

Gaby Ruiz y sus buenos hábitos

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, nuestra entrevistada de hoy, gracias al gran amor que tiene por su profesión y a sus ganas de transformar, ha ayudado desde hace 17 años a concienciar a muchas personas para cambiar sus malos hábitos alimentarios y así tener una vida saludable. A continuación nos platica un poco sobre ella.

¿En qué momento comienza su interés por la alimentación sana?

La verdad es que desde pequeña he sido de gustos alimenticios extraordinarios para los niños de mi edad.

¿Algo en específico que la haya motivado a dedicarse a esto?

En la preparatoria era extremadamente delgada y yo quería tener un cuerpo distinto, por lo cual mi mamá me llevó a consulta con una nutrióloga y ahí fue cuando dije “¡esto es lo mío!”. Y desde ese día supe a qué quería dedicarme.

¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?

Me encanta ayudar, transformar y que el paciente quede satisfecho.

¿Hay algo que le disguste de su trabajo?

Es algo absorbente, pero amo mi profesión; obviamente eso me resta tiempo personal, pero mi familia sabe que amo y disfruto mucho dedicarme a ello, por eso siempre han sido comprensivos y me han apoyado.

¿Cuál considera que sea actualmente el mayor reto que enfrentan los nutriólogos?

La nutrición es una ciencia, y los nutriólogos somos los expertos en la reducción de peso y cambio de hábitos. Es como ser un médico de profesión, y no por tomar un curso en línea puedas recetar y tener pacientes. Respeto mucho a las y los health coach y su esfuerzo, pero honestamente no estoy de acuerdo con que cualquier persona pueda o intente equiparar con un curso lo que se ha estudiado durante cinco años (eso duró mi carrera).

A grandes rasgos, ¿cómo sería una alimentación ideal?

Equilibrada.

Desayunar siempre antes de las 10.

Incluir fruta en porción moderada.

Comer antes de las 4.

Incluir proteínas del tamaño de la palma de tu mano.

Incluir siempre verduras.

Cena ligera antes de las 10.

Colaciones (opcionales) que entren en la palma de tu mano y que no rebasen las 100 kilocalorías, con ingredientes saludables.

Agua: 32 ml por cada kg de peso real.

Ejercicio siempre.

¿Qué es lo más importante a la hora de formular un plan alimenticio?

Tomar en cuenta los hábitos del paciente y topicalizar su dieta a sus necesidades, ya que esto es muy personal, cada paciente es distinto y es un reto. Asimismo, concientizar al paciente que necesita modificar sus hábitos y que debe ser dócil y permitir que la nutrióloga lo lleve de la mano a mostrarle cómo debió haber comido siempre, hasta que logre habituarse poco a poco a ese nuevo estilo de vida.

¿Qué riesgos tienen las “dietas rápidas”?

Rebote.

No cambian tus hábitos.

No existen las pócimas mágicas, la dieta perfecta, el jugo o la pastilla; eso siempre habrá, hasta que seas consciente de que el poder de transformar tu vida y crear la mejor versión de ti está en ti mismo.

¿El deporte es el mejor complemento de la alimentación para llevar una vida sana?

Por supuesto, la actividad física es el aceite del cuerpo. No hay vida sana sin ejercicio.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera ser nutriólogo?

Ser congruente, amar lo que hace, ser consciente que nuestra misión de transformar es una gran encomienda. La cuesta es dura pero el camino es amplio y hermoso si amas vivir con pasión tu profesión, y pues, si te gustan los retos, esta es una gran profesión.

¿Cómo se define como persona?

Me encanta crear.

Me encanta ayudar.

Me encanta transformar, reinventarme.

Soy afortunada.

Soy muy querida por mi familia.

Soy bendecida.

Soy una profesionista exitosa porque elegí hacer lo que más me gusta.

He construido todo lo que tengo a base del trabajo duro de años y del esfuerzo que aprendí de mi padre, ingeniero de éxito, y mi madre, mujer fuerte de estrictas reglas.

Tengo una familia con un esposo amoroso y comprensivo, y tres hermosos hijos inteligentes y sanos, que son reflejo de lo que yo soy.