



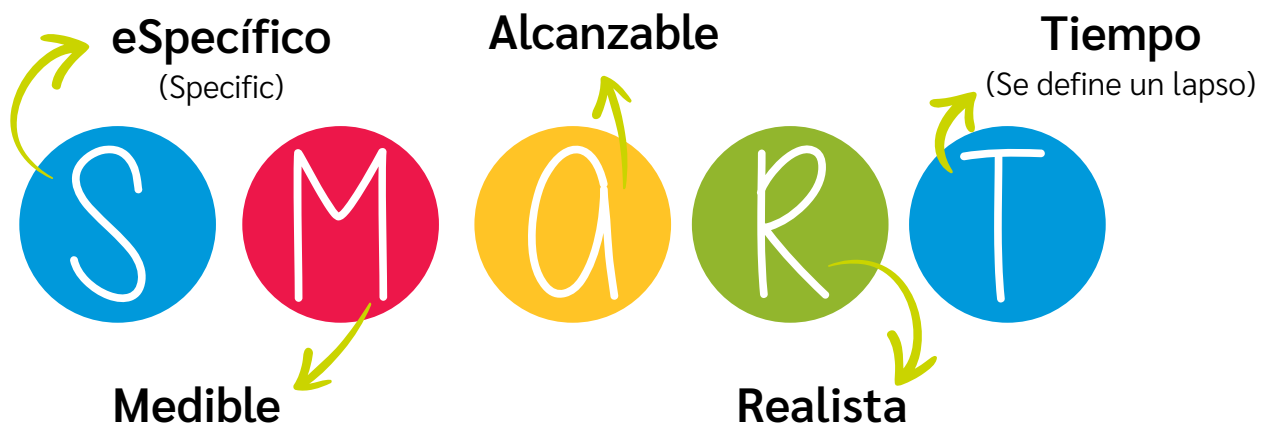
# Define tus metas sin morir en el intento

Es esa época del año donde te sientes motivado, emocionado por terminar el año y por empezar uno nuevo, lleno de energía y decidido de empezar todos tus propósitos de inicio de nuevo año. Mientras lees estas líneas es más que seguro que tienes en mente un par de propósitos relacionados con tu alimentación y/o tu bienestar físico en general. Quizá algunos los has querido hacer desde mucho tiempo o ha pasado que llevas muy bien tus propósitos a inicio de año, pero conforme van pasando los días, estos van quedando en el olvido.

Este fenómeno es más frecuente de lo que crees, según las estadísticas del periódico “El Universal” el 39% de las personas no cumplen sus propósitos. Menciona que “entre las razones que los mexicanos alegan para no alcanzar sus objetivos destacan la falta de fuerza de voluntad, la aparición de imprevistos, y la necesidad de apoyo profesional”.

En el mundo de la salud y de la nutrición sí hay maneras de poder cumplir tus objetivos. Veremos los propósitos más comunes que la gente suele elegir para cumplir a inicio de año y te daremos claras ideas y tips de cómo definir tus metas y lo más importante, cómo lograrlos.

Antes de iniciar, no queremos dejar de lado el esquema **SMART** (por sus siglas en inglés), si no lo conoces, lo detallaremos más. Se refiere a un método para definir metas y objetivos, el cual ayuda a que estos tengan una clara definición:





## PERDER PESO Y SEGUIR LA DIETA

Es de las metas más comunes y olvidadas después de unas semanas que la gente suele plantearse a inicios de año. Perder peso y seguir la dieta es un ejemplo de un objetivo muy ambiguo. Un ejemplo de un objetivo SMART sería:

*“Perder 10 kg de peso en un periodo de 3 meses realizando ejercicio por lo menos 3 veces a la semana”.*

## COMER SALUDABLEMENTE

Este objetivo también se podría considerar como un objetivo ambiguo, ya que el comer saludable no es lo mismo para todo mundo, porque no todos tienen las mismas necesidades de salud, gustos o incluso preferencias de alimentación. Por lo que este debe ir adaptado a tus necesidades individuales como tu peso, género, preferencias, incluso tu situación económica. Tu nutriólogo(a) te ayudará con este proceso, pero puedes definir un par de cosas para comer saludablemente:

*“Incluiré un vaso grande de agua simple en cada tiempo de comida para cumplir con 1.5 litros de agua al día”.*

## HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

Quizá hacer ejercicio los días pueda ser contraproducente, el cuerpo necesita repararse y descansar. Reflexiona con qué tipo de ejercicio quisieras iniciar, y sobre todo con cuánto quieres iniciar. Para ello, puede seguir el siguiente esquema, FITT, define tu Frecuencia (días/sem), tu Intensidad (leve, moderada, vigorosa), Tiempo (minutos/sesión) y finalmente el Tipo (correr, trotar, bailar, HITT). Entonces un ejemplo correctamente definido podría ser:

*“Iniciar con 10 minutos de ejercicio HITT 3 veces a la semana con la intensidad que mi cuerpo tolere para terminar completamente el ejercicio”*

## DEJAR LA COMIDA CHATARRA

Para este objetivo, no tiene que ser de golpe el cambio, imaginemos que te encantan las bebidas azucaradas carbonatadas, siempre consideras en tu lista de súper la botella de 3 litros para que rinda toda la semana. Siempre se puede iniciar con un pequeño cambio como ejemplo :

*“Disminuir un vaso de refresco al día durante una semana”*

Si antes tenías 3 vasos al día, solo tendrás 2, continuarás con tu mismo hábito, pero lo estarás modificando lentamente hasta cambiarlo por completo.

---

**Antes de pasar a los tips, primero lo primero, queremos que definas tus objetivos. La idea es que no sigas leyendo y definas tus objetivos SMART de salud aquí y ahora. Define los que creas necesarios para el estilo de vida que deseas tener.**

---

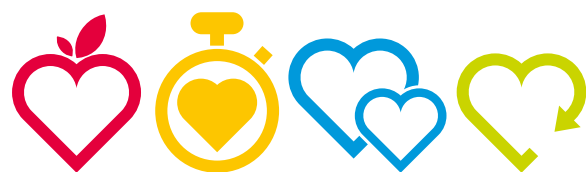
**¡Felicidades!** Si ya tienes tus objetivos queremos decirte que ya has iniciado con una vida más saludable, el secreto es ser constante y paciente. Ante todo, no solo la fuerza de voluntad de las personas tiene que ver con la manera de cumplir nuestros objetivos. Hay demasiados factores que intervienen en que una persona pueda lograr estos, por ello, el definir tus objetivos es solo el comienzo, pero si ya comenzaste y quisieras continuar, te dejaremos un par de tips para que continúes con este camino largo de modificar nuestros hábitos de salud y nutrición:

- Consulta a los profesionales de la salud, no solo es necesario acudir con un nutriólogo, también es necesario acudir con un médico enfocado a la nutrición y un psicólogo, quienes te ayudarán de manera integral a cumplir tus metas.
- Considera realizarte un check-up médico, esto te ayudará a tener una visión objetiva de cómo se encuentra tu salud.
- Trata de conseguir a un compañero o amigo que quisiera seguir el mismo rumbo para mejorar tu bienestar físico,
- Está bien y es válido cambiar tus objetivos a mediados de año, o incluso en primer trimestre del año, esto quiere decir que vas por un mejor camino para cumplirlos de mejor manera.
- No olvides recompensar tus logros, por mínimos que sean. Por ejemplo, si en un día lograste agendar cita con un nutriólogo, recompensa esta acción viendo tu película favorita.
- Planea tus alimentos desde el súper, así tendrás una mejor visión de qué preparar durante la semana y ahorrarás dinero ya que solo comprarás lo que necesitas y no se desperdiciarán los alimentos.



## REFERENCIAS

1. El universal. (2018). 39% no cumple sus propósitos. El Universal.



---

Para nosotros es muy importante  
tu opinión, ¡Escríbenos!

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)



---

[lockton.com](http://lockton.com)