

Año nuevo, ¿plan de alimentación nuevo?

ELABORÓ: Centro de Bienestar



Al empezar el año, muchos y muchas nos proponemos objetivos entre los que destacan metas relacionadas con el peso corporal y la autoimagen.

Para llevar de la manera más saludable este tipo de objetivos, te compartimos un par de consejos que puedes poner en práctica:



Acude con un especialista libre de prejuicios y estereotipos respecto al cuerpo y la salud.



Ten cuidado de las dietas de moda. Pueden ponerte en riesgo u ofrecerte supuestos beneficios que no propician buenos hábitos a largo plazo.



Sé paciente con tu proceso de adquisición de hábitos saludables.



Reconoce tus prejuicios para evitar la discriminación y el estigma. Estos pueden dificultar que encuentres la mejor forma de estar saludable.



Promueve una alimentación flexible. En lugar de cualquier plan de alimentación regulado externamente y enfocado al control del peso, prueba un plan personalizado.



Busca actividades físicas que se adecuen a ti, a tus habilidades e intereses.



Recuerda que existe la diversidad corporal. Al existir diferentes formas y tallas de cuerpo, no todos podemos alcanzar los ideales impuestos por los medios de comunicación.



Te invitamos a rechazar la idealización de estereotipos corporales y la patologización de todo aquello que no encaja en estos.



Cuida tu salud mental. El control del peso está sumamente influenciado por la sociedad, en muchas ocasiones la búsqueda de un estereotipo de belleza lleva a conductas de riesgo para desarrollar trastornos alimenticios.

Si necesitas asesoría o consulta nutricional, acude al Centro de Bienestar o bien, haz una cita a través del correo: **centrosalud.nutricion@udem.edu**

REFERENCIAS:

Rosen, B. (2023, Marzo 24). Terapia nutricional centrada en HAES Para Condiciones Gastrointestinales.

AGA GI Patient Center. <https://patient-staging.gastro.org/terapia-nutricional-centrada-en-haespara-condiciones-gastrointestinales/>