ERRORES NUTRICIONALES

MARY OLARTE
MEDICINA ESTÉTICA Y NUTRICIÓN

Por Dra. María Olarte
@mariolartemd

La mayor parte de las personas consideran que deben perder peso, lo deciden de forma espontánea, generalmente sin tener en cuenta su real estado nutricional, es decir quieren perder peso porque es una moda estar ``súper flaca`` y todos nos dejamos llevar por este concepto y es allí cuando ponemos en peligro nuestra salud.

Las decisiones nutricionales que tomamos deben ser completamente seguras e inocuas con nuestro cuerpo.

Por ello es importante que sepas que debes hacer:

•Lo primero es ir a una consulta médica nutricional para que conozcas tu peso, tu estado nutricional, si es necesario realmente perder grasa, para ello debes saber tu peso saludable, tu composición corporal, por lo tanto, evita iniciar dietas sin dirección médica nutricional.

•Evita utilizar dietas extremas, con reducción innecesaria de calorías a tal punto que puedas ver afectada tu nutrición, no existen dietas milagros.

•Matarte de hambre por determinados días, para perder la cantidad de kilos a tu antojo, para luego ceder ante la ansiedad rebote producto de la conducta de hambre extrema y consumir más calorías de las necesarias e iniciar el ciclo de la obesidad y el sobrepeso.

•No hacer ningún ejercicio, hay muchas personas que solo centran sus intervenciones en la parte nutricional, recuerda que el manejo de la obesidad es multidisciplinario.

•No dormir las horas requeridas, porque debemos hacer mucho ejercicio y evitar dormir, es un error grave, primero la falta de sueño genera estrés y esto empeora la situación metabólica hormonal propia de la obesidad, además hay muchos procesos celulares necesarios que se deben hacer mientras descansas y para ello es importante el ciclo de sueño.

•Solo como carne y ensalada…. Error todos los nutrientes son necesarios, todas las vitaminas y minerales son indispensables para la economía del cuerpo, hay tres grupos principales de alimentos que son los carbohidratos, lípidos y proteínas, acompañado además de los micronutrientes anteriormente comentados, debemos consumir de forma balanceada cada uno de ellos.

•Pastillas milagrosas…evítalas ponen en riesgo tu salud, el tratamiento farmacológico debes dejárselo solo al médico tratante.

Nada reemplaza una alimentación balanceada, inocua, natural, sin aditivos industriales, cambios en estilos de vida de forma permanente, descanso, diversión y relax necesario, evitar los excesos, equilibrando todo para tener una mejor salud y peso excelente y saludable.