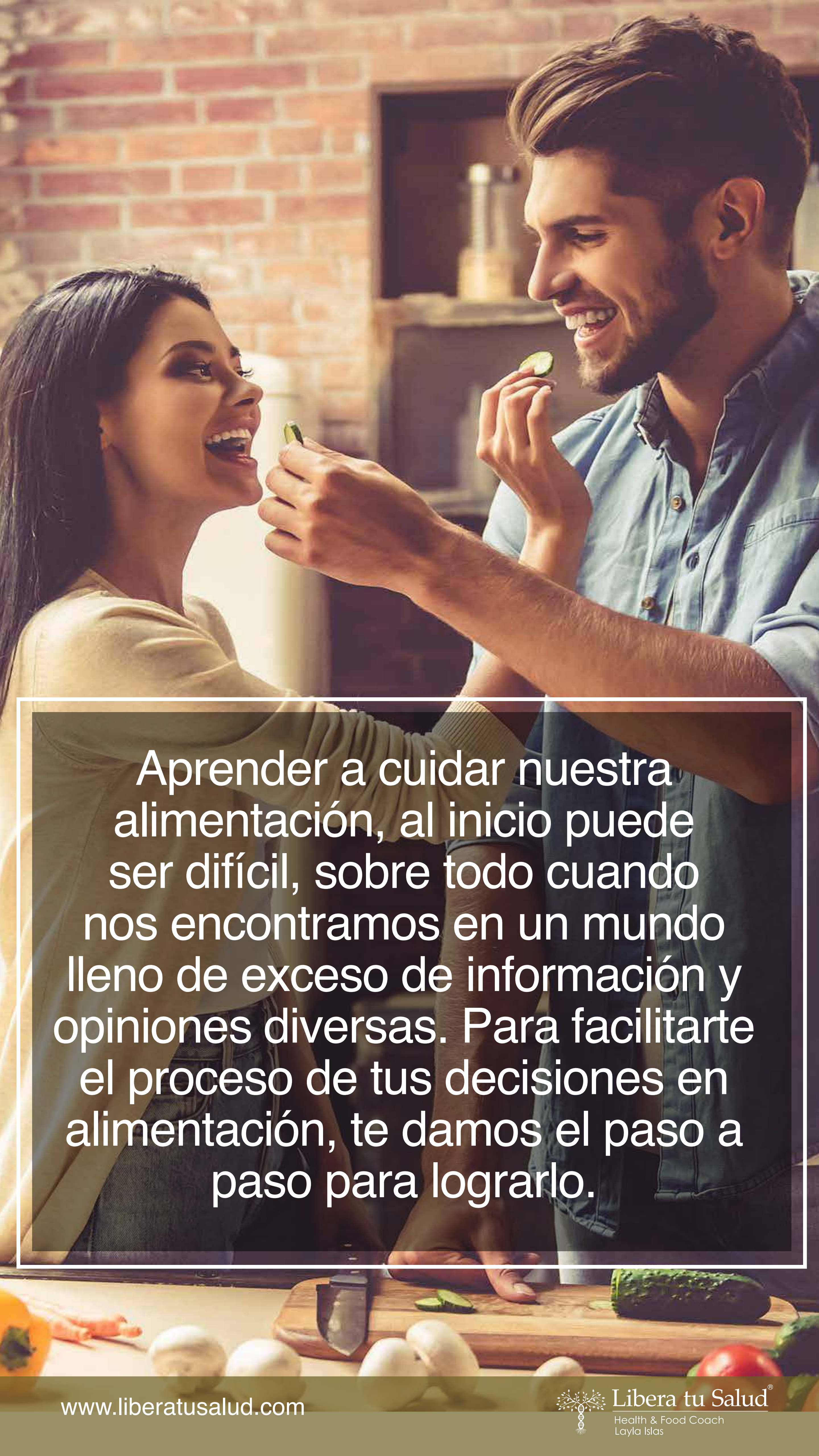




¡Quítale
complejidad
a tu comida!



Aprender a cuidar nuestra alimentación, al inicio puede ser difícil, sobre todo cuando nos encontramos en un mundo lleno de exceso de información y opiniones diversas. Para facilitarte el proceso de tus decisiones en alimentación, te damos el paso a paso para lograrlo.

1

Deja atrás la idea de que la comida es buena o mala.

Es común vivir con la idea: “debo comer solo cosas buenas”, darle juicio a los alimentos nos lleva a proyectar sentimientos de esta en nosotros mismos.

Cuántas veces has escuchado o utilizado el calificativo:
“Me porté mal porque comí tal postre o comida.”

Ten por seguro que la comida no puede afectar tu moral. Considera tu alimentación como una pieza de rompecabezas a tu estilo de vida y ve aprendiendo cómo sentirte cómodo con tus decisiones, sin juzgarte.



Por ejemplo:

las gomitas pueden ser una carga de azúcar muy grande para un niño, pero una carga de energía positiva para la glucosa de un maratonista.

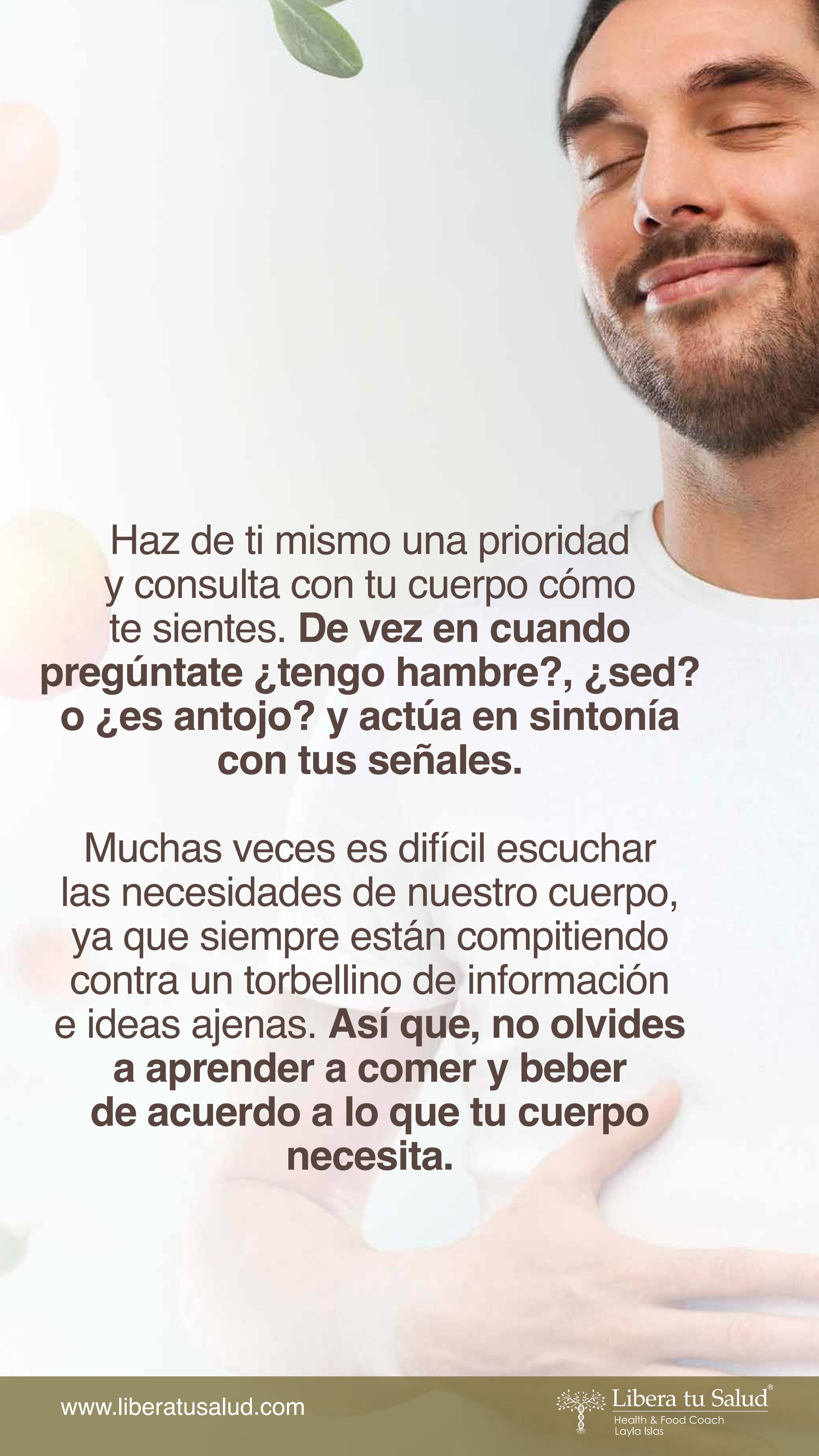
Se trata que tu seas la única referencia para tú alimentación, sin que sea mala ni buena.

2

Sé un experto de ti mismo

¿Alguna vez has sentido que tienes demasiada información sobre exactamente qué, cuándo y cómo debes comer? Uno de los retos más grandes es mirar hacia uno mismo y decidir cómo y cuáles son las cantidades correctas para ti, en vez de que el ambiente y otros nos digan que es lo ideal para tu persona.





Haz de ti mismo una prioridad y consulta con tu cuerpo cómo te sientes. **De vez en cuando pregúntate ¿tengo hambre?, ¿sed? o ¿es antojo? y actúa en sintonía con tus señales.**

Muchas veces es difícil escuchar las necesidades de nuestro cuerpo, ya que siempre están compitiendo contra un torbellino de información e ideas ajenas. **Así que, no olvides a aprender a comer y beber de acuerdo a lo que tu cuerpo necesita.**

3

Descubre qué “saludable”, no significa “sufrir”

“Ser saludable” es como una huella de tu dedo, única para ti y solo corresponde a ti (bio-individualidad). La salud nos se obtiene sólo a través de una vida de rigidez y sacrificio personal.

Ni tampoco quiere decir que tenemos que comer cosas que no nos gusten solo porque son “saludables”, ¿no te gusta el brócoli?, no te preocupes hay muchas verduras más, igual de saludables que puedes disfrutar. Trata de abrir tu mente a nuevos alimentos y recetas que sean deliciosas y nutritivas, sin vivir una vida de rigidez.

4

Concéntrate en tu comida

¡Pon la mente en tu plato! Desafíate a ti mismo a no comer platillos sólo porque los demás lo estén haciendo.

Si ya te sientes satisfecho, no necesitas pedir postre, nada más porque los demás lo pidieron y también si tus compañeros del trabajo están comiendo ensalada, no te sientas obligado a pedirla. Suena fácil decirlo, pero este es uno de los hábitos más difíciles de desarrollar.



Compararnos con los demás es un ladrón de la alegría y el balance de los buenos hábitos.

Evita imitar las conductas de los demás, y sobre todo compararte con su peso y logros. Juzgar y compararnos con lo que hacen otros impide tu propio éxito.



Fuente:

Wojciak, B. (2022). De-complicating food. Live Naturally , 25.