



El ABC⁺ para adelgazar

Manual de inicio para un
adelgazamiento saludable inteligente

Maricarmen Grisolia

PhD, Dietista-Nutricionista, Coach Nutricional Certificada

MND
MINUEVADIETA



©2022 por Mi Nueva Dieta

Tienes permiso total para publicar este manual, imprimirlo, enviarlo por email y pasárselo libremente a quien quieras siempre y cuando no cambies su contenido ni su formato, y atribuyas su autoría. De hecho, sería genial si haces tantas copias como puedas de este documento: para tu computadora del trabajo, para la de la casa, para el celular, para tu blog o página web, etc., y lo tienes siempre a la mano. Sin embargo, no puedes venderlo. Del resto, reproducélo, repártelo y compártelo tanto como quieras.

El ABC para adelgazar

Manual de inicio para un
adelgazamiento saludable inteligente

¡Hola!

Soy Maricarmen, y estoy encantada de que estés leyendo este Manual.

Aquí he concentrado los primeros pasos (el A-B-C) para que consigas adelgazar, pero no con sufrimiento ni frustraciones, sino siendo feliz y sintiendo orgullo de estar creando una nueva vida saludable. Una vida en la que puedes disfrutar libremente de lo que comes y te sientes bien en tu cuerpo.

Quizás ahora mismo te parece que esa vida está muy lejos de tu alcance. Pero te aseguro que no es así.

La vida sana y equilibrada que deseas te está esperando.

Por supuesto, lleva su tiempo y requiere que le dediques algo de esfuerzo (no hay milagros ni atajos en el cambio de hábitos), pero te garantizo que, independientemente de cuánto estés sufriendo hoy con tu cuerpo y con la comida, *tú también puedes encontrar paz mental y calidad de vida en un cuerpo más sano y delgado*. Solo necesitas tomar las decisiones correctas. El hecho de que estés leyendo este Manual es una de esas decisiones. ¡Bien por ti! 😊

De aquí en adelante te voy a enseñar cómo puedes comenzar a **adelgazar sanamente y sin restricciones** gracias a los tres elementos para un adelgazamiento saludable inteligente: la evidencia científica acerca de lo que afecta la pérdida de peso, el aprendizaje de la escucha del cuerpo para poderle



dar lo que necesita y el desarrollo de la consciencia acerca de lo que es importante para ti y lo que deseas para tu vida.

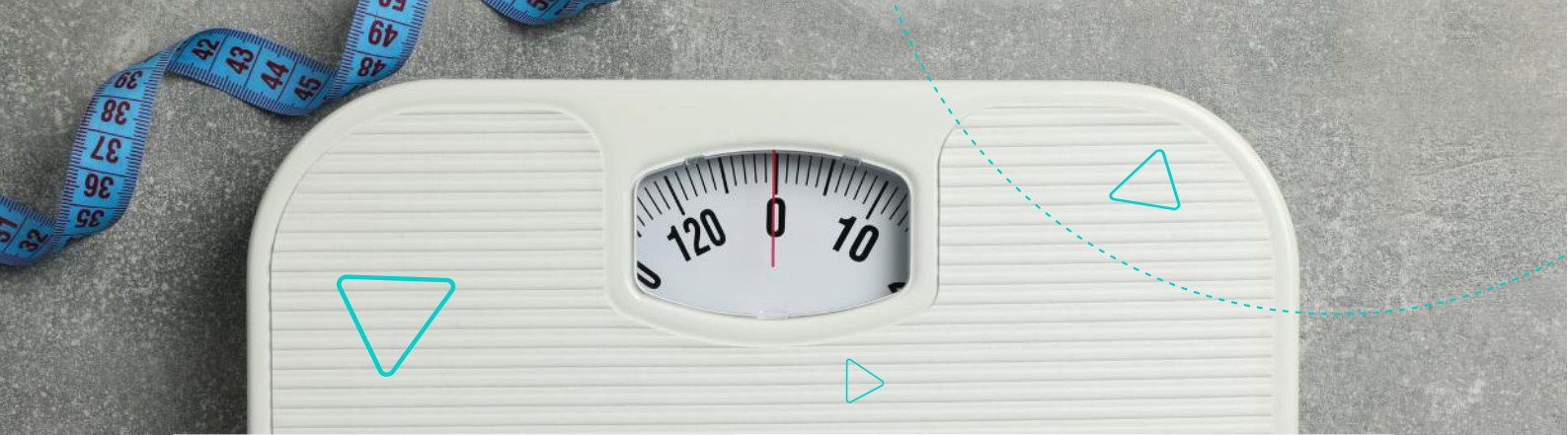
Cuando combinas estos tres elementos (ciencia, intuición y consciencia), se abre **un nuevo mundo** en el que alcanzar un peso saludable es sencillo y agradable. Podrás decir adiós a todo el sufrimiento de las dietas restrictivas y los métodos que requerían esfuerzos enormes. Ya no tendrás que exigirte al extremo para lograr resultados mediocres que se desvanecen apenas te tomas un descanso. Ya no sentirás que tu fuerza de voluntad te falla ni te recriminarás el no ser constante.

Cuando usas la ciencia, la intuición y la consciencia, vivir saludable es lo mismo que vivir feliz.

Si eso es lo que deseas, entonces estás en el lugar correcto (y yo estoy feliz de que estés aquí, ¡porque sé que lo que te espera es fenomenal!).

¿Empezamos? 😊





¿Por qué no adelgazo?

La verdadera razón por la que no logras adelgazar no es porque te falte fuerza de voluntad ni porque tu cuerpo no funciona bien. Lo que realmente te ha impedido avanzar en tu pérdida de peso, a pesar de lo mucho que te has esforzado, es que no estás sabiendo alimentar tu cuerpo adecuadamente.

Piénsalo: adelgazar es deshacerse de toda esa energía (la grasa) que tu cuerpo tiene almacenada. Si tu cuerpo no funciona bien, ¿cómo esperas que se desprenda de su reserva de energía, si no tiene garantía de que podrá sostenerse bien?

El objetivo primordial de tu cuerpo es mantenerte en vida y con la mejor salud posible, y hace su trabajo lo mejor que puede en función de los recursos que le das.

Todas las causas de fracaso en la pérdida de peso se pueden explicar mediante este principio.

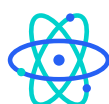
Ya sea que no adelgazes por desequilibrios hormonales, porque no aguantas llegar al final de la dieta y la rompes, porque bajas, pero luego sufres efecto rebote, o porque la ansiedad por comer dulces y pan no te deja vivir, TODO tiene su origen en un mal cuidado de tu cuerpo: desde una alimentación que no aporta los nutrientes esenciales en las cantidades adecuadas, hasta niveles de estrés altos mal manejados y sin un descanso reparador, pasando por poca (o poquísima) actividad física. Y, lo peor: todo esfuerzo

enfocado únicamente a lo que muestra la báscula, sin tomar en cuenta tu bienestar mental y emocional.

¡Uf, es un montón! Sí. Incluso si crees que has probado de todo para adelgazar, estarás comenzando a darte cuenta de que, de hecho, lo que has probado estaba incompleto y, encima, no tenía el enfoque correcto, por lo que estaba destinado a fallarte. Ahora empiezas a ver que hay mucho más que tomar en cuenta, y que hay un enfoque diferente que sí te dará resultados una vez aprendas a implementarlo.

Comencemos por la A.





Aliméntate adecuadamente

Para la mayoría de las personas, "alimentarse bien" significa, de una forma u otra, "ponerse a dieta": eliminar los alimentos que crees que son malos, solo comer alimentos que crees que son buenos y tener mucha disciplina y fuerza de voluntad para ser constante. Y, aunque suena muy correcto y lógico, rara vez podemos instaurarlo a largo plazo. Muy rápido la vida se atraviesa, la ansiedad aumenta y, de una manera completamente fuera de nuestro control, terminamos comiendo lo que "no deberíamos".

Aquí quiero enseñarte **una definición distinta de lo que es alimentarse bien**. Una definición que no está basada en eliminar lo que crees que no debes comer (ya sean grasas, harinas o alimentos industriales), sino que está basada en darle a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para poder funcionar de la mejor forma posible. **Agregar, en lugar de restringir.**

Cuando le das a tu cuerpo los nutrientes que necesita, tus hormonas se equilibran, tus sistemas se optimizan y tu cuerpo puede empezar a deshacerse de las toxinas y de la grasa de más de forma natural.

Cuando privas a tu cuerpo nutrientes, no puede funcionar adecuadamente. Te falta energía, tu tránsito intestinal está perturbado y sufres ataques de hambre y ansiedad.



Todos estos síntomas son el reflejo de las deficiencias nutricionales y de los desequilibrios hormonales causados por una alimentación inadecuada.

El hambre es la señal con la que el cuerpo indica que algo le falta.

Lo que quizás no imaginas es que esto no solo ocurre cuando llevas un descontrol total en tu alimentación, isino tambien cuando estás haciendo dieta! En ambos casos, lo más probable es que no estés aportando a tu cuerpo los nutrientes que le dan salud y vitalidad (al menos no en las proporciones ideales para ti).

- Si tu alimentación es un desastre actualmente, o es muy poco sana, no estarás comiendo las cantidades adecuadas de ciertos alimentos que aportan nutrientes indispensables para tu cuerpo.
- Si estás haciendo dieta, de seguro que has eliminado o restringido fuertemente algunos alimentos (ya sea en tipo, en cantidad o en horario) y es por eso que no estás aportando los nutrientes necesarios para tu cuerpo.
- Incluso si creesque comes sano, pero no obtienes los resultados que esperarías por tus esfuerzos, es que probablemente tu alimentación actual no aporta lo que tu cuerpo necesita.





Entonces, ¿qué es exactamente lo que necesita tu cuerpo para poder adelgazar, mejorar tu salud y tener energía?

En lo que se refiere a nutrientes, tu cuerpo funciona al máximo cuando tiene un aporte adecuado de cinco tipos de alimentos:

Alimentos ricos en proteínas

Las proteínas son un tipo de molécula (llamadas "prótidos") que son los componentes principales de nuestros músculos y se usan en muchos otros tejidos del cuerpo.

Además de realizar funciones vitales (como en el caso del corazón) y permitir nuestro movimiento, los músculos son los "hornos" en los que se quema la grasa.



Los alimentos ricos en proteínas son, por ejemplo, las carnes magras de res y aves, los pescados y mariscos, los productos lácteos y los huevos. También las leguminosas como lentejas y garbanzos, y los frutos secos como almendras, maní y nueces, son fuentes de proteínas.

Alimentos ricos en carbohidratos o hidratos de carbono

Los carbohidratos son un tipo de molécula (llamadas "glúcidos") que nuestro cuerpo utiliza como fuente de energía principal, y también forman parte de las células de distintos tejidos corporales.



Tal vez crees que los carbohidratos son las harinas y féculas, como el pan, la pasta, el arroz, el maíz, las patatas y todo tipo de masas, sin olvidar los dulces. Y es verdad que todos esos alimentos aportan carbohidratos. Pero también encontramos carbohidratos en las frutas, ¡y hasta en las verduras! Los frutos secos y las semillas también aportan carbohidratos, así como los lácteos.



Sin entrar en tanto detalle, creo que lo importante es que entiendas que este tipo de nutriente (los carbohidratos), así como los demás (las proteínas que ya vimos, y las grasas que veremos a continuación) están presentes *en muchos alimentos*, y que **un mismo alimento nos va a aportar varios nutrientes**.

Imagina que cada nutriente es un ladrillo de Lego, de una forma, tamaño y color particular, y que un determinado alimento está formado por muchísimos ladrillos, casi siempre de varias formas, tamaños y colores distintos (si bien hay algunos mayoritarios, según el tipo de alimento). Cuando comes, tu cuerpo separa todos esos ladrillos y utiliza cada tipo de acuerdo con lo que necesita. Por eso, cuando llevas una alimentación variada, tu cuerpo tiene mayor posibilidad de recibir todos los nutrientes que necesita.

Probablemente hasta ahora has creído que debes dejar de comer carbohidratos para adelgazar, pero eso *no es cierto*. Por supuesto, no queremos comerlos en exceso (nada en exceso es bueno, ¡ni siquiera el agua!), pero no es para nada necesario que dejes de comer alimentos ricos en carbohidratos, sobre todo si te gustan (¿a quién no?)

Verduras y frutas

Las verduras y frutas tendrían que ser los alimentos más abundantes en nuestras comidas, ¡son súper importantes!

En primer lugar, nos aportan fibra, un tipo especial de carbohidrato necesario para que nuestro sistema digestivo funcione óptimamente y nuestra flora intestinal sea saludable, garantizando una correcta absorción de nutrientes y la eliminación de desechos y toxinas. La fibra también ayuda a mantener valores correctos de insulina (la hormona encargada de manejar los niveles de azúcar en la sangre), hace que nos sintamos llenos más fácilmente y prolonga la sensación de saciedad. Como ves, la fibra es muy importante para tener buena salud y poder adelgazar.

Aunque encontramos la fibra principalmente en las verduras, hortalizas y frutas, también son fuentes de fibra las leguminosas o legumbres, los cereales integrales (como la avena, el arroz integral, la cebada y el trigo de grano entero), los frutos secos (almendras, nueces, avellanas, anacardos, etc.) y las semillas.



Además de la fibra (y algo de almidón y azúcar), las verduras y frutas son la fuente principal de vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes. Estos micronutrientes son sustancias que ayudan a nuestro cuerpo a producir biomoléculas y tejidos, mantener el equilibrio hormonal y luchar contra amenazas externas. Por ejemplo, el calcio conforma en gran parte nuestros huesos y es necesario para la contracción muscular, el potasio mantiene una correcta presión arterial y la vitamina C nos protege ante los radicales libres. Y así 😊

Alimentos ricos en grasas

Quizás crees que las grasas es lo primero que debes reducir para poder adelgazar. Esta creencia viene del enfoque de contar calorías, y de "comer menos" para perder peso, ya que las grasas son el nutriente que más aporta calorías de todos (casi el doble que las proteínas o los carbohidratos).



Sin embargo, las moléculas de grasa (también llamadas "lípidos") son absolutamente indispensables para nuestro cuerpo: forman parte de la totalidad de nuestras células, muchas hormonas son hechas a partir de moléculas de grasa y un equilibrio adecuado de lípidos es vital para un buen funcionamiento del cerebro y de todo el sistema nervioso.

Las grasas saludables ayudan al cuerpo a mantener el buen funcionamiento de las células, a absorber un gran número de vitaminas y a deshacerse de la grasa almacenada. Disminuir demasiado tu consumo de grasas puede ser una muy mala idea.

No solo eso. Los alimentos que aportan grasas, como los aceites, el queso, la mantequilla, la nata o las semillas y frutos secos, hacen que las comidas sean mucho más ricas y prolongan la saciedad: nos quedamos más satisfechos y sin hambre por más tiempo.

Por supuesto, el "secreto" está en elegir los alimentos que te aporten una variedad de grasas adecuada y en cantidad suficiente. Las mejores fuentes de grasas para maximizar tu salud son el aceite de oliva y el aceite de coco vírgenes, los frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos, piñones, etc.), las semillas (de linaza, girasol, sésamo o ajonjolí, etc.), el aguacate, la yema de huevo e incluso el cacao. La grasa láctea es bastante saludable, muy a pesar de lo que creen muchos. Y también tenemos los pescados azules, como el salmón, las sardinas y el atún, que son fuente de Omega-3, un tipo de grasa que es esencial y que ayuda a disminuir los triglicéridos, la inflamación y la depresión.

Agua

Amí me gusta decir que el agua es el cuarto macronutriente. No es "nutritiva" ya que no aporta calorías ni otro tipo de nutrientes, ¡pero es súper importante!





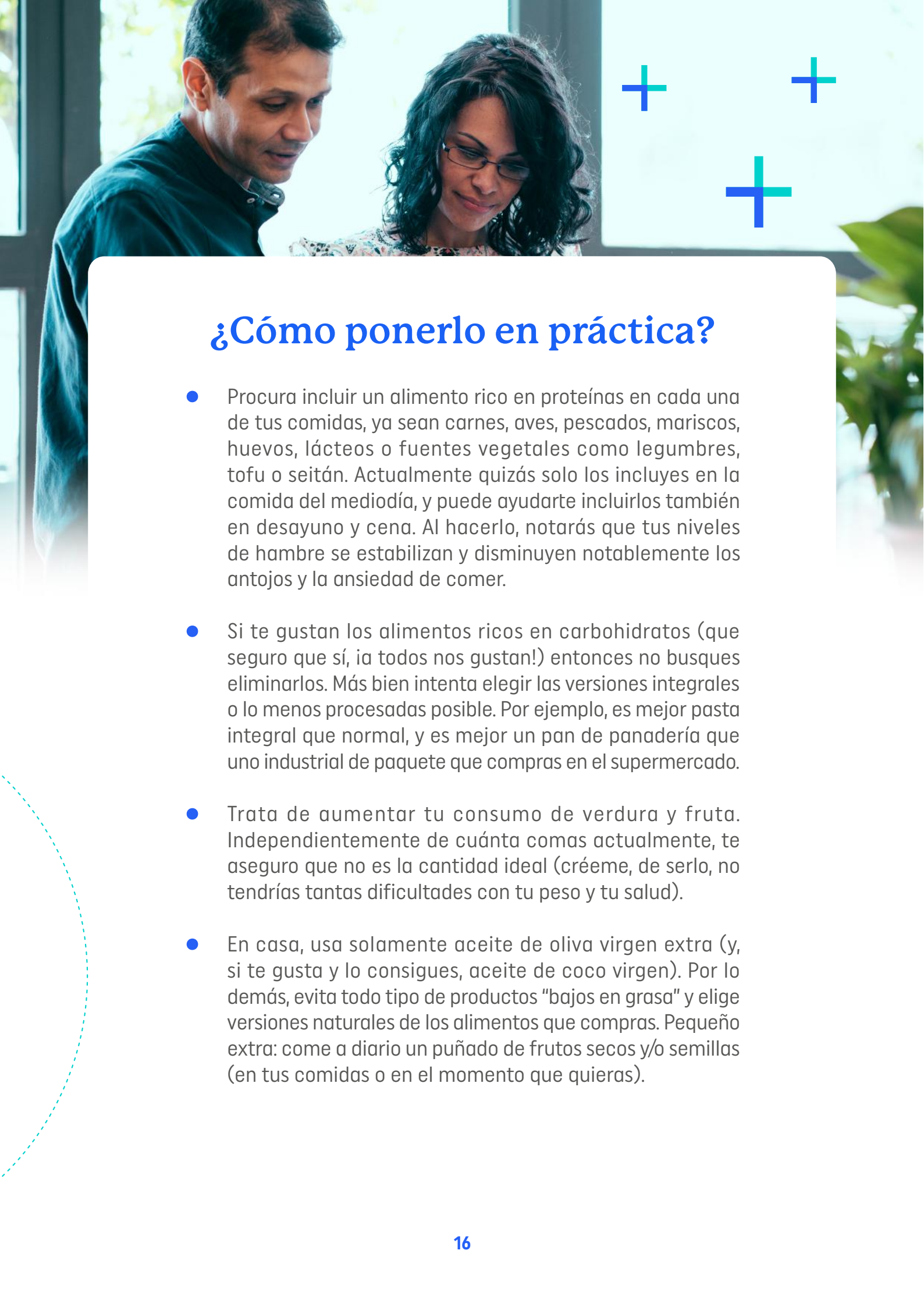
Tu cuerpo necesita agua para:

- Eliminar las toxinas acumuladas de los alimentos
- Eliminar los residuos de los procesos metabólicos
- Mantener una buena salud celular
- Reponer las fibras musculares para mantener un cuerpo joven y fuerte
- Quemar la grasa para adelgazar
- Utilizar la energía necesaria para que los músculos funcionen adecuadamente
- Mantener la elasticidad y la salud de las articulaciones y la piel

No exagero: tomar agua es quizás uno de los secretos más poderosos pero menos aprovechados en la búsqueda del cuerpo sano y delgado que deseas tener.

Pero ¿cuánta agua es suficiente? La cantidad ideal de agua puede variar en función de tu tamaño (peso y talla) y de tu nivel de actividad física, pero el estándar de 2 litros de agua diarios es bastante acertado.

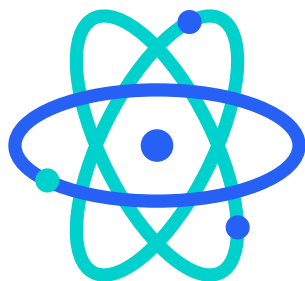




¿Cómo ponerlo en práctica?

- Procura incluir un alimento rico en proteínas en cada una de tus comidas, ya sean carnes, aves, pescados, mariscos, huevos, lácteos o fuentes vegetales como legumbres, tofu o seitán. Actualmente quizás solo los incluyes en la comida del mediodía, y puede ayudarte incluirlos también en desayuno y cena. Al hacerlo, notarás que tus niveles de hambre se estabilizan y disminuyen notablemente los antojos y la ansiedad de comer.
- Si te gustan los alimentos ricos en carbohidratos (que seguro que sí, ¡a todos nos gustan!) entonces no busques eliminarlos. Más bien intenta elegir las versiones integrales o lo menos procesadas posible. Por ejemplo, es mejor pasta integral que normal, y es mejor un pan de panadería que uno industrial de paquete que compras en el supermercado.
- Trata de aumentar tu consumo de verdura y fruta. Independientemente de cuánta comas actualmente, te aseguro que no es la cantidad ideal (créeme, de serlo, no tendrías tantas dificultades con tu peso y tu salud).
- En casa, usa solamente aceite de oliva virgen extra (y, si te gusta y lo consigues, aceite de coco virgen). Por lo demás, evita todo tipo de productos "bajos en grasa" y elige versiones naturales de los alimentos que compras. Pequeño extra: come a diario un puñado de frutos secos y/o semillas (en tus comidas o en el momento que quieras).

- Respecto al agua, si tu consumo actual es muy bajo (lo sabes por el color de tu orina), comienza agregando algunos vasos de agua en tus rutinas diarias: un vaso de agua al despertar, un vaso de agua una hora antes y una hora después de cada comida (o con la comida, si lo prefieres), y un vaso de agua un par de horas antes de acostarte.





B



Busca tu bienestar

Ahora que hemos revisado lo básico sobre la ciencia de la alimentación saludable para adelgazar, **hablemos de ti**.

Piensa en lo siguiente: ¿qué cambiaría en tu vida si tuvieras el peso que deseas tener? ¿Qué sería diferente en las cosas que haces en tu día? ¿Qué tipo de sentimientos y emociones tendrías? ¿Cómo te relacionarías con los demás? ¿Qué actividades harías, que hoy no haces o que quizás haces poco o no como quisieras?

Apunta a continuación todo lo que te venga a la mente:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Si eres como era yo cuando tenía sobrepeso y deseaba adelgazar, tu lista estará llena de todos esos anhelos en tu vida que hoy día ves imposibles o difíciles por culpa de tu peso.

Es lógico pensar que, si el peso es el causante de todas estas dificultades, cuando adelgaces vas a poder al fin ser libre y feliz. Y, con esa promesa, por supuesto que harás *todo lo que esté a tu alcance* con tal de quitarte los kilos de encima:

- Buscarás eliminar tus alimentos preferidos porque sientes que no puedes controlarte con ellos.
- Te prepararás comidas aparte del resto de la familia (porque solo tú estás a dieta)
- Te obligarás a ir al gimnasio, aunque te resulte incómodo o no dispongas de mucho tiempo, o te forzarás a hacer ejercicio en casa (aunque lo detestes).
- Dedicarás una cantidad de tiempo absurda a planificar, organizar y controlar todo lo que comes (ya sea contando calorías, pesando la comida o aguantando hambre para controlar las porciones).
- Te gastarías cantidades enormes de dinero en productos, suplementos, consultas y tratamientos para tratar de adelgazar.
- Incluso, a veces, dejarás de salir con tu familia o tus amigos para evitar tentaciones, o para no exponerte a la vergüenza y el sufrimiento que te causa no tener ropa que te quede a la vez cómoda y te haga lucir bien, o no dar la talla a nivel físico.



Realmente tienes la disposición de hacer casi cualquier cosa con tal de bajar de peso. Y es completamente normal que sientas esa urgencia por adelgazar cuando sabes que, por culpa de tu peso, sufres a diario: con la ropa, con la comida, con el espejo, con los demás.

Pero cada vez que lo has intentado, por los medios que sean, *tarde o temprano terminas fracasando*. Te gana el hambre. La constancia se va al traste. Tu fuerza de voluntad brilla por su ausencia. Y terminas descontrolándote, soltando los progresos que habías conseguido y recuperando el peso que habías perdido (si es que habías perdido algo). ¿Por qué ocurre esto?



Uno de los descubrimientos más increíbles que hice en mi propio camino de adelgazamiento saludable e inteligente fue cuando me di cuenta de que, **mientras más me enfocaba en el peso, peor me iba**. Y, al contrario, cuando no estaba pendiente de mi peso, *sino de sentirme bien*, empezaba a tener resultados.

Te pregunto algo: ¿cómo te sientes cuando piensas en tu peso? ¿Te sientes feliz? ¿Te inunda la motivación? ¿Te dan ganas de dar lo mejor de ti? *Probablemente no*.

Cuando nos enfocamos en algo de nosotros que no nos gusta, sentimos dolor y sufrimos. Y, cuando estamos en ese estado, es poco probable que demos lo mejor de nosotros. También es poco probable que tomemos buenas decisiones, ya que nuestra mente está "nublada" por el malestar.

Pero ¿cómo te sentiste cuando estabas imaginando cómo sería tu vida sin los kilos de más? De seguro te llenaste de ilusión y de posibilidades, de ganas de vivir esa vida, de ser esa persona.

Porque **cuando te enfocas en lo que te hace feliz, te llenas de emociones positivas y de motivación para avanzar**, para hacer posible lo que deseas. Y cuando tu mente se encuentra en ese estado, *es más fácil encontrar las soluciones que necesitas.*



Por eso, mi invitación es a que pongas el peso de lado (al menos por un momento) y te permitas comenzar a hacer realidad aquellas cosas que identificaste hace un momento. Que no esperes a que tengas un peso X para poder hacerlas, que no pongas tu vida en pausa mientras esperas a adelgazar.

Quiero que te permitas empezar a vivir tu vida de la forma que quieres, a ser la persona que deseas ser, independientemente de cuál es tu peso en este momento. Y que puedas comenzar a **enfocarte en ser una persona feliz y sana, ya no por tu peso, sino por tus acciones.**

¿Significa que no vas a adelgazar? ¡Para nada! Si necesitas adelgazar, podrás hacerlo. Pero cuando te centras en perder peso, las decisiones que tomas no son las mejores: buscas quitarte alimentos, reducir porciones, aguantar las ganas de comer entre comidas, o directamente hacer dietas locas. Porque esas acciones parecieran funcionar. A corto plazo, hacen que baje el número en la báscula, es cierto. Pero ya sabes lo que ocurre después. Y siempre va a ocurrir, porque el problema de las dietas es la restricción. Mientras que lo que realmente funciona es la libertad.

Cuando te enfocas en lograr un mejor bienestar (en lugar de enfocarte en bajar kilos), encuentras las soluciones correctas, aquellas que mejoran tu salud, no solo a nivel físico sino también a nivel mental y emocional. Desarrollas la consciencia de lo que realmente quieres para ti, para tu vida, para los tuyos. Y, con esa consciencia, puedes comenzar a construir esa vida, con motivación e ilusión, sin esfuerzo ni frustración.



¿Cómo ponerlo en práctica?

- Revisa la lista de anhelos que escribiste, acerca de lo que harías, de cómo te sentirías y de cómo vivirías tu vida si tuvieras tu peso ideal (si no hiciste aun la lista, ¡hazla ahora!). ¿Qué aspectos de esa lista podrías comenzar a implementar ahora mismo? ¿Hay quizás algunas acciones o cambios que podrías adoptar desde ahora, sin esperar a tener un peso más bajo?
- Lee nuevamente tu lista. ¿Qué ideas resaltan que reflejen lo que es importante para ti? Esa lista refleja varios de tus valores de vida (aquello que es importante para ti, lo que dirige el tipo de persona que eres). Tal vez entre ellos se encuentra la familia, la amistad, el respeto, la justicia o la igualdad. Tal vez se encuentra el estar disponible para los demás, dar lo mejor de ti en lo que haces, ser una persona amorosa o confiable. ¿Cómo puedes potenciar estos valores en tu día a día?
- Si la definición de "ser saludable" no viniera por los kilos, sino por tus acciones, ¿qué cambiarías en tu vida, en tu forma de pensar, en tu forma de ser? Comienza a construir tu vida saludable desde ahora.







Conecta con tu cuerpo

"Todo suena muy lindo, Maricarmen, y entiendo que no debo restringirme. Pero yo igual necesito saber cuáles son las porciones que debería comer y cada cuánto. Quiero saber si debería evitar algunos alimentos que de verdad son malos. Y sé que debo hacer ejercicio, pero ¿cuál y a qué hora? Además, ¿qué puedo hacer para no tener ataques de ansiedad de comer?"

Te entiendo perfecto, pequeño saltamontes. Necesitamos saber muchos detalles para poder manejar mejor nuestro día a día. Tener seguridad, podernos planificar. Y, aunque probablemente ahora mismo no sea obvio para ti, todas las respuestas a estas preguntas *ya las tienes disponibles*: las tiene tu cuerpo.

Hasta ahora has intentado imponerle a tu cuerpo ciertas reglas sobre alimentación y ejercicio, con la esperanza de que, al hacerlo, ibas a perder peso. Puede ser que en algunos casos hayas conseguido bajar, pero eventualmente, al dejar de seguir las consignas, has vuelto a recuperar el peso que habías perdido (y un poco más). ¿Por qué tu cuerpo se resiste tanto a adelgazar? ¿Por qué se rebela permanentemente contra todo lo que tratas de hacer para que pierda la grasa de más y se encuentre más sano?

En realidad, lo que ocurre es que *no has sabido escucharlo ni satisfacer sus necesidades*. Has tratado de imponerle cosas que no necesariamente son lo que más le conviene: le has quitado alimentos que aportaban nutrientes necesarios (las grasas) y/o placer (las harinas y dulces); le has forzado a hacer un tipo de ejercicios para el que no está del todo preparado; te has obligado a aguantar hambre por controlar porciones o hacer ayunos, y te has forzado a comer sin hambre para no dejar comida en el plato o por no saltarte comidas creyendo que si lo hacías ibas a dañar tu metabolismo (o que si dejabas que te diera hambre luego no te ibas a poder controlar).



Y, durante todo este tiempo, tu cuerpo ha estado luchando *lo mejor que puede* para mantenerte en vida, muy a pesar de los castigos que le das y del poco descanso que le permites.

¿Cómo abordarías tu alimentación, tu vida, si te centraras en aprender a escuchar las verdaderas necesidades de tu cuerpo, y satisfacerlas?

Priorizarías el descanso cuando sabes que te has exigido demasiado. Buscarías formas de gestionar mejor tus niveles de estrés para no sobrepasarte. Harías una actividad física que te siente bien y que te deje con energía y satisfacción. Y comerías respetando tus señales alimentarias. Te cuento un poquito más sobre esto último.

Hambre y ganas de comer

Una de las formas de conectar con tu cuerpo para empezar a darle lo que necesita es aprender a escuchar y respetar tus señales alimentarias. En otras palabras: comer si tienes hambre, y no comer si no tienes hambre.

Pero muchas personas piensan que el hambre solamente existe cuando necesitas calorías (energía), ¡y eso no es cierto!

El hambre es la señal de que tu cuerpo tiene una necesidad, que puede ser física (de calorías y/o de nutrientes) o emocional.

Y, cuando nuestro cuerpo siente hambre, ya sea física o emocional, nos dan **ganas de comer**. Esto ya lo has vivido, ¿verdad? Te dan ganas de comer cuando llevas muchas horas sin comer nada y tienes el estómago vacío. Pero también cuando estás triste, tienes mucho estrés o te sientes mal por alguna razón. ¡Es totalmente normal! Nos ocurre a todos los seres humanos, ya que la regulación de nuestras emociones es una necesidad vital, y nuestro cerebro prehistórico sabe perfectamente que **la comida es una de las formas más eficientes para hacernos sentir bien**.



Por eso, cuando tengas hambre, date cuenta de que se trata de una necesidad que tiene tu cuerpo y que lo mejor que puedes hacer es **satisfacer esa necesidad**: come los alimentos que estés necesitando, *ya sean saludables o no*. Y cómelos de forma consciente: degustándolos, disfrutándolos, aprovechándolos al máximo.

Saciedad y satisfacción

En la medida en que vas comiendo, tu estómago se va llenando y, si has comido algo que te apetecía y que te gusta, las ganas de comer van desapareciendo. Fíjate como estas dos señales alimentarias no siempre van de la mano: a veces puedes llenarte el estómago de pechuga de pollo y de brócoli, ¡pero te mueres de ganas de comer chocolate! En otras palabras, la satisfacción (la desaparición de las ganas de comer) solo puede ocurrir cuando comes *lo que deseabas comer*, aquello que te aporta el placer que estabas necesitando.



Cuando la comida te satisface, quedas en un estado de tranquilidad con lo que has comido. Yo lo describo como una sensación de "Estoy bien, no necesito nada más".

Empieza a escuchar mejor a tu cuerpo y darle lo que necesita. Tu cuerpo estará más sano y contento, y tú también 😊



¿Cómo ponerlo en práctica?

- ¿Por qué comes? ¿Qué es lo que hace que decidas comer algo? ¿Lo haces por hambre, porque es la hora, porque los demás están comiendo, por miedo a que te dé hambre luego? Las respuestas a estas preguntas te indicarán qué tanta conexión tienes actualmente con tu cuerpo y te darán pistas acerca de los aspectos que necesitas trabajar.
- ¿Qué hace que termines de comer? ¿Paras de comer cuando ya no tienes ganas? ¿Cuando se acaba lo que hay en el plato o el paquete? ¿Cuando los demás terminan? ¿Cuando tienes el estómago ya muy lleno o incluso cuando ha empezado a dolerte? Estas preguntas te ayudarán a dar varios pasos más hacia el aprendizaje de la escucha de tu cuerpo.
- Durante un par de días, estima en cada comida cuánta hambre tienes al comenzar a comer y presta atención a tu nivel de llenura o saciedad y a la desaparición de las ganas de comer (satisfacción) en la medida en que vas comiendo. ¿De qué te das cuenta?



Si quieres aprender más...

En este Manual te he explicado en qué consiste el ABC para **adelgazar saludablemente y para siempre** (algo que ninguna dieta restrictiva podría darte). Esta es una guía con la información más básica que necesitas para empezar, ipero es apenas la punta del iceberg! Hay muchísimo más que quisiera compartir contigo porque sé que lo necesitarás para llegar a donde quieres.

Estoy aquí para guiarte en tu camino hacia una alimentación más saludable que te permitirá de una vez por todas tener un cuerpo más sano, conseguir una mayor calidad de vida y ser mucho más feliz, tal como lo hice yo y como lo han hecho las miles de personas que han adoptado este nuevo enfoque de alimentación con libertad a lo largo de los últimos 10 años.

Si lo que has leído hoy ha resonado contigo y sabes que deseas más salud en tu vida, pero de la mano de más libertad y felicidad, entonces te invito a conocer más sobre este mundo, aquí:

minuevadieta.com/masalladelabc

Te espero de este lado... 😊



Maricarmen

¿Ya me sigues en las Redes Sociales?



Hazte fan de Mi Nueva Dieta en Facebook aquí

<https://www.facebook.com/minuevadieta>



Sigueme en Instagram aquí

<https://www.instagram.com/minuevadieta>



Y en Twitter aquí

<https://www.twitter.com/minuevadieta>



Y no te pierdas mis videos aquí

<https://www.youtube.com/minuevadieta>