja alguna actividad física que guste: montar en bicicleta, patinar, correr...

Consejos saludables

Si se quiere perder peso, es importante *apuntarse* a un estilo de vida saludable, que a modo de resumen se puede definir en:

- **Comer poco y a menudo.**
- **Reducir un poco las raciones.**
- **Basar la dieta en alimentos de origen vegetal:**
 - Tomar varias veces al día pan, pasta, arroz, dando prioridad al consumo de integrales.
 - Tomar a diario al menos 5 raciones de frutas y hortalizas (mínimo 600 gramos/día).
- **Reducir el tamaño de las raciones de los alimentos proteicos y reemplazar la carne grasa y los derivados cárnicos por legumbres, huevos, pescado y carnes magras.**
- **Preferir lácteos desnatados.**
- **Cocinar con poca sal.**
- **Tomar menos azúcar y alimentos azucarados, como los refrescos, y no tomar más de un zumo al día (aunque sean caseros).**
- **Evitar o limitar el consumo de bebidas alcohólicas.**
- **Para picar entre horas, escoger aperitivos saludables (como fruta fresca, frutos secos, etc).**
- **Procurar tener un estilo de vida lo más activo posible.**

Trucos para hacértelo más fácil

Algunas estrategias que te facilitarán un estilo de vida más saludable y la pérdida de peso son:

- **Realizar varias comidas al día.** Por ejemplo, empezar con un desayuno saludable, complementarlo con una pequeña toma a media mañana, realizar un almuerzo, tomar una pequeña merienda y cenar.
- **Comer despacio, sin prisa, masticando bien los alimentos.** Procurar un ambiente relajado puede ser de gran ayuda.

Tu dietista-nutricionista te ayudará a definir objetivos realistas y te definirá una pauta personalizada

Cuando nos planteamos perder peso, es recomendable que los objetivos marcados sean realistas, saludables, sencillos y accesibles

- **Tener una despesa saludable.** Para ello, es recomendable realizar las compras sin hambre y con una lista cerrada. Ser imaginativo en la planificación de menús.
- **Aprender a cocinar con técnicas culinarias** que no requieran muchas grasas.
- **Preparar y presentar los platos**, tanto en el día a día como en las ocasiones especiales, para no caer en el tópico de que estar a dieta es aburrido, limitado o incompatible con la vida social.
- **Disfrutar de las ocasiones excepcionales con moderación.** Pero que sean realmente excepcionales.
- **Buscar un apoyo**, como puede ser la pareja, amigos y compañeros de trabajo. Ese apoyo es clave, sobre todo para conseguir un estilo de vida más activo.

Tu dietista-nutricionista: tu gran aliado

Tu dietista-nutricionista te ayudará a definir objetivos realistas, te definirá una pauta personalizada (según tus necesidades, tus hábitos, tus gustos y preferencias,...), y te dará consejos, estrategias y trucos para que puedas conseguir el reto. También te ayudará a buscar soluciones en tu día a día a lo largo del proceso hacia un peso saludable. Consulta con el colegio oficial de dietistas-nutricionistas o asociación de tu comunidad autónoma, para conocer qué profesional tienes más cercano. ●

La pérdida de peso no se puede conseguir de un día para otro, ya que conlleva cambios en comportamientos cotidianos que se hacen hasta casi sin pensar

