[*Sanísimo*]

¡He engordado tres kilos estos días!

Tras el disgusto inicial, que no cunda el pánico. Solo hay dos palabras mágicas y estas no son otras que dieta y ejercicio.

Alejandro Fernández Digón
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
consultoriayasesorianutricional.es

LÁ BÁSCULA TE ha dado el último disgusto del 2017 y lo que debes de hacer es muy sencillo, pero muy complejo a la vez: dieta y ejercicio. Pero, ¿qué dieta y qué ejercicio?

A LA MESA. El tema del ejercicio lo voy a dejar para los verdaderos expertos: entrenadores personales, licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, médicos deportivos... Pero, a grandes rasgos, os diré que básicamente hay que hacer algo de ejercicio aeróbico (correr, andar, nadar, bici, etc.) y algo de anaeróbico (pesas, crossfit, bodypump, musculación, etc).

En el capítulo alimenticio, lo primero sobre lo que os voy a advertir es sobre lo que no se debe hacer. No hagas la dieta de una revista, ni la dieta de la alcachofa, ni la dieta de la piña, ni la dieta de la vecina del quinto, que no te van a funcionar. Ponte en manos de un profesional cualificado, que en España básicamente son tres: un médico endocrinólogo, un grado en dietética (o dietista/nutricionista) o un técnico superior en dietética (o un técnico especialista en dietética y nutrición). Una vez elegido el profesional, el resto debería de ser sencillo.

Otros errores muy comunes son ponerse en manos de franquicias o de multinacionales que todos conocemos y que te van a intentar vender batidos, barritas, sustitutivos de comidas, polvos, cápsulas, etc. Tu plan de dieta puede que hasta te lo regalen, al fin y al cabo para ellos la dieta es lo de menos, lo importante es que compres sus productos.

OBEDIENCIA. Lógicamente, la dieta que te hagan deberá ser personalizada, adaptada a ti, al número de comidas que haces al día, a tu desgaste físico, a tu trabajo, a tu edad y a los alimentos que te gustan, y también evitando aquellos que odias y serías incapaz de comer. Una de las cosas más importantes en una buena dieta es la adherencia, es decir, seguirla, no hacerla tres semanas y luego abandonarla, sino que te resulte fácil de llevar, que se adapte a ti, que no te disguste y que sea sostenible en el tiempo y llevadera, que no sea una cruz.

Sobra decir que esa dieta debe de ser solo un primer paso, y que en las revisiones y en las sucesivas dietas lo más importante es que poco a poco, y cambio a cambio, de forma paulatina, tú aprendas a comer con los consejos de tu dietista/nutricionista, que estará encantado de orientarte en la buena dirección y de resolver todas tus dudas, para que con el tiempo aprendas a 'pescar' (a comer sano) por ti mismo.