

# NO VALIÓ LA PENA

*Una reflexión sobre los efectos de la dieta*

Por Mary Carmen Mondragón  
FUNDADORA EATsmart



No valió la pena todo el tiempo que tuviste miedo y que un día te hayas levantado decidid@ para cambiar. No valió la pena el tiempo y el dinero que invertiste para finalmente elegir una dieta “que sí te haría bajar de peso”.

No valió la pena todo el esfuerzo que te costó dejar la comida que te gustaba, cada reunión a la que no fuiste por miedo a romper tu régimen y te perdiste de lo más importante que eran tus amigos o tu familia. Tampoco valieron la pena los meses en los que te sacrificaste comiendo platillos que no te gustaban, asados o cocidos, sin sabor, que no te deleitaron ni consolaron, únicamente cumplieron la función de llenar el hueco de tu estómago.

No valió la pena contar tus porciones y apegarte con toda tu fuerza de voluntad a ese papelito que dice cuánto debes de comer, cómo medir tus alimentos en tazas y cucharadas, mientras luchas contra todos tus instintos para no servirte más y no correr a la tiendita a comprarte un antojo.



## CADA VEZ QUE TU CUERPO TE DIJO QUE TENÍA HAMBRE Y LE NEGASTE EL DERECHO DE COMER...

No valieron la pena cada una de esas sesiones penosas en las que regresabas a que te pesaran y te midieran poniendo toda tu autoestima y tu alma sobre esa fría báscula, para que sólo marcara medio kilo menos.

No valió la pena recriminarte después de pesarte porque de seguro no cumpliste bien la dieta y esa tortilla extra que te comiste ayer, te delató.

No valió la pena cada minuto que tu cuerpo te dijo que tenía hambre y tú te negaste a ti mism@ el derecho de comer.

No valieron la pena todas esas palabras de odio que te dedicaste enfrente del espejo, enfrente del refrigerador o encima de la báscula, para convencerte de cambiar y convertirte en una “mejor versión de ti”.

No valió la pena que después de tanta restricción y sacrificio físico y emocional, finalmente la báscula marcó el número que te habías propuesto; porque cuando lograste este número, te dio mucho miedo de regresar a tu antigua versión. Tu miedo se hizo realidad, porque no tardaste más de un año en regresar.

Los estudios que se han publicado en los últimos años lo muestran de forma muy clara: las personas que se ponen a dieta- cualquier dieta- solamente experimentan beneficios en peso y algunos parámetros cardiovasculares por unos cuantos meses.

Después de un año, no hay ninguna traza de mejoría. Con NINGUNA DIETA.

*Todas esas palabras de odio que te dedicaste enfrente del espejo o encima de la báscula.*

# LO QUE SÍ VALE LA PENA



## CONOCER TUS NECESIDADES

Sí vale la pena conocer las necesidades de tu cuerpo, reconocer tu hambre y saciedad. Aprender a cuidarte a través de hábitos que SUMEN a tu salud, pero no te RESTEN alegría.

Sí vale la pena aprender sobre los alimentos, sus funciones en el cuerpo, cómo te nutren, cuáles tienen más beneficios y sobretodo encontrar cómo preparar y deleitarte con alimentos que te nutren y que te gustan a ti.

Lo que sí vale la pena es APRENDER a cuidar tu cuerpo, con información verdadera, buscando sumar hábitos saludables que puedas adoptar de ahora en adelante, con la consciencia de que este sí es un cambio radical que te va a hacer más feliz y te va a llevar a sentirte mejor.

Solamente un cambio así es sustentable y te va a dar beneficios por años y años, porque NO ES UNA DIETA, porque no tiene que ver con bajarte de peso, sino con buscar tu salud física y emocional.

Mejor inviértete a ti mism@ en algo que sí valga la pena y deja de una vez por todas de buscar la próxima dieta para enflacar.

[www.nutricioneatsmart.com](http://www.nutricioneatsmart.com)