

# ¿Qué hacer después del Guadalupe - Reyes?

2016-01

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2362>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL GUADALUPE – REYES?

**\*Por: Mtra. Claudia Rodríguez Hernández**

Desde hace semanas, se acabó oficialmente el maratón Guadalupe – Reyes, la principal consecuencia que dicho maratón provoca en un buen porcentaje (arriba del 50%) de los adultos mexicanos, es el aumento de entre 1.5 y 3 Kg de peso – en el mejor de los casos–.

Pues bien, es momento de hacer una reflexión y analizar si verdaderamente ha terminado este periodo, ¿ya dejamos de comer alimentos en una cantidad excesiva?, ¿ya no tenemos reuniones o festejos familiares o de trabajo?

La realidad de nuestro país es que aunque terminen las fiestas decembrinas, las celebraciones continúan prácticamente todo el año, lo que ocasiona que tengamos un consumo constante de alimentos con alta densidad energética, es decir, ricos en azúcares y grasas.

Pues bien, enero representa la posibilidad de establecer nuevos retos y cumplirlos, sin duda uno de los más deseados por la mayoría de las personas es bajar de peso, y entonces la pregunta sería: ¿cómo podemos conseguirlo a pesar de las constantes fiestas?

La primera recomendación para bajar de peso es olvidarse del peso, es decir, no fijar una meta en términos de kilogramos perdidos, si no establecerla en función de la adquisición de hábitos saludables, ya que el peso se puede perder haciendo dietas restringidas o dejando de comer algunos o muchos alimentos, sin embargo, esa estrategia tendrá resultados únicamente a corto plazo, ya que pocas personas pueden mantenerse por mucho tiempo en un régimen así; además, no es saludable bajar de peso por dejar de comer.

Entonces, mi propuesta para lograr una reducción de peso es poner la mirada en la modificación de hábitos de alimentación y del estilo de vida; si logramos cambiar dichos hábitos y mantenerlos, conseguiremos resultados favorables en la composición corporal, sobre todo en la pérdida de grasa corporal, lo que tendrá un impacto positivo en el estado de salud a mediano y largo plazo.

Específicamente, recomiendo hacer una lista de hábitos sencillos de adoptar, como por ejemplo: reducir a la mitad su consumo de refresco, reducir una o dos tortillas a la hora de la comida y de la cena, eliminar el azúcar de las bebidas, tomar 2 vasos más de agua natural al día, iniciar con una caminata de 15 minutos 3 veces a la semana, etc. La idea es hacer una lista de máximo 12 estrategias, e ir integrando una a una hasta lograr la incorporación de todas a nuestro estilo de vida, de esta manera cada año puedo integrar nuevas estrategias que perduren incluso durante las épocas de más festejos.

La autora es profesora de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Este texto se encuentra en: <http://circulodeescritores.blogspot.com>

**Sus comentarios son bienvenidos**