



BLOG NUTRICIÓN SEPTIEMBRE 2026

Vuelta a la rutina sin caer en la trampa de septiembre

El mes de septiembre huele a nuevos propósitos. Con la vuelta a la rutina tras las vacaciones, es muy común que sintamos la tentación de hacer borrón y cuenta nueva: *“A partir del lunes elimino los ultraprocesados”, “voy a apuntarme al gimnasio todos los días”* o *“empiezo una dieta súper estricta”*.

Sin embargo, desde nuestra experiencia en las consultas de atención primaria y en el ámbito hospitalario, sabemos bien qué ocurre con estos propósitos radicales: suelen durar lo que un helado al sol. Los cambios drásticos generan frustración y, al final, volvemos a la casilla de salida.

Este año te proponemos un enfoque diferente, basado en la evidencia y en la autonomía del paciente. Vamos a diseñar tus metas utilizando la estrategia **META** (Medibles, Específicos, Temporales y Alcanzables).

Para que un cambio en tu alimentación o en tu estilo de vida se quede contigo a largo plazo, tus propósitos deben cumplir cuatro sencillas reglas:



- **M - Medible:** Lo que no se puede medir, no se puede evaluar. En lugar de decir *“quiero comer mejor”*, define algo concreto como *“voy a incluir verdura en la comida y en la cena al menos 5 días por semana”*.
- **E - Específico:** Cuanto más detallado sea el objetivo, más fácil será visualizarlo. Cambia el *“quiero perder peso”* por *“quiero cenar platos basados en vegetales y proteína dos horas antes de dormir”*.
- **T - Temporalizable:** Ponle una fecha clara en el calendario. Un objetivo sin plazo es solo un deseo. Empieza por metas a corto plazo (por ejemplo, para estas dos próximas semanas) en lugar de pensar en el verano que viene.
- **A - Alcanzable:** Sé realista con tu situación actual, tus horarios y tu energía. Si ahora mismo no haces ejercicio, plantearte entrenar cinco días a la semana es una vía rápida al abandono. Empieza por salir a caminar 20 minutos tres días.

Por ejemplo: Imagina que tu propósito es mejorar tu hidratación porque durante el verano has descuidado el consumo de agua.

- *Propósito clásico (y fácil de abandonar):* “Voy a beber más agua”.
- *Propósito META:* “Voy a llevar siempre una botella reutilizable de 500 ml conmigo y me comprometo a rellenarla y terminarla dos veces al día, de lunes a viernes, durante las próximas dos semanas”.

Recuerda que la salud no se construye con grandes sacrificios puntuales, sino con pequeños hábitos sostenibles que se repiten en el tiempo. Tu centro de salud y el hospital están aquí para acompañarte, pero el verdadero motor del cambio eres tú.