

# ¿Ha llegado el momento de dejar la dieta crónica?

## Objetivo

Identificar el impacto psicológico y físico de las dietas crónicas y ayudarte a abordar los obstáculos para sustituir las dietas crónicas por un estilo de vida saludable.

## Lo que debes saber

Se calcula que 45 millones de estadounidenses se ponen a dieta cada año; sin embargo, según WebMD, incluso cuando la gente pierde peso, hasta el 80% lo recupera. Muchas personas dicen que entran y salen de las dietas durante gran parte de su vida adulta, lo que suele provocar frustración, baja autoestima e incluso depresión. Las dietas crónicas hacen que tu mundo se restrinja. Si creas reglas en torno a la alimentación para controlar tu ingesta de alimentos y tu entorno, puedes evitar ciertos restaurantes, eventos, actividades o viajes. Incluso tus relaciones pueden verse limitadas por las dietas crónicas. Las personas que siempre están a dieta crean un estado constante de "no ser lo suficientemente bueno" y siempre ven que su felicidad sólo llegará en el futuro, cuando tengan el peso "adecuado".

Además de los efectos psicológicos de las dietas crónicas, los profesionales de la medicina también nos dicen que este tipo de estilo de vida puede provocar graves problemas de salud. Las llamadas "dietas yo-yo" se han asociado a la pérdida de músculo, al aumento de la grasa corporal y al incremento del riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

Los nutricionistas suelen estar de acuerdo en que un enfoque mucho mejor de las dietas es simplemente adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación nutritiva, ejercicio regular y el aprendizaje de formas efectivas de lidiar con el estrés. Incluso la popular empresa de pérdida de peso Weight Watchers ha cambiado recientemente su enfoque de su popular dieta a un énfasis en la vida sana, utilizando el nuevo lema "Bienestar que funciona".

La hoja de trabajo de la siguiente página puede ayudarte a examinar cómo la dieta crónica ha afectado a tu vida. Las preguntas te ayudarán a explorar los obstáculos que te impiden llevar un estilo de vida saludable y encontrar la autoaceptación.

## ¿Cómo ha afectado tu vida la dieta?

Instrucciones: Selecciona las afirmaciones que describen tus actitudes sobre la alimentación y las dietas.

- Evito comer en situaciones sociales o evito esas situaciones por completo si hay comida de por medio.
- Me preocupa lo que la gente piensa de mi cuerpo o de mi forma de comer.
- Comparo lo que como (cantidad y tipo) con lo que comen otras personas.
- Como de forma diferente cuando hay otras personas presentes.
- Me preocupo constantemente por la comida y/o la alimentación.
- Tengo reglas estrictas sobre la comida y/o la alimentación.
- Fantaseo con la comida.
- Me preocupan los pensamientos sobre lo que como y lo que no.
- Cuento calorías, carbohidratos, gramos de grasa u otros factores sobre la comida.
- Los alimentos son buenos o malos.
- Tengo miedo de sentirme demasiado lleno(a).
- No confío en mi cuerpo.
- Siento culpa o vergüenza si como alimentos “malos”.
- Me preocupa que si como alimentos “prohibidos” pierda el control y sea incapaz de dejar de comer.
- Experimento cambios de humor.
- Me doy atracones.
- Evito la intimidad física porque me siento gordo(a).
- Con frecuencia hablo de la comida, el peso o las dietas.
- Ignoro las normas de alimentación cuando estoy de vacaciones y como más de lo que necesito.
- Sólo hago ejercicio para quemar calorías o perder peso.
- Como en exceso cuando estoy alterado(a) o estresado(a).
- Si como en exceso, lo compenso de alguna manera (por ejemplo, saltándome comidas).
- Si rompo mis reglas de alimentación, acabo dándome un atracón.
- Me preocupa no tener suficiente comida.
- No puedo determinar cuándo tengo hambre física o cuándo estoy satisfecho (lleno).
- Las dietas y/o la restricción de alimentos me provocan irritabilidad.
- Incluso cuando pierdo peso, sigo sintiéndome demasiado gordo(a).
- Me comparo constantemente con otras personas y con el aspecto de su cuerpo.
- Me odio cuando pierdo peso y luego lo vuelvo a ganar.

## Piensa en ello

¿Qué crees que pasaría si dejaras de hacer dieta? ¿Cuál es tu mayor temor?

---

---

---

Además de comer alimentos saludables, ¿qué otra cosa considerarías un estilo de vida saludable?

---

---

---

Todos estamos constantemente bombardeados por mensajes culturales que sugieren que hay que estar delgado(a) para ser feliz. Haz una declaración que refute este mensaje cultural poco realista.

---

---

---

¿Cómo puedes conseguir apoyo para sustituir las dietas crónicas por un estilo de vida saludable? Anota los nombres de las personas u organizaciones que podrían apoyar tus esfuerzos.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---

---

---