

¿Cómo hacer frente a las comidas que se avecinan?

Salmerón Campos, Rosa María

2019-10-03

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4547>

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

¿Cómo hacer frente a las comidas que se avecinan?

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Lado B”, el 03 de octubre de 2019. Disponible en:

<https://ladobe.com.mx/2019/10/como-hacer-frente-a-las-comidas-que-se-avecinan/>

Pasó septiembre y con él los antojitos mexicanos que, si bien los tenemos disponibles todo el año, se consumen más en tiempo de las fiestas patrias. Octubre parece que la libra, pero en realidad las panaderías (chicas y grandes), los puestos ambulantes, los mercados y supermercados, ya están llenos del tradicional pan de muerto, de distintos tamaños y variedades incluso. Apenas inicia noviembre y las celebraciones de día de muertos están presentes en cada rincón de nuestro México: mole, tamales, atole, entre otros, se preparan para los altares, pero también para el consumo familiar. ¿Y qué decir de diciembre? Llega cargado de posadas, convivios con la familia, los amigos y/o los compañeros de trabajo, seguidos de Navidad y Año Nuevo. En todos estos meses de la recta final del año hay al menos un alimento o platillo representativo y una bebida con la cual se acompaña o complementa.

A lo anterior hay que sumarle la entrada del otoño y, más adelante, la del invierno; estaciones en las que el clima se vuelve menos cálido, favoreciendo que se nos antojen alimentos y bebidas (generalmente calientes) propios de la temporada los cuales, además de que nos aportan más kilocalorías por porción, provenientes de azúcares y grasas, nos sintonizan con nuestras tradiciones por el simple hecho de consumirlos.

Considero que es a partir de esta transición estacional-cultural-alimentaria, y no hasta el “Guadalupe-Reyes”, en donde probablemente comienza la ganancia de peso corporal, -inconsciente, silenciosa, imperceptible al principio, pero perceptible de manera gradual gracias a la ropa que nos empieza a apretar- que sumará kilos que perder al propósito de “bajar de peso” de Año Nuevo 2020.

Por lo tanto, para prevenir esa ganancia de peso temprana (o que sea menor respecto de ocasiones anteriores), hay que hacer frente a las comidas que se avecinan, pero de manera consciente, responsable, informada y positiva. ¿A qué me refiero?

En primer lugar, debemos reconocer que las estaciones, las tradiciones y los alimentos siempre van a estar ahí, aparecen año con año puntualmente, sin preguntarnos y además pasan en un suspiro. En ese sentido, es que se convierte en fundamental la práctica de una alimentación consciente y responsable, por ejemplo: comer porque tengo hambre (no comer porque sí), comer una probadita y compartir o guardar el resto para después (no comer por pena a decir no), comer porque es parte de mis tradiciones y mi cultura (no comer por nostalgia, por antojo, por impulso... ponle la etiqueta que quieras) y comer revisando el tamaño de mi porción (no comer sin medida). Las palabras clave en este párrafo son: consciente y responsable. Realiza una pausa antes de consumir tus alimentos y pregúntate si cumples con los “comer” o con los “no comer” mencionados anteriormente.

En segundo lugar, informarnos y saber un poco acerca de los ingredientes que tiene aquello que vamos a consumir, así como del valor nutrimental que representa en términos de kilocalorías, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Sí, informarnos de “todo” eso, porque es así como nos podremos hacer más conscientes y responsables, al tiempo que seremos más capaces de identificar que nada está prohibido, siempre y cuando lo sepamos acomodar dentro de nuestra dieta. En este punto es conveniente aclarar que no estoy haciendo una invitación a ir contando kilocalorías y nutrimentos a lo largo del día con calculadora en mano, sino a saber identificar qué me está aportando lo que consumo, de tal manera que sea más fácil elegir el tipo y cantidad de alimentos que puedo comer y los momentos más adecuados para hacerlo. Cabe mencionar que “dieta” es el conjunto de alimentos y bebidas que ingerimos en un día, es por ello que elegir desde la conciencia y la información nos llevará al consumo de una “dieta correcta”.

En tercer lugar, ver todo desde un enfoque positivo, lo cual implica evitar satanizar alimentos o darles una connotación negativa, catalogándolos como prohibidos, malos o dañinos; considera a la comida como algo que, además de nutrir tu cuerpo y darte energía para hacer tus actividades, nutre tu alma y tu mente.

Una serie de recomendaciones para poner en práctica y cumplir con lo dicho:

- Hay ocasiones en las que ya sabes que comerás alimentos que generalmente no están presentes en tu dieta. Por lo tanto, si tu evento o reunión es en la cena, aprovecha el desayuno y la comida para elegir opciones más saludables: más verduras y frutas, menos pasta, arroz, tortillas y pan; más asados o hervidos, menos fritos o capeados.
- Si te toma de sorpresa el convivio, recuerda que eres capaz de decidir qué y cuánto comer. Vigila el tamaño de las porciones, pide una más pequeña o comparte con alguien más.
- En cuanto a las bebidas, prefiere las que son sin azúcar. Evita los refrescos y jugos industrializados. Si no hay alternativas, bebe solo un vaso/taza.

- Realiza actividad física de manera regular. La Organización Mundial de la Salud recomienda 150 minutos de actividad física semanal. Si caminas o bailas 30 minutos, 5 veces a la semana, cumples con la meta establecida.

En conclusión, hacerte cargo de tu alimentación depende solo de ti. Es muy importante que seas paciente contigo mismo, ya que lograr la conciencia, responsabilidad y nivel de información en relación a la comida y la forma en la que te alimentas requiere tiempo, compromiso genuino y esfuerzo, así como orientación por parte de un profesional de la nutrición.