



Alimentación saludable: Cómo comenzar un plan de cambio

Índice de Materias

- Alimentación saludable: Cómo comenzar un plan de cambio

Generalidades

Si ha decidido comenzar un plan de alimentación saludable, ¡felicitaciones! Tomar esa decisión es un paso importante para ser una persona más saludable.

Tenga en cuenta estos puntos clave:

- Cuando trata de formar nuevos hábitos, ya sea tener una alimentación saludable, hacer más ejercicio o dejar de fumar, tiene más probabilidades de éxito si elabora un plan con anticipación.
- Saber **por qué** quiere seguir una dieta más saludable puede ayudarle a hacer cambios en sus hábitos alimentarios. Y anotar sus motivos será un buen recordatorio más adelante si se desanima.
- Un plan para formar nuevos hábitos incluye metas a largo plazo y a corto plazo, así como ideas para superar barreras pasadas, factores que pueden interponerse en su camino al éxito.
- Comience con metas pequeñas y a corto plazo que pueda alcanzar con bastante facilidad. Es más fácil continuar haciendo algo nuevo cuando usted tiene éxito con frecuencia desde el comienzo.
- El apoyo de familiares y de amigos puede contribuir en gran medida para ayudarle a alcanzar el éxito al seguir una dieta más saludable. No tenga miedo de hacerles saber lo que está tratando de hacer y pídale ayuda.

¿Cómo comenzar un plan de alimentación saludable?

Es importante no dar un gran salto demasiado rápido. Los pasos lentos, pero constantes, lo prepararán para el éxito. En esta sección, aprenderá acerca de los pasos que se deben seguir para elaborar un plan de alimentación saludable:

- Fijarse metas.
- Llevar un registro de su progreso.
- Pensar acerca de sus barreras.
- Obtener apoyo de otras personas y de sí mismo.

Fíjese metas

Cuando usted tiene claros los motivos para comenzar un plan de alimentación saludable, es hora de fijarse metas.

¿Cuál es su **meta a largo plazo**? Una meta a largo plazo es algo que quiere alcanzar entre 6 y 12 meses. Por ejemplo, su meta a largo plazo puede ser:

- Reducir la presión arterial y/o el colesterol.
- Alcanzar un peso saludable para su tipo de cuerpo.

¿Cuáles son las **metas a corto plazo** que le ayudarán a llegar allí? Las metas a corto plazo son cosas que quiere hacer mañana y pasado mañana. Por ejemplo, puede decidir:

- Cambiar la leche entera por leche semidescremada o descremada o por leche de soya en sus cereales para reducir la cantidad de grasas que consume.
- Reducir la cantidad de veces que come comida rápida a una vez a la semana o comer carnes rojas solo 3 veces a la semana.
- Cambiar un hábito fijándose metas

A continuación le indicamos algunos consejos prácticos acerca de las metas para tener una alimentación saludable:

- En lugar de cambiar su dieta de un día para el otro, haga sus cambios de a uno.
- Intente **agregar** alimentos a su dieta en lugar de eliminarlos. Agregue alimentos que piense que necesita en mayor cantidad, como frutas y verduras. Si comienza a eliminar alimentos de su dieta —como alimentos con alto contenido de grasa o azúcar— puede sentirse insatisfecho. Y eso hará que el cambio sea más difícil para usted.
- Elija más de los alimentos saludables que disfruta. Haga una lista de los alimentos que le gustan y vea cómo puede cambiarlos para que sean más saludables. Por ejemplo, haga pizza en el hogar usando queso "mozzarella" semidescremado y muchas verduras frescas. ¿Hay alguna verdura cruda en particular que le guste? Tenga una provisión de esa verdura y recurra a ella cuando quiera un refrigerio.
- Anote sus metas y cuélguelas donde pueda verlas. Leer sus metas puede ser un recordatorio útil.
- No se fije metas que impliquen bajar de peso rápido. La pérdida de peso rápida no es saludable y es difícil de mantener.

Lleve un registro de su progreso

Llevar un registro de su progreso le ayuda a ver lo lejos que ha llegado. También le ayuda a cumplir con su plan.

- Use una libreta, un diario o un formulario de registro de alimentos para llevar un registro de las cosas saludables que hace. Revíselo cuando comience a dudar o a sentirse desanimado.
- Preste atención a cómo se siente. ¿Puede notar alguna diferencia cuando se alimenta mejor? ¿O nota alguna diferencia cuando, a veces, se alimenta mal?
- Note si cambian sus preferencias alimentarias. A medida que cambiamos lo que comemos, nos comienzan a gustar nuevos alimentos. Puede descubrir que no le gustan algunos de los alimentos que solía comer antes de comenzar a hacer cambios en su dieta. Y pueden haber comenzado a gustarle nuevos alimentos que pensaba que no le gustaban.
- Revise cualquier prueba de laboratorio que puede haberse realizado si está siguiendo una dieta especial. Es posible que note mejoras.

- Las pruebas del nivel de azúcar en la sangre le indicarán si su dieta está ayudando a controlar su diabetes.
- Los análisis periódicos de sangre pueden medir sus niveles de colesterol y de triglicéridos.
- Usted puede medirse la presión arterial para ver si los cambios en la dieta la están mejorando.
 - Presión arterial alta: Cómo revisarse la presión arterial en el hogar
- Cada vez que alcance una meta, recompénsese.

Piense acerca de sus barreras

Tómese el tiempo para pensar acerca de las cosas que pueden interponerse en su camino al éxito. A estas cosas las llamamos barreras. Y, si piensa en ellas ahora, puede planificar con anticipación cómo manejarlas si aparecen.

A continuación le indicamos algunos consejos para manejar las barreras:

- Es perfectamente normal tratar de hacer algo, suspenderlo y, después, disgustarse con uno mismo. Muchas personas tienen que intentarlo una y otra vez antes de alcanzar sus metas.
- Si tiene ganas de abandonar, no desperdicie energía sintiéndose mal consigo mismo. Recuerde el motivo por el que quiso cambiar, piense acerca del progreso que ha hecho, dese una charla para infundirse ánimo y unas palmadas en la espalda. Luego, puede volver a tener ganas de seguir una dieta saludable.
- Cuando se enfrente con una barrera —y la mayoría de las personas lo hacen—, obtenga ayuda. Hable con sus familiares y con sus amigos para ver si alguien quiere seguir una dieta saludable con usted o alentarle.
- No olvide las pequeñas recompensas. Tener algo a qué apuntar puede mantenerle en el camino adecuado.

Espere encontrar algunas barreras. Y recuerde: La idea no es eliminar las barreras, sino identificarlas con anticipación y planear lo que hará para manejarlas.

Quizás le ayude tener un plan de acción personal por escrito donde pueda enumerar sus metas, sus barreras y sus planes para superar esas barreras.

- Alimentación saludable: Cómo superar las barreras para cambiar

Obtenga apoyo de otras personas y de usted mismo

Cuanto más apoyo tenga, más fácil será cambiar sus hábitos alimentarios.

Si sus familiares le dicen que les gusta cómo se está volviendo más saludable, es probable que se sienta motivado para seguir por el buen camino.

Y hay más apoyo que le está esperando. Incluso puede pedir que le alienten. A continuación, le presentamos algunas de las cosas que puede tener en cuenta:

- Cambie sus hábitos alimentarios con un compañero. Es motivador saber que alguien comparte las mismas metas. Esa persona también puede recordarle lo lejos que ha llegado. Y esa persona, incluso, puede motivarle con lo que ella ha alcanzado.
- Sus amigos y sus familiares pueden ser un excelente recurso. Sus familiares pueden seguir una dieta saludable con usted. Pueden alentarle diciéndole cómo le admiran por hacer cambios difíciles de lograr. Sus amigos pueden decirle lo bien que se ve porque sus hábitos alimentarios han cambiado. No tenga miedo de decirles a sus familiares y a sus amigos que el aliento que le brindan marca una gran diferencia para usted.

- Tal vez quiera unirse a una clase o a un grupo de apoyo. Las personas en estos grupos, a menudo, tienen algunas de las mismas barreras que usted. Pueden brindarle apoyo cuando usted no tenga ganas de cumplir con su plan de alimentación. Pueden levantarle la moral cuando necesita un impulso.
- No olvide recompensarse. Cuando alcance una de sus metas —por ejemplo, comer cinco porciones de frutas y verduras al día durante 1 semana—, hágase un regalo. Compre un nuevo libro de cocina saludable. Asista a una clase de cocina. O simplemente tómese tiempo para sí mismo. Haga todo lo necesario para recordarse que ha estado cumpliendo sus metas. ¡Usted alcanzó el éxito!

El apoyo está en todos lados. Solo tiene que buscarlo.

- Alimentación saludable: Cómo obtener apoyo cuando está cambiando sus hábitos alimentarios

Créditos

Revisado: 9 mayo, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Rhonda O'Brien MS, RD, CDE - Educador en diabetes certificado

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.