

Buenos hábitos

¿Para qué utilizar la nutrición?

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Esta es una pregunta simple que puede ayudarte a tomar decisiones más claras sobre tu alimentación-nutrición.

Puede ahorrarte tiempo, culpa y explicaciones: kilos, dietas raras, visitas con “especialistas”, dolores de cabeza, enfermedades, etc.

Parece simple, pero justo por ello lo obviamos; **hemos creído que las soluciones deben ser complejas**, extenuantes, rebuscadas. Y no es que no se tenga un sustento científico comprobado y comprobable; es sólo que cuando nos dan el resultado para ponerlo en práctica, nuestra mente se niega a probar el ejercicio.

Para nuestra mala suerte no venimos con un manual bajo el brazo, por lo que vamos **aprendiendo mucho del “cómo funcionamos” sobre la marcha**. Practicando, cayendo, tomando posturas o decisiones. Lo que muchas veces sucede sin ninguna conciencia y totalmente en “piloto automático”, es decir, sólo nos dejamos llevar por *que no tenemos el tiempo* y/o muchas veces las ganas de parar y observar para que estamos haciendo esto o aquello. O si esto tiene un origen modificable o simplemente vivirá con nosotros como sombra o apellido.

En nutrición **las decisiones son de suma importancia** ya que se trata no sólo de llenar un hueco, de cargar combustible o de ahorrar tiempo; Se trata del material con el que nuestro cuerpo genera energía, con el que nuestro ADN se transforma.

Lo que comemos nos habita, regenera, nos construye o destruye y enferma.

Pero también lo que comemos **nos cambia el estado de ánimo**, hecha a andar las memorias a las que se unen ciertos alimentos y este punto es maravilloso, porque de alguna manera también alimentamos nuestro ser emocional. Cuantas veces nos damos cuenta de que nuestros gustos son en realidad los gustos de nuestros padres o familia, nuestros descubrimientos personales de sabores que llegaron en un momento importante, una fiesta infantil, una boda, un viaje, unos amigos, una comida con el jefe, etc. La comida eleva la producción de neuro-trasmisores como las endorfinas y dopamina, que nos generan placer, relajación, felicidad. Comer entonces se convierte en **algo más que cubrir necesidades físicas**. Un área sensible en muchas personas que conozco y en mí, por lo que hacer cambios, dejar un “gusto” es algo complejo y muchas veces no se logra.

Tomamos decisiones alimentarias de distintas formas, hemos aprendido lo que por regla general es ser sano. Lo que escuchamos todo el tiempo o bien lo que hacen otros y funciona.

Decidimos muchas veces en base al momento presente. Cuando tenemos hambre decidimos de una manera, cuando tenemos sueño, calor, cuando estamos molestos, cuando estamos contentos, cuando

estamos ocupados, cuando estamos emocionados, cuando estamos distraídos, **nuestras elecciones cambian.**

Tomamos decisiones diferentes movidos por distintos hilos internos y situaciones externas. Por ejemplo, si - como mujeres - nuestras hormonas cambian, también cambia nuestro gusto por determinados alimentos, de tal forma que ciertos días del mes, queremos más azúcar, harinas, chile, limón, chocolate. Cuando los días de mayo llegan estamos más abiertos a elegir alimentos frescos, jugosos, tomamos más agua y los alimentos dulces, secos o empalagosos de las fiestas decembrinas no nos parecen tan apetitosos.

Sensibilizarnos ante esto y observar que nos sucede puede ayudarnos a **entender mejor nuestros procesos a consentirnos en los momentos adecuados**, a escuchar una necesidad emocional y saber que no hay porque no comer, sólo es “saber” para qué se hace. Esperar espacios propicios para una buena ensalada, un jugo verde y un bote de fruta, para disfrutarlos, esto construye un momento agradable, graba la experiencia de forma positiva y queremos repetirla. Generando un círculo virtuoso en lugar de escucharnos decir: “estoy a dieta”, “me estoy desintoxicando”, esto acom

pañado de un gesto de enfado, desagrado o resignación.

Este punto es básico cuando se pretende **hacer nuevos hábitos** o cambiar aquellos que no nos han dado los resultados esperados. Construir nuevas experiencias con los alimentos recomendados, sanos, nutritivos, tal cual hemos hecho con los no recomendados y poco nutritivos. Nos venden todo a nivel emocional, ¿por qué no aprovechar la práctica y usarla a nuestro favor? Esta práctica requiere de entender: ¿Para qué?

Cuando estés a media tarde a punto de asaltar el refrigerador de la oficina o el de tu casa...Espera y pregúntate: ¿Para qué? Primero le darás espacio al antojo o la respuesta inmediata a lo que está sucediendo dentro de ti.

Al principio te sonará lógico contestar: *para quitarme el hambre*, y de ahí pasarás a los porqués; *Porque me gusta, porque quiero, por qué no o porque sí, porque me lo merezco, porque yo lo compré...*

¿A qué que te suena?

Simple, nos justificamos y la conducta pasa, aunque después nos traiga dolor o culpa.

Pero qué sucede si vuelves a preguntarte: ¿Para qué?

Incluso puedes contestar: *para sentirme bien, necesito azúcar, ya no doy más.*

Ahora estás siendo consciente, **acabas de utilizar la comida como una herramienta**, que te aporta en algún nivel y con ello estás entrenando para tomar cada día mejoras alternativas.

Porque para subir tu azúcar hay mucho más que helado y mermelada. Para tener más claridad a media tarde, cuando ya no podemos más, hay mejores opciones que una paleta de dulce, unas galletas, unas papas o un café negro.

Cuando te preguntas: ¿Para qué?, obtienes una respuesta sincera. Entonces ya **existe un objetivo que puede ser cubierto de muchas formas**. Desde las más sencillas hasta las realmente nutritivas.

Así que, cuanto más tranquilos y conscientes de esto, mejor. Por lo que “parar” requerirá también aprender a respirar, con ello la solución inmediata pasa a la solución real. Cuando llega el antojo pregunta *para qué*, cuando vayas con todo a la cafetería, a la tienda, a la alacena y solo puedas pensar en sentirte mejor pregunta: *Para qué*.

Cuando vayas al súper y en el pasillo de las galletas tardes en salir pregunta *para qué*.

Cuando te veas obligado a comprar algo porque tu glucosa ya llegó a niveles extremos, pregunta: *Para qué* y tomarás una decisión más consiente y por tanto más sana.

Ahora, siempre que preguntes, tendrás una respuesta, cualquiera que ésta sea, **no te juzgues**. No necesitas un látigo constante detrás de ti. No se trata de tomar decisiones drásticas y complejas, de obligarte a siempre estar en el momento presente y saber todo el tiempo qué elegir. Se trata de ser sumamente amoroso, de contar con un espíritu investigador y de permitir que las cosas sucedan.

Habrás días de parar y re-direccionar, incluso antes de pagar o abrir un paquete de comida. Habrá días de *lo abro me lo como* y después pregunto y veo. Como todo, te vuelves experto con la práctica. Incluso en lo personal eso me ha llevado a investigar y saber cada día más a cerca de mi área: Nutrición.

Pero no necesitas ser un experto, **necesitas conocerte, vivirte y llevar los días de “dieta” a días normales**. Los días fáciles vendrán y será realmente parte de tu vida estar presente y no solo en piloto automático.

Podrás ir a cualquier sitio, llegar por los niños a la escuela, salir de tu trabajo, llegar a casa y ver qué prepararon o preparar algo como a ti te gusta y sano. Podrás ir a las fiestas y soltar totalmente el control. Observarás el menú y tendrás más claro para qué lo comerás. Si es sólo un gusto: eso será; y si es dedicado a tu salud: eso será. Si tienes la oportunidad de lograr ambos, estarás ya en el punto que todos buscamos: equilibrio.