

OPINIÓN

Tu cuerpo no pide perfección, solo atención

Mario Luis Rodríguez Muñoz
Interno de Nutrición y Dietética
Universidad Católica del Norte

Cada día, muchas personas, además de enfrentar sus enfermedades, cargan con una fatiga constante, exámenes interminables y largas listas de medicamentos. La verdad es que la obesidad, la diabetes o la hipertensión no son solo diagnósticos, son señales de que perdimos la conexión con nuestro cuerpo y, muchas veces, el poder sobre nuestra salud. Estas condiciones no aparecen de un día para otro, se construyen en silencio, con lo que hacemos y elegimos cada día, especialmente al comer.

A veces el cuerpo nos habla y no lo escuchamos, pero siempre estamos a tiempo de reconectar. No se trata solo de comer, sino de hacerlo con conciencia, porque cada elección deja una huella en nuestra salud. A menudo, comemos impulsados por emociones o el agotamiento, sin detenernos a sentir qué necesita nuestro cuerpo. Y es que el cuerpo no es una máquina, es una red viva que necesita nutrientes reales, descanso y movimiento para mantener su equilibrio.

Por simple que parezca, elegir con conciencia lo que comemos es un gesto de cuidado que deja huella. Desde el primer bocado, se activa un proceso asombroso: al masticar, damos inicio a la digestión; el alimento desciende al estómago, pasa al intestino y, desde ahí, sus nutrientes viajan por todo el cuerpo para cumplir funciones vitales. Cuando comprendemos que los alimentos que elegimos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita, nuestras decisiones cambian. Los carbohidratos, como los del arroz, pan o papa, son la principal fuente de energía para el cuerpo. Las proteínas, que se encuentran en carnes, huevos o legumbres, reparan y construyen tejidos. Las grasas, como las de aceites vegetales, como los usados en ensaladas, protegen el cerebro y ayudan a absorber vitaminas, que junto a los minerales participan en múltiples funciones vitales. La fibra mejora la digestión y alimenta a la microbiota intestinal, nuestra gran aliada. Y el agua, sin ella, nada funciona correctamente.

Todo este conocimiento solo transforma nuestra salud cuando se vuelve acción, y ahí es donde los hábitos marcan la diferencia. Cuando están guiados por un propósito claro y se sienten posibles, es más fácil integrarlos y sostenerlos en el tiempo. Para formar hábitos saludables, lo clave es hacerlo sencillo, visibles, agradables, fáciles y satisfactorios.