

Dieta en el Off Season

Este mes la agenda se llena de compromisos: posadas, cenas, comidas, brindis, entre otros y tu nivel de entrenamiento disminuye. Ya terminaste la temporada.

Contrario a lo que muchos atletas practican, esta temporada no necesariamente es para que suban de peso. La realidad es, que esta etapa en tu ciclo de entrenamiento debe basarse en tus metas de composición corporal. Esto se refiere a que aproveches esta época para lograr esos objetivos sin arriesgar tu salud y tu entrenamiento ya que no necesitas cubrir las demandas energéticas de tus sesiones de ejercicio tan pesadas. Si necesitas bajar porcentaje de grasa y unos cuantos kilos, ahora es la mejor etapa para hacerlo, sin embargo, tantos compromisos representan un obstáculo importante pero que sin duda puedes vencer.

Para no llegar pesado en enero, estos son algunos consejos que te servirán para estas fechas, más allá de lo normalmente has escuchado como recomendación, es importante que tomes en cuenta los aspectos psicológicos que influyen en la alimentación, tu peso y las fechas navideñas.

- **Haz conciencia:** Planea tus comidas de acuerdo a tus compromisos. Si sabes que tienes cena, enfócate en comer más verduras durante el día hacer ejercicio y comer lo más balanceado posible. No entres en la mentalidad de “en enero empiezo” esto solo hará que comas más.

- **No te mueras de hambre:** Es común que las personas traten de comer menos para llegar a su evento con “chance” de comer. La realidad es, que si llegas muy hambriento, esta sensación te traicionará y probablemente empieces botaneando, sigas con el plato fuerte, acabes con el postre y ni cuenta te des de todo lo que has comido. Mejor come pequeños snacks saludables, come bien durante el día y disfruta tu compromiso.

• **Escoge tus batallas:** Si te da miedo diciembre por subir de peso, atácalo de forma inteligente. Si estás lleno de compromisos no te limites con tus antojos, pero escoge cuales prefieres sobre otros. Por ejemplo, si te encanta el postre y hay unos buñuelos que quieres probar, quizá te saltes la pasta cremosa que había antes y mejor pruebes el postre que tanto querías. No pienses que si ya rompiste la dieta ya da igual, la realidad es que no da igual, cada cambio y esfuerzo chiquito que hagas te hará sentir bien y no subir durante las fiestas.

• **Quítate la culpa:** Si empiezas a comer con culpa seguramente terminarás comiendo más. Esto puede tener que ver mucho con la relación que existe entre el sentimiento de culpa y la ansiedad. Cuando sabes que algo te hará sentir culpable pero igualmente te lo comes, la ansiedad hará que comas más y te termines sintiendo peor. Tienes que aprender a disfrutar la comida, el momento en el que estás y las personas con las que te encuentras. No sufras, comer un poco extra un día no te hará daño, siempre y cuando sigas haciendo algo de ejercicio y comiendo bien cuando puedas.

• **Reglas básicas:** No te olvides de tus hábitos alimenticios. Si sabes que es mejor no comer frito, empanizado o capeado, evítalo. Si puedes abstenerte del aderezo, postres o de la canasta de pan antes de cenar, hazlo. No por ser diciembre significa que tienes que aprovechar estas fechas para comer de más.

• **Alcohol:** Aunque te digan que mejor no bebas alcohol, en estas fechas es difícil decir "no" a la ingesta de estas bebidas. Recuerda que finalmente son calorías que tú sabes si quieres bebértelas o no, no aportan ningún nutriente, además disminuye tus capacidades y por lo tanto puedes terminar comiendo de más. Tú decide que es lo que quieres para ti según tus metas y objetivos. Una copa recuerda que no hace daño a nadie tampoco, procura medirte y listo.

Así que ya lo sabes, diciembre no significa que tengas que engordar. Ya sabes como debes cuidarte.