

## Alimentación y temperamentos

Escrito por: Dra. Leidy Quirós Padilla  
Nutricionista

Alimentarse es una cuestión que va más allá de solo ingerir alimentos, cada vez que una persona consume un alimento entran en juego todos aquellos rituales aprendidos a lo largo de la vida, tradiciones propias del lugar de procedencia, gustos, preferencias y también el temperamento.

Si usted desea empezar una dieta es importante que se conozca y sepa cuál es su temperamento, ya que algunas características propias de estos pueden hacer que su plan tenga mucho éxito o por el contrario termine en un fracaso rotundo.

A continuación se mencionan algunas de las características más importantes en relación a la alimentación de cada temperamento, las cuales usted puede comenzar a aplicar y modificar según lo requiera para darle la bienvenida a una nutrición efectiva a su medida.

Colérico: Se caracterizan por ser impacientes y desear resultados rápidos, generalmente cambian de una dieta a otra sin dar oportunidad de ver resultados reales, además son muy enérgicos por lo cual disfrutan de las actividades que impliquen esfuerzo físico. Lo más recomendable en estos casos son las dietas con metas a corto plazo sin conteo de calorías para evitar desanimarse, aproveche su gusto por la actividad física y gaste todas las calorías que le sea posible, además si desea apaciguar un poco su temperamento haga la prueba de restringir los alimentos estimulantes como el café, té, alcohol, y azúcares refinados.

Sanguíneo: Sumamente extrovertidos y aventureros, gustan de probar y saborear alimentos diferentes lo que los hace propensos al “picoteo” y por lo tanto tienen mayores posibilidades de subir unos cuantos kilos. Una buena manera de sobrellevar una dieta es implementando preparaciones creativas con alimentos o snacks saludables a base de frutas, vegetales o yogurt que le permitan al sanguíneo deleitar su vista y paladar sin que se refleje en la balanza.

Melancólico: Aman la rutina y contrario a los coléricos la actividad física se les hace un poco difícil, este temperamento no tiene problema con las dietas estructuradas, horarios y conteo de calorías, por el contrario disfrutan de poder organizar su menú semanal y tener su alimentación bajo control, sin embargo si quieren mejorar su salud realizando actividad física sería bueno que se rodeen de personas que los impulsen y motiven, organizar y estructurar una rutina de ejercicios puede ser útil.

Flemático: Les gusta el ocio y el sueño, no disfrutan mucho las artes culinarias por lo tanto caen con facilidad en aperitivos de fácil preparación y al igual que los sanguíneos pueden aumentar de peso por esta causa. Este temperamento es propenso también a presentar deficiencias de nutrientes ya que pueden dejar de consumir ciertos grupos de alimentos por pereza de prepararlos o por monotonías en su menú por lo cual es útil implementar preparaciones fáciles y ricas en nutrientes.