

Buenos Hábitos

Cerrando el año: ¿adiós a la dieta?

L.N. Judith Jiménez López

Todo el mundo comienza a tirar la toalla, a despedirse de la dieta, a dejar de lado los buenos hábitos y los consejos sobre salud. Comienza el bombardeo de anuncios, de *post*, de fotos y videos en las redes sociales acerca del *maratón Guadalupe-Reyes*. Llega la cuenta de los últimos meses y pareciera que es normal rendirse, que soltar las buenas costumbres alimentarias es inevitable, como si la salud fuera algo que se deja a fin de año y se recupera o intenta recuperar en enero, con todos los deseos de cambio y nuevos aires. Pero ¿por qué pareciera que mantenerse saludable es una tortura? ¿Será que realmente la salud está peleada con los festejos? Tal vez confiamos en que las reservas nutricionales nos duren hasta que recuperemos la cordura en enero, o la conciencia nos termine por convencer y retomemos el camino, por lo menos durante una temporada.

Sigo creyendo que no hay mejor educación que la **educación alimentaria**, con hambre las letras no entran, así que primero lo primero. Las fiestas no deberían estar peleadas con la buena nutrición, con el ejercicio físico, con el autocuidado y mucho, mucho menos con la salud.

Siempre me ha gustado comparar el cuerpo humano con un auto, porque es más fácil comprender que, si una maquina requiere cuidados, más aún un ser vivo, un sistema perfecto y maravilloso. Quizá ese sea el punto. No nos hemos enterado de que **el sinónimo de fiesta no es descuido**. ¿Por qué el destape en el cierre de año?, ¿es el momento para soltar todos tus logros, tu esfuerzo y abandonar? ¿O es el momento de seguir avanzando y llenar las fiestas de detalles deliciosos, nutritivos y de conciencia alimentaria y ecológica? No se trata de no festejar, no se trata de no comer; se trata de no dejarnos manipular por las estrategias comerciales.

Es momento de parar y observar... Estás soñando con todo lo que te privaste, estás pensando en el desquite, en el sentimiento derrotista que nos abre la puerta al consumo excesivo en todo, a la parte del cerebro que se encarga de la recompensa. Bueno. Vienen las posadas, las cenas, los festejos, los intercambios y los presentes ricos en harinas, y nada de ello “está mal”; todo puede equilibrarse y debe equilibrarse si no deseas sentir culpa en enero. Todo lo que requerimos es **enseñarnos a disfrutar sin exceder**.

Tips para disfrutar de las fiestas y mantenerse saludables

En las fiestas deberás guardar un equilibrio, o bien, permitirte recuperarlo: tu cuerpo ya lo logra a través de los sistemas buffer (hígado, riñón, pulmón, eritrocito); pero, como todo buen auto, te dará un mejor rendimiento con una mejor gasolina.

No olvides hidratarte. En estas fiestas solemos tomar alcohol y eso disminuye el nivel de agua corporal debido a que, para metabolizar el etanol, requerimos agua: un mínimo de 2 litros y con extra de sueros hidratantes después de beber.

Comer fruta o verdura como primer plato antes de nuestras ya conocidas y deliciosas garnachas; no necesitas un tazón, basta con la ración que cabe en tus dos manos juntas.

Descansa y duerme 8 horas mínimo.

Si es necesario, **visita a un profesional para que te indique si debes tomar enzimas o vitaminas y minerales.** Recuerda que con el cambio de temperatura no se antojan tanto las verduras y frutas y disminuye su consumo y, como ya sabrás, existen vitaminas y minerales de los cuales no tenemos reserva y por tanto deben estar presentes en nuestro menú. De no ser así, pueden suplementarse.

No olvides **mantenerte en movimiento:** baila, sube y baja escaleras, apúntate para la piñata y los juegos en grupo, sal a caminar siempre que puedas y continua con tu rutina semanal de ejercicio porque no tenemos reserva de éste. No lo olvides: músculo que no se usa, se atrofia.

Como hay una cantidad extra en el consumo de carbohidratos, una manera de equilibrar es **gastando esa energía extra:** otro motivo más para salir a conocer la ciudad, andar en bici, desempolvar los patines, conocer una ruta, parque o plaza nueva.

Disfruta de las fiestas sin culpa, sin miedo; vive al máximo desde una perspectiva completa; no sólo uses la comida como la recompensa de un año de frutos laborales, físicos o emocionales... y, si quieres premiarte, busca una opción distinta.

No seamos como cada año, hoy puede ser el primer día de un gran cambio. Todos los días son para festejarse, todos los días son libres; **la comida no es tortura o premio;** la comida es la gasolina perfecta para tu auto: disfrútala.