

Conclusión cambio de hábitos y beneficios

En los artículos que hemos publicado cada semana hemos ido aprendiendo qué alimentos son los que debemos empezar a incorporar, cuáles son sus beneficios y cómo podemos cocinarlos y combinarlos.

Ahora ya tenemos los puntos básicos para comenzar nuestra transición a un cambio de alimentación y de vida saludable. La clave de todo no es ponernos a dieta sino cambiar de hábitos, con el objetivo de alimentar los tres cuerpos: físico, mental y emocional.

NO TE PONGAS A DIETA, CAMBIA DE HÁBITOS

Debemos tener claro que no tenemos que entenderlo como una dieta, ya que no nos establecemos objetivos a corto plazo, ni calculamos calorías, no nos lo debemos tomar con ansiedad ni estresarnos. Este cambio lo debemos hacer plenamente conscientes con toda la calma y paciencia posible.

Es un cambio, una reeducación alimentaria que nos ayudará a perder peso, sentirnos con más energía, más felices y vitales, y sobretodo pensar que lo hacemos para mejorar nuestra salud en todos los aspectos. Solo debemos preocuparnos de los nutrientes que ingerimos, disfrutando de todo lo que comemos y como lo comemos. Comer saludable puede ser muy divertido muy rico y súper sabroso.

Los **10 puntos** para tener en cuenta:

- **Empieza cambiando tu lista de la compra.** Evita alimentos refinados, procesados, cargados de azúcares, grasas saturadas y tóxicos. Las frutas y las verduras van a proporcionarnos gran parte de las vitaminas, minerales y fibra, nutrientes fundamentales para el desarrollo del organismo. Si las consumimos ecológicas mucho mejor y tenemos que intentar que en cada una de las comidas que realicemos haya una de cada grupo.
- **Incorpora los alimentos nuevos de forma progresiva.** No hay que ser demasiado estrictos, no hace falta que hagamos el cambio de golpe. Podemos ir eliminando primero lo que sepas que es más perjudicial, e ir incorporando aquello que lo sustituya o nos cree más curiosidad, y así iremos incorporando poco a poco nuevos alimentos. Los cambios se deben hacer poco a poco y de uno a uno. **Los cambios rápidos no funcionan.** Aconsejo introducir uno por mes e integrarlo bien en nuestra rutina. Podemos empezar por los refinados como por ejemplo el azúcar.
- **Mantén tu sistema digestivo saludable,** te sentirás cada vez mejor y te ayudará a mantener el cambio y querer incorporar cada vez más alimentos nuevos. No olvides incorporar los alimentos **probióticos** en tu rutina diaria.
- **Analiza tu cuerpo** Lo que es bueno para otra persona no tiene por qué serlo para ti. Por eso es importante que aprendamos a reconocer nuestro cuerpo, cómo reacciona tras el consumo de ciertos alimentos ¿cómo me siento después de comer? ¿me inflamo? ¿me siento muy cansado? Estas son algunas de las preguntas que debemos hacernos. Hay factores externos (enfado, alegría, sorpresa, mal tiempo...) que influyen en cómo podemos asimilar la comida en ese momento, que también tenemos que analizar. **Somos seres bioindividuales.**

- **Aprende a cocinar y a planificar** la preparación previa para evitar caer en la tentación de comer alimentos que nos ensucian creando toxemia y acumulan grasas y líquidos, como las comidas preparadas y enlatadas.
- **Calidad ante cantidad.** Regula la cantidad de comida que tomes, pero sobre todo prima la calidad de los alimentos. Un truco para comer menos y mejor es racionar la comida en platos pequeños.
- **Picoteos inteligentes.** Tenemos que saber identificar la causa de nuestra hambre: ¿es realmente real o es hambre emocional? Si es hambre real cualquier alimento nos servirá, sino es así y es algo que se nos antoja, será hambre emocional. Otras veces no sabemos identificar que el cuerpo necesita agua y lo confundimos con hambre.
Hay muchos snacks que son fáciles de tomar y de preparar. Nos saciarán y proporcionarán nutrientes y energía.
- **Beber mucha agua** nos ayudara a hidratar nos y a eliminar toxinas del organismo. Hacer el cambio de **bebidas azucaradas por otras sin azúcares ni endulzantes** artificiales y mucho más saludables. En este artículo tenéis ideas de [aguas saborizadas](#).
- **Reduce el consumo de sal.** Recuerda que mucho de los alimentos procesados y embasados van cargados de sal. Tomaremos sal marina sin refinar o sal del Himalaya. **Introduce fibra y grasa saludable** a tu dieta diaria. Recuerda la importancia de los omega 3 presentes en pescados como el salmón o en semillas como la chía, lino
- **Masticar** muy bien los alimentos es fundamental para una buena digestión. Así como **cenar temprano** para tener un sueño reparador y renovación celular. Hacer mínimo las **tres comidas y los dos snacks diarios**. Así no llegaremos con ansiedad a la comida y mantendremos los niveles de insulina. También es importante **comer en un ambiente tranquilo** y no usar el móvil ni ver televisión.
- **Positividad** es una de las partes más importante de este cambio de hábitos. Disfrutar de la comida, hacerlo de manera relajante, con consciencia de lo que ingerimos y sin sentimiento de culpabilidad si algún día comemos algo que sabemos que no es lo correcto. No nos servirán los remordimientos y las culpas. Los pensamientos negativos pueden engordarnos y alimentarnos menos que los malos alimentos.
- Piensa que todos los cambios de hábitos que realices solo pueden aportarte cosas buenas.