

**Fuente:** Conexión Universitaria, UDLAP

**Fecha:** septiembre, 2018

## Comida limpia y toma de decisiones

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Health Coach.

Muchos de nosotros vivimos una vida que no es sostenible a largo plazo, rodeados de actividades excesivas, ritmos acelerados y poco descanso. Nos llenamos de ocupaciones y después de un tiempo nuestro cuerpo colapsa, y entonces se desencadena alguna enfermedad de la que no encontramos explicación. La realidad es que el estrés almacenado en nuestro cuerpo, la falta de descanso y la mala alimentación son **acumulativos**.

Me he encontrado muchas veces en las organizaciones con la creencia de que dormir poco es señal de éxito y de productividad, hasta he escuchado frases como “dormiré hasta que me muera”, o “sólo necesito 4 horas para dormir”. Y la realidad es que nuestro cuerpo no está diseñado para este nivel tan alto de actividad. Una consecuencia de todo esto es que los líderes en las empresas toman malas decisiones, porque no son sabios, no saben cuidarse a sí mismos y se encuentran **agotados**.

Cuando tenemos este nivel de desbalance y nos enfrentamos ante una situación complicada que requiere una decisión de nuestra parte, olvidamos conectar con nuestra sabiduría interna y podemos equivocarnos en el momento de expresar nuestra resolución al problema. Por ejemplo, contratar a alguien sólo por la prisa de cubrir la vacante; aunque sepamos que no cubre con el perfil esperado.

Las malas decisiones también tienen que ver con nuestra alimentación, cuando optamos por ingerir comida “tóxica” (como forma de compensar una situación estresante o de premiarnos por algún logro), nuestro cuerpo no está limpio y esto impacta en el tipo de decisiones que tomamos en todos los aspectos de nuestra vida.

El mercado laboral es cada vez más competitivo, sobre todo para las mujeres que aún luchamos por nuestra permanencia y supervivencia en las empresas. En mi recorrido por este mundo y escuchando las inquietudes de empresarias, directoras, gerentes, he encontrado que existe la creencia de que “mientras más cosas hago, soy más productiva”; por lo tanto, no tengo permitido descansar o realizar alguna actividad que promueva mi autocuidado. Incluso llegamos a malinterpretar tener sueño con tener hambre, tratamos de cubrir con comida el descanso que nuestro cuerpo nos pide a gritos.

Hoy en día la mayoría de las enfermedades crónicas están relacionadas con el desbalance en nuestras vidas y las mujeres somos más susceptibles a contraerlas. Las mujeres en un trabajo estresante tienen un 40% más de riesgo de sufrir una enfermedad del corazón y un 60% de riesgo de sufrir diabetes. No vale la pena acabar a tus 50 o 60 años con una úlcera o algo peor como precio de tu éxito. En nuestro velorio no van a leer nuestro currículum, ni van a hablar de los grandes logros que conseguimos en la empresa. Más bien se hablará de lo que realmente importa: sobre cómo hiciste sentir a la gente, qué acciones importantes realizaste por los demás, qué actos de generosidad tuviste hacia las personas cercanas a ti.

## ¿Cómo puedo recuperar el balance en mi vida?

La realidad es que podemos llevar una vida plena, feliz, diferente a lo que es ahora; tenemos la capacidad de hacer cualquier cosa de forma diferente si lo ponemos como **prioridad**. La clave está en definir qué es el **éxito** para nosotros, porque normalmente lo traducimos como dinero y poder. Sin embargo, de nada sirve llegar al puesto de trabajo soñado o hacer crecer tu negocio, si en todo esto no consideras tu **bienestar** como parte de este éxito.

La forma en como haces una cosa es la forma en como haces todo lo demás. Si tomas cuidado de ti misma con **comida limpia**, te será más fácil buscar formas para ejercitarte, relajarte y descansar. Esto te hará sentir realmente más productiva en el trabajo y sobretodo elegir el tipo de relaciones que quieres en tu vida y apartarte de las que son tóxicas.

## ¿Qué es comer limpio?

Es empoderarte con conocimiento para tomar las mejores decisiones sobre tu alimentación, la idea es que resulte fácil y que lo hagas lo mejor que puedas día a día. Se trata de comer alimentos enteros (verduras, frutas, granos enteros, nueces, legumbres, proteína orgánica) y lo mínimo de comida procesada o empacada. Es darle prioridad a la calidad de la comida versus la cantidad, elegir comida que esté más cercana a la fuente natural.

Comer limpio es un estilo de vida mucho más sostenible que ponerse a dieta y que te llevará a tomar mejores decisiones en tu vida, como por ejemplo descansar, dedicar tiempo a tu autocuidado o compensar el estrés en el trabajo con actividades relajantes.

## Algunos tips

- Identificar primero qué tan cerca o lejos estás de comer limpio y dar un paso a la vez para acercarte más. Por ejemplo, comprar algo nuevo sano cada vez que vayas al súper y prepararlo.
- Mientras más alimentos naturales comas, menos antojos tendrás de comida no nutritiva.
- Experimenta cocinando en casa, así garantizas que todos los ingredientes sean naturales.
- Evita consumir carbohidratos refinados, como harinas, azúcar, arroz blanco.
- Respeta tus horarios de comida y no te saltes ninguna, esto ayuda a mantener tus niveles de azúcar estables.
- Cuando no puedes entender un ingrediente de una etiqueta, tampoco lo puede entender tu estómago.

Recuerda que comiendo limpio tendrás un mejor balance en tu vida, mientras más armónica vayas con la naturaleza, mejor estarás en el lugar correcto y en el tiempo correcto, **TODO el tiempo.**

**Tags:** comida limpia, tiempo, bienestar, éxito, decisiones

**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Directora Regional de Great Place to Work® Institute México desde hace 10 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por "Institute for Integrative Nutrition".