



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Experto en Gerencia Holística**  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, Ansiedad, Depresión**



[www.henrybarrioscisneros.org](http://www.henrybarrioscisneros.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

## **CINCO LEYES PARA MANTENER EL PESO SALUDABLE**

Bases psicológicas y espirituales para el fomento de la salud integral

**29-01-2008**

Como se concluye en la PRIMERA PARTE DE LA GUÍA PRACTICA “NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER SU PESO SALUDABLE”. Hasta el momento, con el paradigma utilizado para la prevención y manejo de la obesidad, no se ha encontrado una solución efectiva, siendo difícil de controlar con los procedimientos utilizados hasta el presente. Por ello en el siglo XXI, se considera al sobrepeso y la obesidad como una enfermedad crónica progresiva, de difícil tratamiento.

Los programas convencionales para bajar de peso se basan en dietas restrictivas de calorías, complementado con fastidiosos y extenuantes programa de ejercicio físico, que solo funciona a corto plazo. Pero a largo plazo muchas personas terminan frustradas, muertas de hambre, con mayor peso y con efectos adversos de una mala nutrición. Las dietas no funcionan, porque son barreras de contención externas que muchas veces están en discrepancias con las necesidades orgánicas reales. Por ello al interrumpir esta imposición exterior, la persona se siente sin control y tiende de manera reactiva a engordar nuevamente y muchas veces terminan con mayor peso que antes de haber iniciado el “tratamiento”, y llena de frustración. Si realmente se quiere mantener el peso saludable, hacer dieta es el peor camino a seguir, es necesario aplicar con persistente amor por si mismo todo el conocimiento existente para desarrollar un estilo de vida saludable.

Ha pesar de todos los esquemas de dietas y ejercicio físico que una y otra vez se han probado en trabajos de investigación, los científicos todavía no han encontrado un programa que sea realmente eficiente para el mantenimiento del peso saludable. Este fracaso que hasta el momento reta la inteligencia humana, posiblemente se debe a que el paradigma de la ciencia médica esta orientado a un modelo militar de lucha contra la obesidad como un factor externo que ataca al indefenso “paciente”, a quien no se le reconoce el poder que tiene para con persistencia superar hábitos de vida condicionados que le hace reaccionar con conductas autodestructivas.

En lo que respecta al logro del peso saludable el paradigma de la medicina convencional se caracteriza por:

1. Ve al Ser humano (mal llamado paciente) como un objeto pasivo, sin capacidad ni derecho a responsabilizarse por su salud en forma individual o colectiva y al que se le niega la información biomédica necesaria para que realmente cumpla su misión de ser autogestionario de su propia salud y la de sus Seres amados.
2. Ignora los mecanismos homeostáticos o autocurativos que el Ser humano implementa para restituir su equilibrio dinámico funcional, mediante las respuestas de defensas y regeneradora

que neutralizan o destruyen cualquier factor patógeno y que reparan los daños, manteniendo así su integridad biológica y equilibrio dinámico funcional. Estos mecanismos actualmente son comprendidos y explicados por la psiconeuroendocrinoinmunología (Psiconeuroinmunología).

3. Sobrevalora el componente orgánico del Ser humano, capacitándose a “médicos” organicistas y fragmentadores (physicians) que ven al Ser humano como una máquina más (menospreciándose sus componentes espiritual, psíquico, social y energético) a la que se trata sintomáticamente o se le cambian (transplantan) los repuestos que se deterioran, por un estilo de vida fomentador de enfermedad o por los efectos adversos de los medicamentos que le son indicados.

Un Ser humano que quiera resolver una enfermedad o ser más saludable, primero necesita diagnosticar o “abrir los ojos” a la causa básica que le hace adoptar un hábito de vida que aumenta el riesgo a enfermar. Para ello es importante tener presente que cuando el espíritu está reprimido, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos del pasado o de la baja autoestima, es el cuerpo que lo llora, mediante la conducta, el síntoma o la enfermedad, pidiendo a gritos ayuda.

Si lo que se busca es mantener el peso saludable por el resto de la vida, sintiéndose cada día con más salud, dado por vitalidad, estar más energético y con mayor alegría de vivir, entonces lo que funciona no es una dieta, sino más bien un **estilo de alimentación saludable**, que sea altamente balanceado, una tentación a la vista y una rica golosina al paladar. A la vez aporte de manera adecuada todos los nutrientes necesarios para vivir cada día, con mayor salud y bienestar.

*Todo paradigma es un modelo dogmático y excluyente, producto a la rigidez y pereza mental de quien lo aplica*

### **El enfoque de la Salud Holística en mantenimiento del peso saludable**

La Salud Holística, tiene la visión de una medicina integradora, que estudia todos los aspectos sociales, económicos, políticos, ecológicos, antropológicos, psicológicos, espirituales, biomédicos y organizativos de todas las variables relacionados con la salud y la enfermedad. También valora las actitudes mentales (sistemas de creencias) y los hábitos de vida que relaciona estos aspectos; buscando establecer el estado armónico de equilibrio dinámico de las interrelaciones del Ser humano consigo mismo, con el medio natural y social. En un contexto armónico de comunicación honesta y cooperación armónica, que le permita el autoconocimiento y la autogestión, de manera que en forma objetiva analice y redefina su carácter, sus hábitos, sus estrategias y su estilo de vida.

Por ello el enfoque principal de la Salud Holística es ser el medio o vehículo integrador de un conjunto de conocimientos o herramientas científicas y tecnológicas para el fomento y la restitución de la salud integral del Ser humano y no una mera integración de técnicas diagnósticas y terapéuticas.

Para conseguir mejorar cualquier situación que interfiera con la salud es necesario que se de, el **primer paso** o el denominador común, que es el de nuestra responsabilidad por promocionar nuestra propia salud. Este primer paso consiste en que de manera **consciente** autocontrolemos nuestros pensamientos,

sentimientos y acciones para evitar caer en extremos en defectos o excesos que alteren nuestro equilibrio dinámico funcional o salud. Este desequilibrio es el que es conocido como enfermedad.

La acción médica con enfoque holístico consiste en percibir, interpretar y manejar las situaciones de salud y enfermedad, integrando los basamentos más eficientes de las ideas, prácticas, destrezas, instrumentos, técnicas y acción educativas para restituir, mantener y fomentar el equilibrio dinámico y la armonía funcional de los componentes del Ser humano consultante. Utiliza y somete a prueba de manera sistemática, la más eficientes herramientas conocidas para facilitar que el Ser humano consultante “**abra los ojos o tome consciencia**” de cual es la causa básica que le impide disfrutar de salud o bienestar integral y se motive a aprender con persistente responsabilidad a restituir y mejorar continuamente su calidad de salud y vida.

La Salud Holística, es la ciencia y arte que fomenta y mantiene la salud con una visión integral o global del Ser humano, por lo que en el acto médico se ve a la persona como un todo indivisible que está integrado por los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético. Igualmente estudia y maneja la salud con un enfoque predictivo, ya que hace énfasis en la primera parte de la prevención primaria, pues pretende anteponerse a la enfermedad, promocionando o fomentando condiciones y estilo de vida generadores de salud integral.

El enfoque holístico de la salud de manera sistemática le ofrece al ciudadano consultante un proceso educativo, diagnóstico y terapéutico, fundamentado científicamente en tres bases:

1. Ve al Ser humano como un Ser integral, autogestionario de su vida y su salud, al que se le motiva a su participación activa, en forma individual y colectiva para el fomento, mantenimiento y restitución de la salud. Mediante el empoderamiento de conocimiento, la autoconducción y autoadministración eficiente de los recursos, para el persistente fomento global de su bienestar humano.
2. Fomenta los mecanismos homeostáticos y autocurativos del Ser humano, mediante el mejoramiento continuo de condiciones de vida, estilo de vida saludable y de calidad de vida, promocionadores de la salud y la eliminación o control de los vicios nefastos para la integridad biológica del Ser, en armonía con las leyes de la naturaleza.
3. Plantea un modelo holístico donde se ve el Ser humano como una totalidad indivisible, donde en equilibrio armónico se integran cada uno de los 5 componentes y sistemas funcionales (Espiritual o nivel de consciencia, Psíquico o sistema de creencias, Orgánico o cuerpo material, Social o comunicación y Energético o gerencial). Los cuales son importantes y necesarios para la salud. Usa como basamento el empoderamiento y la autogerencia de la salud, el manejo eficiente del estrés y el naturismo como herramientas básicas para el fomento de una vida útil, saludable y feliz.

*Un bolívar invertido en previsión, es mucho más eficiente que un trillón de dólares invertidos en prevención y curación*

### **La previsión en el mantenimiento del peso saludable**

Para que el Ser humano consolide y mantenga su peso saludable por el resto de su vida, a la vez que logre una larga vida productiva, útil y feliz, es fundamental un enfoque previsor. Entendiéndose a la previsión como un **proceso evolutivo de empoderamiento del conocimiento a todos los Seres**

**humanos que conforman la familia, la empresa o la comunidad, para el cultivo de la sabiduría a fin de que con responsabilidad mejore continuamente su calidad de vida y salud integral.**

La previsión se basa en la Promoción de Salud Integral del Ser humano, que basándose en los recursos que nos aporta la madre naturaleza educa al individuo, familia y comunidad para que de manera consciente se motive por un estilo de vida más saludable. Que gerencie con productividad los recursos para ser cada día más útil, saludable y feliz en el ámbito individual, familiar y colectivo.

La objetiva observación de la realidad de la humanidad, indica que de nada vale todos los trillones de Dólares o recursos invertido de manera preventiva y curativa en leyes, centros de penitenciarios, hospitales, campañas antidrogas y centros educativos informativos. De manera paradójica cada día se observa un mayor incremento de delincuentes, enfermos, drogaditos y ciudadanos reactivos y egoístas. Toda esta “lucha contra” ha sido un modelo errado al que la ciencia preventiva y curativa se mantiene ciegamente aferrada, como una gran locura de la humanidad.

La solución de raíz a estos “retos de la inteligencia humana” se sustenta en una **Educación Integral de Calidad**, que facilite herramientas para la aplicación integrada del cerebro con el propósito de consolidar el desarrollo integral del Ser humano o el desarrollo de las potencialidades del Nivel de consciencia de sabiduría y amor. Estos conceptos se explican en el primer tomo del libro “**Padres y Docentes del Siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**” (Barrios-Cisnero, 2004)

Para comprender que es previsión a continuación, apoyándose en la gerencia del sistema de salud, se realiza la diferenciación entre los objetivos de la prevención primaria de salud y la previsión expresados en el cuadro siguiente.

**Cuadro 1. Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud integral**

<b>Objetivos de la prevención primaria</b>	<b>Objetivos de la previsión</b>
a. Crear las condiciones más favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas de la enfermedad que hay que combatir.	a. Crear condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices. Por ello se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y disfrute del bienestar.
b. Intenta aumentar la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo pasivamente, como “paciente” a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.	b. Aumenta el Nivel de consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente y activa, sea autoresponsable de su salud integral.
c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.	c. Crear un ambiente favorable a la consciencia por el bienestar y a la felicidad humana.
d. Romper el eslabón más débil o el más accesible de la cadena epidemiológica y evitar que se produzca el estímulo de la enfermedad.	d. Reforzar o fomentar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sabia persistencia sea cada día más saludable y feliz.

Fuente: Barrios-Cisnero Henry (2000). **Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz.**

La misión de vida de un Ser humano es un eterno proceso de aprendizaje evolutivo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Por ello todo ciudadano es un aprendiz y toda circunstancia experimentada es una gran-Diosa oportunidad de aprendizaje significativo. La previsión es el efecto directo de un sistema

educativo integral de calidad, que de manera persistente aporta herramientas para que el aprendiz saque a la luz toda su potencialidad de sabiduría y amor.

Con respecto al fomento del peso saludable, el paradigma o modelo que hasta el momento ha mantenido la medicina convencional, esta enfocado hacia las tendencias destructivas terrenales, así mantiene y perpetúa el ciclo vicioso del temor que mantiene a la obesidad y las demás enfermedades asociadas, la inseguridad social y pobreza de espíritu. También se enfoca en atacar el eslabón que cree más débil, como es la dieta y el ejercicio físico. Sólo educando de manera integral al Ser humano para que desarrolle y exprese su máximo Nivel de consciencia, garantizará una empresa o sociedad más humanizada y saludable. Así con responsabilidad aplicara el conocimiento para el fomento de su bienestar integral.

*Cuando de manera inconsciente o deliberada se contradicen las leyes de la naturaleza, se comete la peor ignorancia, que consiste en poseer el conocimiento y no aplicarlo en el fomento de nuestro bienestar. El ignorante en momentos de conflicto aplica el conocimiento como un arma, contra su salud y bienestar*

### **Leyes para mantener el peso saludable por toda la vida**

Si realmente quieres mantener tu peso saludable por el resto de tu vida, es necesario comprender tu sistema de creencias que te hace actuar con reflejos condicionados, aceptar tus limitaciones o confusiones como grandiosas oportunidades de aprendizaje, y amarte. Para así, hacerte consciente de que el control de tu vida esta en tu confianza interior. **Tú eres quien desde tu Ser de amor, tienes toda la potencialidad para expresarte con sabiduría.** Así te ocuparas de comprenderte, aceptarte, valorarte, respetarte y amarte para motivarte en documentarte y de manera consciente aportarle con equilibrio, los mejores alimentos conocidos a tu cuerpo, para vivir lleno de vitalidad, salud, a la vez que mantienes tu peso saludable.

Consolidar y mantener el peso saludable se logra mediante **la aplicación con persistentes pasitos de bebe**, de cinco leyes fundamentales, que en orden de importancia se presentan a continuación.

1. Amarse a si mismo
2. Comer con consciencia
3. Comer si se tiene hambre
4. Comer todo lo que se quiera
5. Al estar saciado dejar de comer

Estas cinco leyes se basan en las técnicas empleadas por Osho y DeepaK Chopra para superar las adicciones. Hasta el momento han sido el método que mejor resultado me ha aportado para el enfoque holístico del manejo integral en la consolidación y mantenimiento del peso saludable. La utilizo porque actualmente no conozco otro medio más efectivo para alcanzar y mejorar continuamente estos objetivos. Es un proceso que ha aportado resultados eficientes, sin embargo como todo lo que nace necesita madurar, perfeccionarse y soportar el rigor del método científico. Por ello se te agradece someter a prueba este método a tu persistente observación, **para ver si en realidad más que efectiva, es eficiente.** Para facilitar tú objetiva prueba, aplícale a la evaluación sistemática de los resultados, los tres criterios de eficiencia citados a continuación.

**Eficiencia**, teniendo presente que **un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un trillón de dólares invertidos en prevención**, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia los métodos gerenciales de la educación, la salud, la justicia, la economía, etc. a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral del Ser humano en el siglo XXI, se caracteriza por:

1. **Ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.**
2. **Producir el máximo bienestar humano o fomento de la salud Integral con la menor inversión de recursos.**
3. **Ser inocuo o producir un mínimo efecto dañino.**

Las evidencias científicas de los trabajos de investigación realizados hasta el presente demuestran que las dietas y el ejercicio físico son soluciones temporales al problema del sobrepeso. Muchas personas pierden peso con dietas y ejercicio pero la mayoría recupera ese peso en dos años, porque no cambian de manera definitiva su manera de comer y realizar actividad física. La pérdida de peso permanente viene con un cambio persistente del estilo de vida. No se logra haciendo una dieta algunas semanas o meses. Por ello es importante desarrollar un enfoque holístico para que con sabia responsabilidad desarrolles un estilo de vida saludable, que te garantice mantener tu peso saludable por toda la vida.

*El ser responsable por su salud y bienestar es el criterio más importante que identifica a un Ser humano adulto*

**Responsable**, es el que vive aprendiendo conscientemente del resultado de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor bienestar.

**Estilo de vida saludable**, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprenden mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano. Es una conducta fomentadora de salud, que se asocia a un acto consciente placentero y se manifiestan en actitudes y conductas saludables. Barrios-Cisnero en la monografía “Estilo de vida y espiritualidad” (2007), por efectos prácticos o académicos, integra los componentes del estilo de vida, en tres pilares integradores, como son:

1. **Cultivo de la sabiduría:** Pensamientos creativos, claro proyecto de vida, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor, sabio manejo de las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable y servicio amoroso a la creación.
2. **Alimentación saludable:** Respiración diafragmática, adecuada hidratación y consumo de alimentos saludables y abstemio.
3. **Ejercicio físico aeróbico:** Actividad física, bailes aeróbicos, relajación, meditación, risoterapia, trabajo y deporte por talento.

Si de verdad se quiere solucionar de raíz la causa básica de las enfermedades y sufrimientos de la humanidad es **prioritario enfocar la inversión de recursos de manera creativa hacia la elevación de los Niveles de consciencia**. Así cada Ser humano de manera eficiente estará en capacidad de aplicar con consciente persistencia un estilo de vida saludable. Este enfoque es la base de la previsión de salud. La previsión de salud es un proceso integral de entrenamiento persistente que crear y

promociona condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices, enfocándose hacia las tendencias creativas. A continuación se sintetiza las diferencias entre los hábitos de vida y el estilo de vida saludable.

**Cuadro 2. Hábitos y Estilo de vida**

Hábitos de vida	Estilo de vida saludable
1. Actos inconscientes por instintos o subconscientes por reflejos condicionados	1. Conducta consciente por aprendizaje significativo o con sabiduría por consciencia
2. Automático, rígido y dogmático	2. Comprensivo, flexible y persistencia
3. Acción por imitación o rutina por pereza física y mental	3. Acción por experiencia comprensiva y persistente amor por sí mismo
4. Tendencia a la destrucción	4. Tendencia a la creación
5. 1er, 2do, 3er Nivel de Consciencia	5. 4to y 5to Nivel de consciencia
6. Acto repetitivo o involucionante	6. Acto evolutivo o trascendente
7. Desde el ego por miedo o temor	7. Desde el Ser por confianza

Fuente: Barrios-Cisnero Henry (2007) *Estilo de vida y espiritualidad*. CCCHGES.

*Ser responsable es la mayor demostración de amor por si mismo*

### 1. Amarse a si mismo

Al examinar en la consulta a las personas con tendencia a ser obesas, se ha encontrado evidencias que indican que estas personas no se aman a sí misma o presentan conflictos con la aceptación de sí misma. Observándose en algunos obesos baja autoestima y auto percepción negativa, que le conducen a actitudes reactivas perjudiciales para su salud, donde destaca la adicción o compulsión por comer dulces y sustancias que saben que le incrementan la obesidad, sobretodo en las tardes o al anochecer.

Al estudiar el libro de Thorwarld Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, titulado “**La enfermedad como camino**” (2000), refiere que el Ser humano que presenta obesidad tiene una **adicción** a la comida, como una búsqueda de amor para llenar su vacío interior. El hambre de “alimento espiritual” (confianza, aceptación, autoamor, atención consciente, sentido existencial) de manera reactiva busca saciarse por medio de “alimento material”. Esta comida sólo provoca un ensanchamiento de la grasa del cuerpo que se manifiesta en obesidad. Pero la persona mantiene un hambre de experiencias que no puede saciarse, ya que el vacío interior no puede llenarse con comida. El obeso para lograr su equilibrio busca amor, confianza, afirmación, aceptación y comprensión, pero por desgracia con la actitud equivocada y en el lugar menos adecuado para su salud.

La adicción se produce cuando existe desequilibrio en nuestra trinidad Cuerpo-mente-Espíritu. Si el cuerpo no se comunica de manera adecuada por medio de la mente con el espíritu, se presentan conflictos de polaridad. Donde un extremo material, objetivo u orgánico compite, buscando anular al otro extremo de éxtasis, subjetivo o espiritual. Se pierde la armonía funcional que proporciona el vivir de manera consciente el aquí y ahora, de cada momento presente, por el contrario el cuerpo u órgano materialista reprime al espíritu o Nivel de consciencia. Este desequilibrio hace desconfiar de sí mismo, no aceptar una parte de su cuerpo, descalificarse, autoagredirse, alimentar el temor o miedo irracional a perder el control y convierte a la persona en adicta.

Cualquier comportamiento motivado por el miedo o la falta de confianza en sí mismo, hace que de manera inconsciente se manifieste en una obsesiva huida o evasión del dolor y una impulsiva búsqueda de amor, quedándose apegado a un sucedáneo o cosa externa sustituta que “aporta seguridad”, eso es una adicción. Así el individuo adicto entre más come más hambre siente, entre más se intoxica menos se da cuenta del daño que se hace, así como, entre más bienes materiales tiene, más vacío e inseguro se siente, por lo que quiere tener más.

Cualquier cosa que se emplee para evitar el dolor o evadir la comprensión de si mismo, genera dependencia y deseo obsesivo de tener o disfrutar el sucedáneo, por lo tanto causa adicción. Incluso comportamiento que son considerados sanos, se convierten en fuentes de adicción, como: dinero, ejercicio, comida, meditación, ideas religiosas, trabajo, riqueza, lecturas, estudios, amistad, pareja, sexo, poder, libertad, aventuras extremas, entre otras. El que cae en ataduras aditivas, no puede decir basta y confunde la búsqueda interior con un sucedáneo o sustituto exterior, que le atrapa en una aparente éxito y al final le hace caer en un círculo vicioso de sufrimiento relacionado con los conflictos de la niñez que no ha superado, de donde quiere salir, temiendo al mismo tiempo liberarse del problema.

El problema no es lo que nos provoca adicción, sino la inseguridad por falta de confianza en sí mismo, un autosaboteo que reprime el espíritu y la pereza para con persistente humildad, darnos cuenta o aprender de nuestras limitaciones, confusiones o errores y convertirlas en grandiosas oportunidades para cultivar nuestra sabiduría.

Existen personas que en general han sido delgadas, pero cuando se sienten inseguras o estresadas suelen aumentar de peso, sobretodo cuando presenta conflictos asociados con relaciones íntimas del hogar, como relaciones: de pareja, con los hermanos, los padres, con los hijos y el trabajo. Generalmente esta asociada a una actitud mental negativa por falta de seguridad en si mismo, que se asocia con temor a la soledad, a no triunfar o a no ser aceptado. Esta condicionado debido a que cuando niño o niña, los padres ante cualquier incomodidad o problema, como solución, lo atiborraba de comida, estas personas cuando tienen algún problema, culpa o vacío; sienten apetito, y lo “resuelven o llenan” con comida.

*Quien se ama a sí mismo se ocupa de manera responsable por cultivar su sabiduría en el fomento del disfrute de su máximo bienestar y salud*

**¿Realmente me amo?**

**Contesta con humilde honestidad ¿Qué haces por el Ser que más amas?**



---

**¿Tú le daría de comer, beber o someterías a tu Ser más amado a alguna cosa que sepas que le puede causar daño o enfermar?** \_\_\_\_\_

Resumiendo las respuestas que los participantes en talleres de gerencia, crecimiento personal y evolución de los Niveles de consciencia, me han aportado, ante las dos preguntas anteriores, es de esperar que **“a tu Ser amado no le darías o someterías a lo que le pudiera hacer daño”**. Además lo que haces por tu Ser más amado esta enmarcado en alguna de las siguientes repuestas: Cuidarlo, comprenderlo, alimentarlo lo mejor posible, darle lo mejor de mí compañía, evitar que se haga daño, guiarlo con amor, atenderlo, acariciarlo, soy responsable de garantizar su salud y felicidad, compartir con él lo mejor de mí, ente otros.

**Si en todo momento evitamos exponer a nuestro Ser amado a algún factor de riesgo, le aportamos y hacemos lo mejor que podemos, con lo mejor que tenemos, para que sea saludable y feliz. ¿Por qué no tenemos ese mismo cuidado con nosotros mismos, para el fomento de nuestra salud y bienestar?** \_\_\_\_\_

Para hacerte más consciente si de verdad te amas, revisa el cuadro que a continuación se presenta, observando sin juicio ni valor, que estas haciendo por ti mismo.

### **Cuadro 3. Diferencias entre amarse y quererse.**

<b>QUIEN SE AMA</b>	<b>QUIEN SE QUIERE</b>
1. Quien se ama, se cuida, protege y de manera consciente se facilita las mejores condiciones de vida para ser saludable, útil y feliz, actuando para elevar su consciencia y expresarse con más sabiduría.	Quien se quiere, de manera inconsciente y limitada, espera que las cosas o los demás le faciliten las condiciones para poder subsistir, actuando de manera reactiva en base a reflejos condicionados o apegado a hábitos de vida destructivos.
2. Quien se ama, se comprende y acepta tal como es, invierte lo mejor de si para desarrollar el máximo de su potencial, por medio de la mejora continua de su estilo de vida saludable.	Quien se quiere, se rechaza o desprecia a sí mismo, buscando ocultar o negar esa parte de sí que no quiere aceptar, vive en un circulo vicioso repitiendo una y otra vez situaciones que mantiene su adicción.
3. Quien se ama esta desapegado al entorno, vive centrado valorándose desde su interior, en paz y equilibrio porque confía en sí mismo.	Quien se quiere, esta apegado a la valoración o aceptación del entorno o a cosas, vive desvalorándose, actuando con miedo por falta de confianza en sí mismo

*El amor es como el embarazo, se ama completamente o sólo se quiere*

**Lo que te has dado cuenta, que hasta el momento estás haciendo por ti, es un indicativo de que ¿Realmente te amas?** \_\_\_\_\_

Por ejemplo, una señora de 34 años, con talla 155 cm y peso de 132 Kg. Me consulta, cuando le pido que se quite los zapatos me dice “usted me va a ver mis pies, que son horribles, yo odio mis pies”.

Ante ello le pregunto ¿Qué más odias de ti? –“toda, odio todo mi cuerpo”. Cuando le realizo la prueba de autoamor su abrazo fue indicativo de que se desprecia, la emoción predominante en su vida es la tristeza. Ante la pregunta: ¿En los momentos de mucha tristeza que has vivido en tu niñez, adolescencia, adulto o vida actual, qué es lo que has deseado que pase con tu vida? Respondió: “Morir” y cuando me siento sola y triste me da por comer, es algo incontrolable”. Esta persona en múltiples oportunidades ha estado en control con nutricionistas, endocrinólogos y hasta estuvo hospitalizada para que le realizarán una derivación gastrointestinal. Conoce muy bien que es lo más saludable para perder peso, pero con su conflicto psicológico, utiliza ese conocimiento para enfermarse o destruirse a sí misma. Hasta que no resuelva su carencia de amor por sí misma, estará con bulimia, buscando un sustituto en la comida, para saciar su hambre de amor por sí misma.

Hipotéticamente se supone que posiblemente en similar situación pudieran estar los profesionales de la salud que a pesar de tener un buen conocimiento científico sobre la asociación de los hábitos destructivos con la salud, se mantienen con adicciones, tipo: alcohol, comidas chatarras, carnes grasosas. Podría también ser el caso de algunos cardiólogos o nutricionistas obesos.

El neumonólogo que fuman cigarrillos, usa el aditivo como un sustituto de su deseo de una alegre compañía y libertad. El alcohólico, que ansía un mundo sin penas ni conflictos, pero trata de conseguirlo rehuendo a los conflictos y problemas, ahogándolos con el alcohol. Todos estos casos de manera reactiva buscan resolver sus problemas de forma errónea y en el sitio equivocado.

**Otro caso** es, una Profesora titular y jubilada de una universidad en el área de economía y administración, de 62 años, reconocida como una docente dedicada y exitosa, quien consulta por dolor y pesadez en la región occipital desde hace 3 meses, mide 167 metros, pesa 74 Kg, cuando se realiza el diagnóstico holístico o de la armonía funcional de su trinidad Cuerpo-mente-Espíritu, se observo desarreglo intervertebral a nivel la segunda y tercera vértebra de su columna cervical, que sugiere rechazo a saber comprender su espiritualidad; nivel de autoamor de poca aceptación, con alteración psicológica desde la niñez o desde el vientre materno, informa que su gran problema ha sido el sobrepeso desde niña; desaparece el dolor con quiropráxia. Cuando a la semana se realiza la primera sesión de psicoterapia que consistió en experimentar el encuentro entre su Ser y su ego, rebela que desde niña se ha odiado a sí misma, porque los niños se burlaban y la maltrataban por ser gorda y mucho miedo a la soledad. Que se comienza a enfermar luego de la jubilación, siempre se había dedicado a prepararse como docente y ayudar a los demás y ahora se siente sola.

El adicto es un buscador en el lugar equivocado, nuestra verdadera búsqueda es despertar la potencialidad de la consciencia de sabiduría que existe latente en nuestro interior. Por ello el primer paso para superar nuestras enfermedades orgánicas o psicológicas es **comprenderse a sí mismo**, así se restablece el equilibrio funcional interior. Es asumiendo tu responsabilidad total de ocuparte por tu salud integral.

Cuando he estudiado la relación entre el Nivel de consciencia y la manera de pensar, sentir y actuar el Ser humano, descrito y actualizado en la monografía “NIVELES DE CONSCIENCIA Y CUMPLIMIENTO DE LA LEY” (Barrios-Cisnero, 2007), se ha observado que en las personas con bajo Nivel de consciencia (instintivo, reactivo o egoísta), cuando les he preguntado, en los momentos de mucha confusión de su vida, por mucho miedo, tristeza o rabia, **¿Qué es lo que ha deseado que pase con su vida?** Me han respondido, entre otros: “Morir, que me trague la tierra, desaparecer, no existir, no haber nacido, tirarme por el viaducto, salir corriendo”. Estas personas, cuando están

sometidas a situaciones o experiencias que valoran estresantes, tienden a reaccionar y de manera inconsciente toman conductas autodestructivas por impulsos instintivos o reflejos condicionados. También he observado que pareciera que utilizan con ignorancia el conocimiento adquirido sobre lo que es conveniente para su salud, pues de manera reactiva consumen o comen lo que saben que le causa daño. Como que si con esta conducta inconsciente, estuvieran reflejando el rechazo o falta de amor por sí mismo, por medio de actitudes suicidas o autodestructivas.

**¿Qué decides hacer a partir de este momento con responsabilidad para con persistencia fomentar una mayor calidad de tu salud y felicidad? \_\_\_\_\_**

---



---



---

*Ignorante, no es quien carece de conocimiento, el verdadero ignorante es un necio que no aplica el conocimiento adquirido para el fomento de su bienestar*

Si leíste y aplicas, con persistencia la Primera parte de la Guía Práctica de NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER TU PESO SALUDABLE, estas consciente de cuales son los alimentos más saludables para fomentar tu vitalidad, salud y peso saludable. También conoces cuales productos te pueden causar daño o enfermedad.

*Quien se ama, se alimenta con lo que conoce que mejor le aporta los nutrientes necesarios para tener más vitalidad, salud y mantener su peso saludable y evita comer o exponerse a lo que sabe que le puede hacer daño*

## **2. Comer con consciencia**

Consciencia, es la propiedad del espíritu humano de reconocer sus atributos esenciales y todas las modificaciones que en sí mismo experimenta. Es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida.

En el proceso de alimentarse mediante la comida, la bebida y la respiración, son actividades que la gran mayoría realizamos de manera inconsciente, sobretodo muchos tragamos rápidamente los alimentos, sin disfrutar de ese divino proceso de alimentar nuestro cuerpo.

Para aprovechar de una manera más eficiente la asimilación de los nutrientes contenidos en cada bocado de alimento, es prioritario consumirlo con plena consciencia del aquí y ahora de cada momento que se come. Para lograr alimentarse con consciencia, es fundamental realizar dos pasos:

1. **Consciente de cuales son los alimentos más saludables** para fomentar la vitalidad, salud y peso saludable. También estar consciente de cuales productos te pueden causar daño o enfermedad. Se explican en la primera parte de la guía práctica NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER TU PESO SALUDABLE, y se complementan en la segunda parte de esa guía.

También puedes leer los tres tomos de la **magistral** ECICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS, (Pamplona Roger, 2000). La manera más adecuada para mantener un cuerpo saludable es aportándole las legítimas necesidades de nutrientes que requiere cada día para que se mantenga en equilibrio funcional. Por ello lo más importante para mantener el peso saludable es el buen comer, ocuparse de hacer una buena alimentación.

2. **Comer en atención consciente**, Atención Consciente, es un camino de vida donde el Ser humano mediante la utilización en un mismo instante de sus seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y sentido interno, integra todas sus estructuras cerebrales en una unidad funcional creativa que le facilita expresarse con sabiduría y amor, en el aquí y ahora de cada momento presente experimentado en su proceso de aprendizaje significativo y trascendente terrenal.

Se entiende por **Aprendizaje significativo** aquel aprendizaje pertinente que tiene importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría. **Aprendizaje pertinente** al que tiene el propósito del desarrollo integral del Ser humano y la elevación de su nivel de consciencia, para que sea cada día más próspero y feliz.

Para experimentar el estado de **atención consciente**, permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna extremidad, de manera rítmica **respira con el diafragma**, tal como se explica en la guía "**Respiración y atención consciente, Bases de la salud integral**" (Barrios-Cisnero, 2005) Luego sin darle ningún valor o juicio a lo que percibes por cada receptor, presta atención, en un mismo momento a todas las sensaciones que captas por tus seis sentidos: Vista, oído, olfato, gusto, tacto y sentido interno.

En este proceso de observación real, presta atención de manera detallada a: la visión de los colores, formas y movimiento de todo lo que está en tu campo visual, sobretodo lo de los alimentos que vas a consumir; a la vez que escuchas todos los ruidos cercanos o lejanos, que llegan a tus oídos, siente los olores en tus fosas nasales, los seis sabores (dulce, salado, ácido, picante, amargo y astringente) que captas en tus papilas gustativas con cada bocado de comida. A la vez que observas, escuchas, hueles y saboreas sin juicio o valor, permítete sentir la temperatura del bocado de comida, su textura, forma de cada trozo y la sensación con cada masticada. Percibe las emociones y sentimientos que te genera al disfrutar del aquí y ahora cuando comes, "todo a la vez". En este momento estás en atención consciente y comes conectado con tu Ser, disfrutando a plenitud del éxtasis de comer.

Al meterte el bocado en la boca, deja los cubiertos sobre el plato, liberándolos de tus manos y mastica bien cada bocado, disfrutando del éxtasis o placer que te produce, prueba ese gran placer que se vive al comer con consciencia. Es importante que antes de tragar el bocado lo sientas bien masticado, como una papilla sin grumos. Por ejemplo, no sientas ningún grano de arroz o fragmento de otro alimento. Para lograr esta sensación de que has molido todo el bocado se requiere masticar despacio unas 25 a 50 veces. Al invertir un mayor tiempo para disfrutar de cada bocado de lo que se come, contribuye a permitir que se realice la distensión gástrica que da sensación de llenura, también facilita la absorción de carbohidratos con lo que de manera fisiológica te sientes saciado o lleno.

Muchas personas pasan la mayor parte de su tiempo de vida, sin vivirlo a plenitud. Comen, caminan o subsisten en la vida rumiando hechos traumáticos del pasado que les mantienen apegado al recuerdo de sufrimiento o preocupados por el temor de las cosas que les pueda pasar en el futuro. Por ello se mantienen en un círculo vicioso donde pierden lo único real que uno tiene en la vida, vivir el aquí y ahora de cada momento presente. Al comer con consciencia se aprende a liberarse del lastre de los hechos del pasado y de preocuparse por tendencias destructivas del futuro. A la vez que se ocupa de vivir a consciencia, ocupado de invertir creativamente su vitalidad en disfrutar el bienestar de cada momento presente.

*Cuando se actúa en atención consciente se vive a plenitud el momento presente, aprovechando el máximo bienestar del poder del aquí y ahora, es por ello que la vida se hace muy fácil, simple y sencilla*

### **3. Comer si se tiene hambre**

Siempre que de verdad tengas hambre come. Cuando el cuerpo experimenta hambre, es valorado por el cerebro como un momento de amenaza de la existencia y modifica el metabolismo, echa mano a las reservas de energía que están depositadas en el hígado como glicógeno, luego dependiendo del ritmo circadiano de la alimentación si el hambre es en la mañana se produce un auto canibalismo, comiéndose las proteínas depositada en los músculos y durante la tarde o la noche utiliza la grasa depositada en el tejido adiposo. También se reduce la velocidad del metabolismo basal y se aumenta la capacidad de absorción y asimilación de alimentos, sobretodo se incrementa progresivamente el hambre o necesidad y urgencia fisiológica de comer. Es importante diferenciar el hambre, de la sed y del apetito.

Es importante que la persona diferencie entre hambre fisiológica, sed y apetito por condicionamiento, ansiedad o vacío espiritual. El hambre fisiológica es una necesidad de comer que ocurre de manera progresiva, generalmente después de 3 horas de haber recibido alimento y no se sacia al tomar agua, tiende a ser general por cualquier alimento. Más del 75% de las sensaciones interpretadas como hambre son debidas a sed. Por ello si se cree tener hambre antes de 3 horas de haber comido, es recomendable tomarse un vaso de agua o jugo y si continua aumentando el hambre, coma con consciencia.

El apetito, es un impulso selectivo o deseo eminente por comer un tipo particular de comida, generalmente esta asociado a momentos que nos sentimos angustiados, ansiosos o con vacío existenciales. En momentos de inseguridad, desamparo, estrés o tristeza, sentimos deseos de comer algo y buscamos refugio en un sucedáneo o sabor particular. Esto se debe porque el sabor sustituto, nos trae recuerdo de una experiencia anterior en que un momento de crisis emocional o pérdida, quedo asociado a un alimento que le alivio a la pena. También se presenta en las personas que cuando niños los padres le aportaban protección o lo tranquilizaban, con el seno, la chupa, el tetero o atiborrándolo de alguna comida.

De manera inconsciente se asocia con un alimento la necesidad de crecimiento psicoespiritual, para llenar los conflictos emocionales o vacíos existenciales. Es prioritario revisar si en tu caso recibiste este acondicionamiento. En estos casos es preferible buscar ayuda con un psicoterapeuta holístico, que te entrene en comprender tu acondicionamiento y aprender a elevar

tu Nivel de consciencia, a fin de vivir libre del pasado o disfrutar con más sabiduría y amor cada momento presente de tu vida.

Es un gran error saltarse comidas porque se esta haciendo una dieta para adelgazar. Para una alimentación saludable del organismo, se recomienda aportar suficiente energía y nutrientes de calidad en el momento oportuno a tu cuerpo, para ello lo más adecuado es realizar sólo 5 comidas al día:

1. Desayuno, con un 35 a 40% de las necesidades diarias de proteínas y calorías, entre 6:30 a 8:30 am.
2. Merienda de la mañana, preferiblemente con frutos secos o frescos o una ración de comidas dulces que le guste, a las 10 am. Con un 10 a 15% de las necesidades diarias de proteínas y calorías.
3. Almuerzo, con un 40 a 50% de las necesidades diarias de proteínas y calorías, entre 12:00 a 1:30 pm
4. Merienda de la tarde, preferiblemente con frutas frescas o ensaladas crudas o jugos naturales sin azúcar. Con un 5 a 10% de las necesidades diarias de calorías.
5. Cena, con un 5 a 10% de las necesidades diarias de calorías, preferiblemente con frutas o ensaladas crudas.

Los detalles de cómo distribuir y recibir una alimentación saludable en cada una de las cinco comidas, se explican en la **Segunda parte** de la guía practica NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER TU PESO SALUDABLE.

El Estudio realizado por la Dra Nita Forouchi, del Instituto de Ciencia Metabólica del Hospital de Addenbronke, en Cambrige, Gran Bretaña, con seguimiento por 3,7 años a 6.764 hombres y mujeres con edades entre 40 a 75 años, apoya lo que se concluye al estudiar el ritmo circadiano de las hormonas metabólica. “Al pasar una gran cantidad de las calorías totales necesarias por día, para el desayuno es bueno para reducir el aumento del peso en hombres y mujeres de la mediana edad o para lograr y mantener su peso saludable”. En este periodo de la vida, generalmente se tiende a engordar porque disminuye los niveles de hormona de crecimiento, las personas tienden a disminuir la actividad física y el gasto energético por metabolismo y también disminuye el consumo de energía por actividad cerebral.

Según los expertos el desayuno es la comida más importante del día, porque es la que interrumpe un promedio de 12 horas de ayuno que se produce en el organismo en horas de la noche, además de aportar energía y nutriente necesario para responder con vitalidad a las jornadas de trabajo del resto del día, como ir a la escuela, al trabajo, realizar actividad física, entre otras. Las personas que desayunan con altos niveles de proteínas y carbohidratos complejos, controlan mejor su peso y tienden a perder peso de manera más rápida y sostenida por tres factores muy importantes:

1. Al desayunar se aprovecha el metabolismo de las proteínas, pudiendo acrecentarlo en un 30 a 40 % el metabolismo energético, lo cual se hace muy efectivo para perder o mantener el peso.
2. Al desayunar se controla mejor el hambre del resto del día, con lo que se desaparece el deseo de picar tortas, chocolates, golosinas, refrescos u otros dulces entre comidas, y se evita comer de manera exagerada en el almuerzo por culpa del hambre.
3. Al desayunar se adquiere los nutrientes necesarios para mantener elevada la serotonina en horas de la tardes, por lo que se siente más alegría y vitalidad. Así se evita los “bajones” físicos y emocionales del atardecer, que generan un deseo de comer dulces.

*La única comida que no te engorda, es la que no te comes*

#### 4. Comer todo lo que se quiera

El Ser humano con bajos niveles de consciencia tiende a comer por instinto o por reflejos condicionados, tal como se describe en el tema sobre Alimentación y evolución de consciencia, donde se explica la relación que existe entre el Nivel de consciencia y la manera de alimentarse el Ser humano. Que se encuentra en la **PRIMERA GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER SU PESO SALUDABLE**, que ya conoces y es recomendable que repases más de tres veces, para así poderla aplicar con persistencia. Estos reflejos condicionados hacen que la persona desee o se obsesione por lo prohibido, lo que “le tranquiliza su conflicto emocional o le llena su vacío existencial”. Por ello se sugiere que si tiene apetito por algún alimento en particular lo coma con consciencia. Si lo complementa con una humilde solicitud a ser iluminado por la sabiduría del Creador, seguro que se hará consciente de cual es la causa básica de su reflejo condicionado, que le causa ese apetito incontrolable.

Por ejemplo, si tiene deseos de comer chocolate, cómprelo, entre en atención consciente, tal como se describe anteriormente, tome el chocolate lea su contenido, observe el empaque, destápelo lentamente, huélalo y por último cómalo en pequeñas porciones o con mordisquitos, saboree lentamente dejándolo que se deshaga en la boca y degustando con todo el paladar, su sabor, textura con su boca. Disfrute cada acto dividiéndolos en tantos pequeños actos como le sea posible, de manera que este en mayor atención consciente de lo que come y hace, no existe ninguna prisa. Cómaselo muy lentamente, permaneciendo consciente, atento de cada sensación, primero un pequeño bocado y luego que lo saboree y trague, otro bocadito. Si se llega a sentir saciado, deje de comer y regale lo que le queda a otra persona o deséchelo. Posiblemente le llegue recuerdos de situaciones traumáticas o conflictivas del pasado que todavía no ha superado, de ser así busque asesoría en un psicoterapeuta holístico o escríbame su duda al respecto, por el correo **cchges@cantv.net**, y encantado le orientaré.

La gran mayoría de los productos que en la actualidad se consume en las grandes ciudades son productos industrializados, cosechados en gran escala o criados con químicas. Que son preparadas en comidas rápidas y son conocidas como comidas chatarras. Estos productos presentan un gran desequilibrio en su balance de nutrientes y energía. Donde destaca la carencia de vitaminas, antioxidantes y oligoelementos esenciales, además de exceso de carbohidratos simples y grasas. Al preguntarle más de 3.000 consultantes que he visto en los últimos 10 años, destacan:

**Al desayuno:** Arepa, bollos de harina, panquecas, pan blanco de trigo, biscocho, Cornflakes Kellogg`s, galletas, atole de avena, torta, plátano o cambur cocido, acompañados con queso, jamón, margarina, huevo, leche, mermelada y café. Productos que poco aportan nutrientes, son acidificantes y con índice glucémico alto.

**Al almuerzo:** Arroz, espagueti, carne de res, pollo, sopas de verduras, pan, ensaladas cocidas, gaseosas.

**Al cenar:** Arepa, galletas, pan, queso, jamón, margarina, huevo, mermelada, pizza, hamburguesa, perro caliente, nesty, gaseosas.

Si tienes la sincera intención de lograr y mantener tu peso saludable y crees que quieres ayuda, la verdadera ayuda sólo viene de tu interior, tu eres el único que puede adquirir el compromiso, de aplicar el conocimiento, nadie puede alimentarte, comiendo por ti. Así como otra persona nunca puede satisfacer tus necesidades, haciéndolo por ti.

Otra causa de mucho apetito generalmente ocurre entre las 4:00 a 6:00 de la tarde, que según el ritmo circadiano de las hormonas metabólicas. Explicadas en la primera parte de la guía NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER TU PESO SALUDABLE. Entre las 3:00 y las 8:00 pm, existen los más bajos niveles de la serotonina, haciendo a la persona más susceptible a la tristeza y a sentir sus vacíos afectivos. Con lo que se siente invadida por impulsos aditivos por comer algún alimento que le “endulce la vida” o le saque de ese bajón emocional y luego de comer siente que “el alma le vuelve al cuerpo”.

*El único alimento que realmente te rebaja, es el que dejas en el plato*

## 5. Al estar saciado dejar de comer

Permítase dejar comida en el plato. Se nos ha dicho que es malo o pecado dejar comida en el plato, porque existen niños o adultos que ni siquiera tienen algo para comer y aguantan hambre. Que la manera de agradecer que al menos tienes que comer, es no dejando comida en el plato, aunque estés muy lleno o a reventar. El verdadero pecado se comete cuando uno atenta contra su salud y bienestar. Es muy importante que evite comer por gula o con culpas ajenas. Si eres de los que no te gusta dejar comida en el plato, es prudente que te sirvas menos de lo que crees que te puedes comer y si todavía quedas con hambre, servirte algo más.

El consumo excesivo de energía causa un desequilibrio energético que genera obesidad y las enfermedades asociadas, como diabetes, colesterol alto, arterosclerosis, artrosis, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, infartos y accidentes cerebrovasculares, entre otras. Consumir demasiada energía es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar un cáncer. El sobrepeso y obesidad en los adultos, refleja un consumo excesivo de energía.

*Es un acto destructivo o dañino el exigirse a comerse todo el alimento que esta en el plato, aunque se sienta saciado.*

A continuación le presento parte del artículo, “**Desacondicionamiento y Aumento de Peso**”, escrito por el Centro de Investigación y Entrenamiento en Vida Independiente, 4098 Dole/Universidad de Kansas, Lawrence, KS 66045-2930. 1998. Realizado por Julie Steward, Katherine Froehlich y Dot Nary.

### ¿Estoy listo a comprometerme a perder peso y a conservar este cambio?

Las siguientes preguntas le ayudarán a decidir si usted está listo para un cambio en sus hábitos de nutrición y ejercicio para siempre:

- ¿He pensado sobre mis hábitos de nutrición y de ejercicio? Si \_\_\_ No \_\_\_
- ¿He detectado las áreas que me gustaría mejorar? Si \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Tengo ideas de cómo realizar esas mejoras? Si \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Estoy decidido a perder peso lentamente? Si \_\_\_ No \_\_\_



- ¿Quiero perder peso para mejorar mi salud? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Estoy listo para asignar algo de tiempo a planear mi dieta y programa de ejercicio cada semana? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Quiero perder peso para verme bien? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Me sentiré exitoso si pierdo mucho peso rápidamente? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Ser más delgado resolverá algunos de mis problemas personales? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Hay otra persona que quiere que yo pierda peso? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Me sentiré fracasado si no alcanzo mi meta? **Si** \_\_ **No** \_\_
- ¿Me sentiré menos estresado si fuera delgado? **Si** \_\_ **No** \_\_

*Quando con humilde honestidad reviso mi manera de pensar, sentir y actuar, con seguridad me comprendo y me ocupo de superar mis limitaciones, aclarar mis errores, rectificar mi conducta y reforzar mis fortalezas o virtudes*

Si usted contesta **Si** a todas o a la mayoría de las primeras seis preguntas y **No** a casi todas o a todas las últimas seis, usted está probablemente listo a comprometerse con un estilo de vida saludable y consolidar su peso saludable por el resto de su vida. De lo contrario está confundido y necesita una asesoría que le facilite abrir sus ojos y ocuparse de superar sus limitaciones o responsabilizarse por su bienestar.

Una aproximación a largo plazo para mantener una nutrición saludable, incluye las siguientes guías de comportamiento:

- Limitar la cantidad de calorías de grasa a no más de 25%.
- Elegir una variedad de comidas que incluyan más de 3 porciones de frutas y más de 4 porciones de vegetales al día y 3 a 5 porciones de granos y pastas.
- Evitar el consumo de azúcar o usarla con moderación.
- Usar sal y sodio con moderación.
- No beber alcohol, o beber muy poco.
- Comer comidas ricas en carbohidratos complejos, antioxidantes y vitaminas.

Ingerir las comidas adecuadas en cantidades adecuadas es tan importante cómo el ejercicio para alcanzar y conservar un peso saludable. Las personas que no ponen atención a la nutrición que su cuerpo necesita, se perjudican. Esto es verdad, especialmente para los que tienen obesidad cuyas necesidades alimenticias pueden cambiar, dependiendo en cómo están físicamente y de las enfermedades asociadas que presenten.

Julie Steward y col, escribe que la mejor manera de mantenerse saludable y con el peso apropiado es aprender acerca de la nutrición y poner lo que aprende en práctica. El Gobierno de los Estados Unidos, la Sociedad Americana de Cancer, el AARP, y otras agencias ofrecen literatura gratis o a bajo precio sobre las maneras de mejorar su dieta. En la primera y segunda parte de la guía practica **NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER SU PESO SALUDABLE**, le aportamos las bases científicas y explicaciones practicas para su alimentación saludable.

Un nutricionista le puede ayudar a hacer un plan de comidas que combine las comidas que le gustan con las que necesita. Le puede ayudar a balancear su necesidad de agua, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, y minerales con cualquier necesidad individual que resulte de su situación de salud.

A continuación mencionamos algunas cosas que usted puede hacer para perder peso o mantener un peso saludable:

**Reduzca su estrés:** Cuando las personas sienten estrés, están más propensas a reducir o parar su programa de ejercicios. *No tengo tiempo. Me siento cansado. No me siento bien.* Esto es a menudo lo que la gente con estrés dice cuando piensa en ejercicio. Las personas con estrés también tienden a comer mal. Puede ser que no se tomen el tiempo de ir a comprar comidas nutritivas, cocinar, o seleccionar comidas nutritivas y bajas en grasas. El estrés a menudo produce deseos de comida no nutritiva, golosinas y alimentación desordenada.

**Tome bastante agua:** El agua satisface y no tiene calorías; también es esencial para la salud. Una persona sedienta retiene sus fluidos, lo que contribuye a retener agua y a aumentar de peso.

**Póngase una meta razonable:** Decida con un profesional de salud cual es su peso saludable. No es aconsejable perder más de un medio kilo a la semana, por lo tanto no se ponga metas irracionales. Recuerde que tomó un tiempo ganar peso; tomará varios meses o un año perderlo. Pérdida constante, no rápida es lo mejor.

**Coma menos grasa:** No más que 25% de las calorías deben provenir de alimentos grasos. Trate de remplazar, una a la vez, una comida rica en grasas por una comida rica en carbohidratos complejos y proteínas. Por ejemplo, reemplace su dona en su desayuno por un pastel integral de pollo con vegetales. ¿Sabía usted que la mayoría de las grasas que comemos se almacenan en el tejido graso, pero que los carbohidratos complejos deben ser convertidos primero en azúcar antes de ser almacenados o utilizados por el cuerpo? Esta conversión quema algunas calorías, lo que quiere decir que el cuerpo empieza a quemar las calorías de los carbohidratos antes de que el cuerpo las obtenga para energía.

**Coma más frutas, vegetales, y granos:** Las Guías de Nutrición Diaria, preparada por el Gobierno de los Estados Unidos, recomienda 6-11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta; 2-4 porciones de fruta; 3-5 porciones de vegetales; 2-3 porciones de leche, yogurt y queso; y 2-3 porciones de carne, aves, pescados, leguminosas secas, huevos y nueces. Grasas, aceites, y dulces deben ser usados escasamente. En la segunda parte de la guía práctica NUTRICIÓN PARA LOGRAR Y MANTENER SU PESO SALUDABLE, se exponen en detalles y con ejemplo nuestras recomendaciones.

Una razón por la cual las dietas no son efectivas es que la gente mira todo lo que no puede comer, lo cual causa estrés. Pero la dieta que hace énfasis en lo que usted debe comer lo mantiene satisfecho y ayuda a su nutrición. Después de haber comido todas las frutas, vegetales, fibras, pescados y lácteos, usted tendrá menos espacio en el estómago o menos tiempo para cocinar comidas no esenciales.

**Coma la mayoría de las calorías temprano:** Es menos probable que usted almacene las 500 calorías que come en la mañana como grasa que las 500 calorías que usted come antes de irse a dormir. Las calorías de la mañana son quemadas al comenzar el día, las de la cena se almacenan mientras usted duerme. Adele Davis, una nutricionista muy conocida en los años 70, escribió en una ocasión: Desayune como un rey, almuerce como un príncipe, y cene como un pobre. Su mensaje era: Coma la mayoría de sus calorías temprano.

**Ponga atención a sus porciones:** Controlar las porciones es una de las maneras más fáciles para asegurarse de no comer más de lo que el cuerpo necesita. Los americanos se han acostumbrado a grandes porciones de todas las cosas. Los comerciantes de comida promueven "el supertamaño", y

amigos y familiares bien intencionados nos dan platos bien llenos y nos preguntan si queremos una segunda porción. Aquí le damos algunos consejos para controlar las porciones cuando esté en su casa:

- Aprenda a reconocer el tamaño de una porción de carne, una pequeña manzana, y una taza de vegetales. Luego trate de mantener esas cantidades cuando se sirva.
- Use una pesa de cocina para medir las cantidades, cómo 100 g de carne, pollo o pescado.
- Acomode la comida en su plato de manera que los diferentes alimentos no se toquen.
- Use un plato pequeño de ensalada en lugar de un plato común de cena. Le parecerá que se sirve más.
- No ponga las fuentes sobre la mesa porque es muy fácil seguir sirviéndose una segunda o tercera vez. Deje la comida en la cocina.

**Pésese regularmente:** Le ayuda a saber su peso antes de empezar el programa de alimentación para consolidar un peso saludable y a monitorear su progreso regularmente. Saber cómo cambia su peso le ayudará a mantenerse o le ayudará cambiar a un programa de nutrición más saludable.

Julie Steward y col, concluyen en, perder peso no es fácil para quien no este comprometido y informado adecuadamente. Información, práctica, y persistencia son las herramientas que usted necesita para cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio, poco a poco, con persistentes pasitos de bebé. Los beneficios, sin embargo, mejorarán su vida. La calidad de vida de una persona depende de tres importantes factores:

- Salud.
- Vida social.
- Autoestima.

El ejercicio y la comida saludable hacen posibles estas tres cosas. Estos tres factores dependen el uno del otro, es difícil obtener uno sin el otro. Es decir, las personas que no tienen buena salud tienden a quedarse en la casa más a menudo, a no salir a la comunidad, conocen pocas personas, son menos activas, y se vuelven menos interesados en la vida. Esta pérdida de interés afecta la autoestima.

Entonces, de modo muy claro, cuidar su cuerpo mediante el ejercicio y la nutrición saludable es una manera de hacerse responsable de su propia vida.

Nuestro principio básico es *“Todo conocimiento inspirado por el Creador no pertenece a quien lo produce ni quien lo posee, sólo es de quien lo necesita y lo aplica con persistencia para el fomento de su bienestar”* .

Así que, **con toda libertad puedes compartir esta guía con todos los Seres humanos** que consideres que le pueda ser de utilidad, para servirles en la mejoría continua de su salud y bienestar. Sólo contribuyendo con el éxito o bienestar de tu semejante, contribuyes con el Creador y de manera reciproca fomentas tu éxito personal.

De corazón te encomiendo al Creador para que siempre te ilumine en la consolidación de tu misión de vida. **Ser cada día más feliz, en paz y armonía con tus seres amados.**

Dr. Henry Barrios-Cisneros  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico

Experto en Obesidad y Peso Saludable  
Psicoterapeuta Holístico

Referencias recomendadas.

Barrios-Cisneros Henry A, Dávila Peña Maria. (2003) **Nutrición para una vida, útil, saludable y feliz.** FUNDESALUH.

Barrios-Cisneros Henry. (2004) **Respiración y atención consciente, bases para la salud integral,** CCCHGES.

Barrios-Cisneros Henry. (2004) **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTRO DE SABIDURÍA.** FUNDESALUH.

Barrios-Cisneros Henry. (2007) **Niveles de conciencia y cumplimiento de la ley.** CCCHGES, Mérida.

Barrios-Cisneros Henry. (2007) **Estilo de vida saludable y espiritualidad.** CCCHGES, Mérida.

Deepak Chopra. (1989) **Curación Cuántica.** Grijalbo

Pamplona Roger Jorge D. (2000) **Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo, tratado de brotalología y dietoterapia.** Tomos 1, 2 y 3. Editorial Safeliz

Osho. (1999) **De la Medicación a la Meditación.** Neo Person

Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke. (2000) **La enfermedad como camino.** Plaza Janés Editores. S.A.