



Los beneficios de mejorar los hábitos apenas un uno por ciento y la importancia de cumplir con los procesos

Nuestra salud es el reflejo de nuestros hábitos alimentarios, de ejercicio físico, de descanso y de salud mental, explica la experta en nutrición Camila Casanova. En este artículo ameno y clarificador, nos aconseja cómo mejorar nuestro modo de vida con sugerencias muy simples, como cocinar para muchos días, reducir la exposición a pantallas, respetar horarios y rutinas, entre otras.

.....

| Por la licenciada **Camila Casanova**

A lo largo de la historia, el concepto de salud se ha modificado para acercarse a la transición poblacional, cada vez más compleja y llena de matices. En esta transición, se reconoce a los estilos y hábitos de vida como uno de los determinantes de la salud, ya que estos son comportamientos que la condicionan positiva o negativamente. ¿Pensaste alguna vez en el impacto que tienen en tu salud tus hábitos?

James Clear¹, en su libro *Hábitos atómicos*, define a los hábitos como una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica. Es común creer que todo aquello que nos transforma en lo que anhelamos ser involucra grandes cambios definitorios y, por ello, le restamos valor a la realización de pequeñas mejoras cotidianas. Con frecuencia, nos convencemos a nosotros mismos de que un enorme éxito requiere una acción igual de relevante, mientras que las pequeñas mejoras de un uno por ciento son hechos apenas perceptibles. Si lo analizamos bien, el éxito es el producto de

nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida. Por ello, nuestra salud es el reflejo de nuestros hábitos alimentarios, de ejercicio físico, de descanso y de salud mental, así como el conocimiento de algún área específica es el reflejo de nuestros hábitos de estudio y el orden de nuestra casa es el reflejo de nuestros hábitos de limpieza.

Por esto, *los hábitos son el interés compuesto de la superación personal*. Bajo este lema, por ejemplo, un exentrenador² de ciclismo británico diseñó un sistema para alcanzar un pequeño margen de mejora en todos los aspectos involucrados en la práctica de su equipo. De esta forma, su equipo británico se consagró como el caso de éxito más importante de la historia de este deporte. Se pone de manifiesto que

² David «Dave» Brailsford hasta abril de 2014 fue director técnico de la Federación Británica de Ciclismo. En el año 2003 fue contratado como director de desempeño. Por medio de la estrategia de «agregación de ganancias marginales», aislaron cada uno de los aspectos del ciclismo y buscaron mejorarlos en un uno por ciento. El objetivo fue obtener una mejora considerable una vez que todos los cambios se aplicaran al mismo tiempo. Se consideraron aspectos diversos, desde el diseño de los asientos de la bicicleta hasta la almohada y el colchón donde dormían los competidores.

¹ Es especialista en formación de hábitos de larga duración y conferencista en universidades de todo el mundo, orador habitual de Fortune 500 y consultor de la NFL, NBA y MLB.



estos acontecimientos definitivos son el resultado de muchos acontecimientos previos que se repiten y acumulan el potencial requerido para generar un gran cambio. Los hábitos, en cambio, parecen no desencadenar ningún acontecimiento inmediato hasta que se logra alcanzar un punto crítico en el cual se desencadenan los resultados. Para esto se requiere tiempo, y por ello los resultados muchas veces no suceden cuando los esperamos. Esta es la principal razón por la cual es tan difícil desarrollar hábitos que perduren; no observamos resultados tangibles y abandonamos la conducta modificada. Para que los hábitos realmente generen un cambio, deben subsistir lo suficiente para superar la meseta donde no se producen cambios perceptibles. Solemos pensar que, cuando nos cuesta demasiado esfuerzo desarrollar un hábito bueno o romper con uno malo, hemos perdido nuestra capacidad de realizar mejoras. En realidad, cuando esto sucede, es que no hemos logrado cruzar el umbral crítico que antecede resultados poderosos.

En consonancia con esto, para mantener un hábito positivo y superar el umbral crítico, no solo son importantes las metas específicas y viables que determinemos, sino también los sistemas que nos propongamos para alcanzarlas. *Los sistemas son los procesos que seguimos para obtener los resultados definidos en las metas.* Cuando nos focalizamos solamente en las metas, asociamos el éxito a un cambio momentáneo y posponemos la felicidad al momento de alcanzarlas («Una vez que alcance mi meta, seré feliz»). Así, cuando lleguemos a la meta, seremos exitosos, y nuestra satisfacción se restringe solo a este momento.

Si, en cambio, nos focalizamos también en los sistemas, reconocemos que existen muchos caminos que conducen a los resultados y que podemos modificarlos de acuerdo con estos. De esta forma, nos involucramos con el proceso y no hace falta esperar hasta el final para sentirnos satisfechos. Focalizarnos en las metas y en los sistemas genera un ciclo de refinamiento interminable y de mejora continua en la construcción de nuestros hábitos.

Pequeños hábitos generan una gran diferencia, estos actúan de manera acumulativa a tu favor y en tu contra. Creemos que el progreso se da de manera lineal y ascendente, aunque en realidad los resultados más poderosos de nuestros esfuerzos suelen tomar tiempo y retrasarse.

Las metas son buenas para establecer una dirección, pero los sistemas son mejores para realizar verdaderos progresos. El compromiso con el proceso es lo que va a determinar el progreso de nuestros hábitos.

Los beneficios de mejorar los hábitos apenas un uno por ciento y la importancia de cumplir con los procesos

Entonces, si nuestra meta es consumir alimentos de mejor calidad nutricional los días de la semana debido a que nuestro tipo de jornada laboral atenta contra el consumo de alimentos convenientes, es importante focalizarse en la construcción de este hábito? El primero es la planificación del menú; esto nos permitirá decidir con anticipación qué hacer y cómo puede hacerse. De este proceso se desprende también la lista de comidas y de compra. Una estrategia es implementar MEAL PREP, que consiste en cocinar en bloque mucho para muchos días.

La forma estándar de hacerlo sugiere cocinar solo una vez la comida de toda la semana, pero podemos comenzar por un método más flexible. Así, una o dos veces por semana podemos cocinar para un determinado intervalo definido de días: tres, por ejemplo. ¿Qué alimentos de mejor perfil nutricional se pueden incluir en la planificación del menú diario?

Alimento proteico	Verduras	Frutas	Hidratos de carbono	Grasas saludables
<p>Variedad de carnes magras o huevos o quesos. Seitan, tofu, tempe, soja texturizada</p>	<p>Variedad de colores y texturas (cocidas, crudas)</p> <p>Preferentemente de estación</p> <p>Otoño/invierno: ajo, arveja, brócoli, cebolla, coliflor, escarola, espinaca, haba, puerro, radicheta, repollo, rabanito</p> <p>Primavera/verano: berenjena, calabaza, mandioca, pepino, pimiento o morrón, chaucha, tomate, zapallo, zapallito</p> <p>Todo el año: acelga, apio, lechuga, perejil, rabanito, remolacha, zanahoria, tomate</p>	<p>Preferentemente de estación</p> <p>Otoño/invierno: limón, mandarina, pomelo</p> <p>Primavera/verano: ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno, frutilla, higo, papaya, melón, sandía, uva, limón</p> <p>Todo el año: manzana, naranja, banana, pera</p>	<p>Cereales preferentemente integrales o legumbres o vegetales feculentos, como papa, batata y choclo</p>	<p>Aceites en crudo o palta. Se incluyen las semillas, los frutos secos o las aceitunas</p>



Biografía de Camila Casanova



Camila Casanova es licenciada en Nutrición. Actualmente, se desempeña en el Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en la gestión, el diseño y la planificación de proyectos del Programa de Alimentación Escolar. Es, además, docente de la carrera de Nutrición en el Instituto Universitario del CEMIC (Centro de Educación Médica e Investigaciones Clínicas Norberto Quirno) e investigadora colaboradora en la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

De esta forma, adelantamos los pasos previos de los alimentos y la elaboración de las preparaciones. Es importante asegurar su correcta refrigeración en la heladera hasta el momento de consumo. Así, tendremos al alcance preparaciones convenientes durante la jornada laboral.

Para obtener más información sobre cómo elegir alimentos para realizar una alimentación completa de forma variada y armónica, pueden consultar las Guías Alimentarias para la Población Argentina en el siguiente enlace: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico>. Por medio de la gráfica de la alimentación diaria y mensajes prácticos que traducen el conocimiento científico sobre nutrición, nos invitan a apropiarnos de una alimentación saludable y a orientar la selección de alimentos.

Otra meta podría ser la de reducir la exposición a pantallas, porque esta altera el descanso y la rutina del sueño. Los sistemas que tenemos que establecer para lograr este resultado podrán basarse en las siguientes recomendaciones:

- Durante el día, especialmente en las primeras horas de la mañana, evitar tareas pasivas como mirar televisión o las pantallas del celular.
- Intentar programar una rutina relajante antes de acostarse; por lo menos una hora antes, desconectar el uso de pantallas. Preferir ambientes con poca luz y ruido.
- Si es posible, dormir a oscuras y dejar entrar luz natural para despertarse.
- Dos horas antes de irse a dormir, evitar la luz de las pantallas o, en caso de fuerza mayor, utilizarlas con filtro de luz azul.
- Respetar los horarios y las rutinas; es común que mantener los horarios de las comidas facilite este punto.

¿Ya pensaste qué sistemas podés poner en marcha para generar mejoras de un uno por ciento cada día en la construcción de tus hábitos?

Para complementar este artículo, te sugiero...

Episodios de pódcast:

- Episodio n.º 58 de *Psicología al Desnudo*: «Hábitos e identidad». ¿Sabías que la identidad tiene que ver con los hábitos? La licenciada en Psicología Marina Mammoliti responde a esta pregunta y brinda más detalles en torno a la dificultad de modificar hábitos.
- Episodio n.º 38 de *Preguntas Poderosas*: «¿Tengo malos hábitos?». La licenciada en Nutrición Magdalena Errecaborde te acompaña a reflexionar acerca del beneficio de soltar los malos hábitos.

Libros:

- *Hábitos atómicos*, de James Clear.
- *El poder de los hábitos*, de Charles Duhigg. ■