

## 3. Tips Saludables

### ¿Cómo iniciar un control de peso saludable después de las fiestas decembrinas?

*Por: LN Susana Ruiz González  
Estudiante de maestría en Investigación Clínica  
de la Universidad de Guanajuato  
Correo electrónico: susy.ruiz.gz@gmail.com*

**¿A quién no le ha pasado?**



**C**omenzamos el año con una lista interminable de propósitos para iniciar el “año nuevo”, haré ejercicio todos los días, en enero si empiezo la dieta, desayunaré todos los días antes de irme a la escuela o trabajo, dormiré ocho horas al día, etc. En fin, podemos hacer una lista a los Santos Reyes con los objetivos que esperamos cumplir en el año por comenzar.

Sin embargo, pasan los días y nunca comenzamos los tan anhelados propósitos y si no los comenzamos, nuestro entusiasmo comienza a desaparecer en un par de semanas o meses; motivo por el que les comparto estas pequeñas recomendaciones para cumplir esos propósitos que aspiramos y sobre todo, sin poner en riesgo nuestra salud.

**1.** Es momento de planear objetivos y propósitos reales: Debemos recordar que nuestros objetivos deben ser reales y alcanzables, si decimos “en enero sí comenzaré la dieta” es más probable que lo dejemos de lado, es mejor planear un objetivo a corto plazo, podemos decir, la próxima vez agregaré una ración de verdura o fruta a cada una de mis comidas del día. Vamos avanzando con pequeños cambios que se conviertan en

hábitos, al final si cumplimos éstos pequeños objetivos llegaremos a la meta y habremos formado una serie de hábitos en pro de nuestra alimentación y salud.

**2.** Olvidemos al país de nunca jamás: Evitemos utilizar expresiones como el “no volveré”, podemos comenzar de diferente manera, por ejemplo: “Ahora tomaré refresco solo una vez a la semana”, cuando lo hayas logrado, el siguiente paso, es consumirlo una vez al mes.

**3.** Aléjate de la zona de peligro: Si nuestro objetivo es disminuir nuestro consumo en exceso de productos como el pan dulce, las galletas, y demás bocadillos, una clave importante es evitar comprarlos y por lo tanto convertir la alacena en una zona de peligro.

**4.** Busca ayuda: Recordemos que lo mejor es asesorarse por un profesional, un nutriólogo te será de gran ayuda, y sobre todo, serán recomendaciones adaptadas a tus necesidades, a tu ritmo de vida y a tu estado de salud.

Por último, recuerda que podemos fallar, pero también se aprende de los errores, así que ánimo y a trabajar por tu salud.

Y recuerda, evita ir con charlatanes o personas poco éticas que pongan en riesgo tu salud; un profesional de la salud, siempre será tu mejor opción ■.



## Palabras clave:

- **Objetivos**
- **Propósitos**
- **Reales**
- **Alimentación**
- **Salud**

### Referencias:

Programa cinco pasos [Página principal en Internet], México: Secretaría de Salud; 2010; [acceso 28 de diciembre de 2012]. <http://5pasos.mx/>

Cinco por día [Página principal en Internet], México: Fundación Campo, Educación y Salud, A.C.; [acceso 28 de diciembre de 2012].

Diponible en: <http://cincopordia.com.mx/wpcinco/>