

Salud y antojos

JULIA SALINAS NOS ENSEÑA EN SU CONSULTORIO COMO PERDER PESO COMIENDO DE TODO Y SIN ANSIEDAD NI HAMBRE

¿Dónde y qué estudiaste?

Medicina en la Universidad Anáhuac y después en la Universidad Iberoamericana varios cursos y diplomados sobre temas de Nutrición. Actualmente curso la Maestría en Nutrición Clínica.

¿Cómo descubriste el gusto por lo que haces?

Todo empezó por que desde chiquita tuve una fuerte tendencia al sobrepeso, que, en la adolescencia y los primeros años de la carrera se fue incrementando hasta que me llevó a pesar 120 kilos. Pasé por muchas dietas, nutriólogos y medicamentos. Hasta que encontré a un médico que me sugirió una cirugía bariátrica (banda gástrica) y me advirtió que esta no era "varita mágica" y que requería de muchísimo esfuerzo.

¿La cirugía te funcionó?

Tuve un problema con la cirugía que me llevó a estar muy mal, me retiraron la banda gástrica y tuve que controlar mi alimentación al 100% por mí misma. Ese fue el momento en el que descubrí que todo lo que había aprendido realmente servía de algo, terminé de perder el peso que me faltaba y me di cuenta que sí es posible comer y probar de todo, solamente controlando las porciones y los horarios.

¿Por qué decidiste ayudar a las demás personas a controlar su peso?

Principalmente porque sólo una persona que ha sufrido de sobrepeso y obesidad ha pasado por mil dietas y ha sufrido de los antojos más extraños puede realmente ponerse en

los zapatos de los demás. A mí me hubiera encantado toparme con alguien así, que no solamente te mande de comer "pechuga y lechuga," sino que entienda tus antojos. Me da cuenta que gracias a lo que yo había vivido podía ayudar a muchas personas a mejorar su calidad de vida.

¿Qué método utilizas y qué lo hace diferente de los demás?

No tengo dietas preestablecidas ni ya hechas, me baso en conocer a mis pacientes, sus gustos, preferencias y horarios, es más fácil que la dieta se adapte a tu vida, a que tú cambies tu vida para adaptarte a una dieta, así se convierte en algo fácil de llevar. Por lo tanto cada plan nutricional es personalizado y va cambiando junto con la vida de los pacientes, semana a semana.

¿Qué consideras que sea lo más difícil de vencer al ponerte a dieta?

Controlar la ansiedad y el tamaño de las porciones, creamos que sí comemos mucho lo mejor es castigarnos no comiendo después y eso solamente daña al metabolismo y aumenta la ansiedad.

Además, hacer eso no es sano.

¿Cuál es la diferencia entre un médico que se especializa en nutrición y un nutriólogo?

La diferencia está en el amplio conocimiento de la anatomía y fisiología del organismo, así como el manejo del paciente desde un punto de vista integral, conociendo su historia clínica, la interacción de los medicamentos que pueda o no estar tomando el paciente con su alimentación y el tratamiento de patologías un poco más complejas como el cáncer.

Además...

Edad: 27 años.

Comida favorita: Mexicana

Restaurante: El Bajío, en Polanco

Instrumento básico: Mi báscula y mis libros de cocina *light*

juliasalinasducker@gmail.com

