

BLOG NUTRICIÓN JUNIO 2026

Con la llegada del **verano**, cada año aparecen nuevas dietas milagro como la famosa “operación bikini”, que prometen resultados rápidos y cambios espectaculares en pocas semanas. Y sí, muchas veces consiguen una pérdida de peso inicial, pero ¿a costa de qué?

La mayoría de las personas que hacen dieta **recuperan el peso perdido** al cabo del tiempo, e incluso pueden ganar más del que tenían antes. **¿Por qué ocurre esto?** Porque una dieta suele ser temporal, restrictiva y difícil de mantener. Los hábitos, en cambio, son sostenibles y forman parte de nuestra vida diaria.

DIETA RESTRICTIVA VERSUS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Las **dietas estrictas** suelen basarse en prohibiciones tipo: “No comas hidratos”, “Nada de pan”, “Solo 1200 calorías”, etc. Este tipo de estrategias **generan ansiedad, culpa y una mala relación con la comida**. Además, cuando el cuerpo percibe demasiada restricción, aparece más hambre, más antojos y más riesgo de atracones.

Muchas personas entran en lo que podemos llamar “**círculo de la dieta**”: comienzan muy motivadas, aplican una gran restricción alimentaria y, con el tiempo, aparecen el cansancio, el aburrimiento y la monotonía. Como consecuencia, resulta difícil mantener esos cambios, se recuperan los hábitos anteriores, vuelve el peso perdido y aparece la frustración. Entonces comienza de nuevo el mismo ciclo. ¡El **problema no es falta de fuerza de voluntad**, sino que nadie puede vivir permanentemente en restricción!

Por el contrario, los **hábitos alimentarios sí funcionan**. Se trata de pequeñas acciones repetidas cada día que no buscan resultados rápidos, sino cambios duraderos. Entre algunos de los que podemos plantearnos están:

- Aprender a **organizar las comidas**.
- Planificar la compra semanal, facilitando elecciones saludables.
- **Comer despacio y escuchar las señales de hambre y saciedad**.
- Comer **más verduras** sin obsesionarse. Priorizar alimentos frescos y mínimamente procesados.
- Dormir mejor.
- Evitar las pantallas durante las comidas y comer en familia cuando sea posible.
- Tomar **agua** como bebida principal.
- Comenzar a realizar **alguna actividad física** y moverse más todos los días.

¡No necesitas una dieta perfecta, sino una forma de comer que encaje contigo, con tu rutina y con tu vida!



Cambiar los hábitos **no significa hacerlo perfecto**, este es uno de los mayores errores. La alimentación saludable consiste en encontrar un **equilibrio realista** que puedas mantener en el tiempo. Incluir más alimentos frescos, aprender a escuchar tu hambre o dejar de vivir constantemente “a dieta”, es un éxito, aunque no sea inmediato.

Porque **la mejor alimentación** no es la más rápida ni la más estricta, **es la que puedes mantener sin que tu vida gire alrededor de ella**.