

LA CULTURA DE LA DIETA

EL CONCEPTO DE “**CULTURA DE LA DIETA**” VIENE DESDE TIEMPOS INMEMORABLES EN LOS QUE **TODO VALÍA PARA PERDER PESO** Y QUE LO ÚNICO QUE IMPORTABA ERA **ESTAR DELGADA Y EN TU PESO IDEAL**. ACTUALMENTE SOMOS MÁS CONSCIENTES QUE **LA PRINCIPAL RAZÓN PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN ES LA MEJORA DE NUESTRA SALUD**. Y HOY OS VOY A EXPLICAR EL QUIZZ QUE HICIMOS HACE ALGUNAS SEMANAS.



LA CULTURA DE LA DIETA

START

LOS PLANES O MENÚS ANTERIORES IBAN ENFOCADOS COMO **DIETAS MILAGRO**, DIFUNDIDAS POR “PROFESIONALES” EN LA TELEVISIÓN, SIN CONTROL Y SIN PENSAR SI ERAN PACIENTES QUE PUDIERAN HACERLO BIEN, SIN PENSAR EN SI SU SITUACIÓN MENTAL O FÍSICA ES LA IDEAL PARA ELLO. **ESTO PROVOCÓ MUCHOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, DÉFICITS DE MINERALES O VITAMINAS ESENCIALES EN EL ORGANISMO Y OTROS TRASTORNOS DEL SISTEMA DIGESTIVO.**



ESTABAN **LIDERADOS POR CICLOS DE RESTRICCIÓN** “HOY EMPIEZO LA DIETA Y DEJO DE COMER” Y POR CICLOS DE “SOY LIBRE Y PUEDO HACER LO QUE QUIERA”. DE AQUÍ VIENE EL **EFFECTO REBOTE**, EL EFECTO REBOTE NO ES MÁS QUE PACIENTES QUE NO HAN APRENDIDO A COMER DE FORMA SALUDABLE, QUE NO TIENEN OPCIONES Y HERRAMIENTAS PARA CADA SITUACIÓN. **LO IDEAL ES APRENDER A COMER BIEN, DE FORMA SALUDABLE, SABROSO Y COMER DE TODO, COMO A TODOS NOS GUSTA, PERO CON ESA FLEXIBILIDAD QUE NOS PERMITE DISFRUTAR EN UN BAR, SALIR CON LOS AMIGOS, IR A EVENTOS... CON LA ÚLTIMA FÓRMULA CONSEGUIRÁS MANTENER TU PESO Y ADEMÁS CUIDAR DE TU SALUD Y TU CUERPO.**



EL CONCEPTO DE “**CULTURA DE LA DIETA**” PROVIENE TAMBIÉN **DE OTROS FAMILIARES O SERES CERCANOS**, ESTAS CONDUCTAS DE QUE “ESTÁS RELLENITA, TIENES QUE PONERTE A DIETA PARA ESTAR MÁS GUAPA”. LOS QUE CONOCEIS EZ SABEIS QUE ABOGAMOS POR LA SALUD, **PRIORIZAMOS UN PORCENTAJE DE GRASA SALUDABLE ANTES QUE UN “PESO IDEAL”**, PORQUE ESO NO EXISTE.Y ASÍ, DEBERÍAN DE SER TODOS LOS PROFESIONALES.



LA CULTURA DE LA DIETA

HAY MUCHOS MEDIOS ACTUALES QUE DIFUNDEN **CONDUCTAS POCO SALUDABLES Y QUE AÚN ESTÁN ANCLADAS EN LA CULTURA DE LA DIETA**, HACE POCO VI COMO UNA INFLUENCER CON MILLONES DE SEGUIDORES COMENTABA QUE LO IDEAL CUANDO SIENTES HAMBRE EMOCIONAL ES COMERTE UNA INFUSIÓN, LAVARTE LOS DIENTES, COMERTE UN CHICLE O PONERTE A HACER EJERCICIO PARA EVITAR COMER. SI SUFRES HAMBRE EMOCIONAL, POR FAVOR, NO COMETAS ESAS ESTUPIDECES, EL HAMBRE EMOCIONAL PROVIENE DE EMOCIONES MAL GESTIONADAS, NO NECESITAS LAVARTE LOS DIENTES PARA NO COMER, NECESITAS A UN **NUTRICIONISTA** QUE TE DE LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA COMER LO QUE NECESITES COMER Y SENTIRTE BIEN Y A UN **PSICÓLOGO** DE CONFIANZA QUE TE AYUDE A **GESTIONAR** ESAS EMOCIONES. LA SALUD MENTAL ES MÁS IMPORTANTE QUE LA FÍSICA.



Y POR ÚLTIMO, **PERMÍTETE SER FELIZ COMIENDO**. NO TE HAS SALTADO LA DIETA, NO LO HAS HECHO MAL POR COMERTE UN TROZO DE TARTA O TOMARTE UNA CERVEZA. LO ESTÁS HACIENDO BIEN Y VAS POR EL CAMINO ADECUADO, CADA PERSONA TIENE SU PROPIO CAMINO Y NECESITA APRENDER UNAS COSAS U OTRAS. COMENTALO CON TU NUTRICIONISTA Y QUE TE DE HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE QUE TE SEAN ÚTILES DEPENDIENDO DE TU SITUACIÓN. A MI ME ENCANTA COMER Y COMER COMIDA RÍQUÍSIMA, Y CREO QUE A TI, TAMBIÉN :).



Y TÚ, ¿A QUÉ BANDO TE QUIERES UNIR?