

# La Dieta del 50%

Por:  
Rogelio Carrillo Penso



Soy gordo. Me disgusta ser gordo. Un médico amigo me dijo un día: "Aunque estés flaco, siempre serás un gordo". Estoy gordo porque como mas de lo que debo y me encantan los dulces, porque como rápido, porque me da lástima dejar comida en el plato. Me he acostumbrado a ser gordo aunque me incomoda estar gordo, cansarme de cualquier ejercicio leve, doblarme, que me digan "gordito", o que me guste que mi hija María Esther me llame "gordis" con ese maravilloso tonito que las hijas tienen para sus padres.

Estoy consciente de lo malo que es ser gordo cuando se pasa de los 50, de los riesgos para mi y para mi familia y para mi empresa y mi trabajo; de lo incómodo que es sentirse así y que nada me quede bien después que lo he usado por 10 minutos, pero sigo siendo gordo.

Entonces me puse a pensar: ¿Cómo es posible que yo, otrora uno de los más legítimos exponentes de la llamada Gerencia Tradicional, haya podido iniciar y llevar adelante una transformación tan trascendental hacia la gerencia de Calidad, que haya liderizado transformaciones cultural en varias empresas y apoyado a todos los que formamos parte de su estructura para iniciar y mantener cambios tan profundos; que haya estudiado en estos años más de lo que he estudiado en toda mi vida y que sienta que mi pequeño círculo de influencia una vez aletargado es ahora un sitio donde la gente siente el deseo de aprender, donde a través de Gotas de Conocimiento he llegado a 8.100.000 personas, que haya ayudado a nutrir el intelecto de muchas personas en cuyas mentes nacen las ideas nacen, donde la gente disfruta y disfrutará más de su trabajo; cómo es posible que yo no pueda cambiar mis hábitos para dejar de ser gordo y comenzar a ser flaco?

Dos cosas me han ayudado para iniciar mi lenta transformación de gordo a flaco. La primera de ellas el estudio tan profundo que le he dado a uno de los libros mas interesantes que he leído desde que iniciamos nuestro proceso de transformación: **Los 7 Hábitos de la Gente Efectiva**" de *Stephen Covey*.

Comprender lo que significa un Hábito es una de las cosas más importantes para cambiar malos hábitos o para adquirir los buenos nuevos. Un **Hábito** es un principio que se internaliza. Es el solapamiento, la integración, la convergencia de: Conocimiento, Experticia / Pericia, y Actitud

<b>Conocimiento:</b>	(Knowledge)	<b>Es Qué Hacer</b>
<b>Pericia:</b>	(Skill, Know-How)	<b>Es Cómo Hacerlo</b>
<b>Actitud:</b>	(Attitude)	<b>Es Porqué Hacerlo,</b>
<b>¿Quiero?</b>		

Tengo el conocimiento de lo que significa ser gordo, sé todo lo

malo que eso es, desde el punto de vista médico y estético. Tengo el **Conocimiento** sobre la gordura, sus causas. Soy un experto en dietas: Estuve casi un año con un omniópata al que llamaba **El Brujo** porque yo decía que solo un brujo sería capaz de hacerme rebajar de peso. En otras palabras, tenía uno de los componentes que permiten adquirir un buen hábito o mantener uno malo.

También tengo el **Know-How**, sé como rebajar de peso, lo que debo hacer es comer menos y no comer dulces, comer a intervalos regulares. Estaba clarito: Sabía **como hacerlo**.

¡Ahhh!, pero me faltaba la **Actitud**. ¿De qué sirve que sepa lo que debo hacer y como hacerlo, si no lo quiero hacer?. Si no convergen los tres elementos sencillamente no puede crearse un **hábito**.

En su libro, Covey narra una anécdota para demostrar lo que significa su Hábito número

**Hábito No. 7: Es el Hábito de la Renovación y el Mantenimiento Personal: Afilando la Sierra**

Imaginémonos que nos acercamos a una persona que está totalmente agotada serrando un árbol. Nos acercamos y le preguntamos: *¿Qué es lo que está haciendo?* ¡...No lo ve! serruchando un árbol. *¿Y Cuanto tiempo tiene en eso?* No lo sé, .....horas. *Me imagino que estará Ud. cansado* Ni lo dude, ¡no aguanto más! *¿Y porqué no afila Ud. el serrucho?* ¡No fastidie hombre.... no ve que estoy demasiado ocupado serruchando!

Ese es el Hábito No. 7: Tome tiempo para amolar el serrucho. Es preservar y mejorar su activo más importante ...**Ud.**

Renovar diaria y continuamente los cuatro elementos de su naturaleza: Su **Yo Físico**, su **Yo Mental**, su **Yo Espiritual** y su **Yo Social y Emocional**.

Entonces vino en mi ayuda parte del conocimiento que he logrado adquirir en estos dos años de estudiar, aprender, practicar y enseñar calidad. En el mes de febrero, en el seminario de cuatro días con el Dr. W. Edwards Deming en Miami, en el que varios empresarios tuvimos la oportunidad de participar, él hizo uno de esos comentarios que parecen tan pueriles pero que llegan a tener una gran profundidad.

**Dijo el Dr. Deming:**

**"If you have an aim, your experience will provide a method"**

**Si Ud. tiene una meta, su experiencia le proveerá de un método.**



Como comenté antes, yo había pasado por omniópatas, dietas de todos los tipos, la de la luna, la de los carbohidratos, la del hambre, la de pesar cada cosa que me comía, la del agua, etc., etc. Ninguna había dado resultado porque ni me había creado un hábito ni había seguido el método adecuado a mi persona.

Así que diseñé mi método. Se llama *"La dieta del 50%"*. Sencillamente: Me como el 50% de cualquier cosa que me sirvan o me sirva en el plato, y no como dulces.

Medir 120 gramos de esto o 150 de aquello es algo que nunca me he acostumbrado a hacer; y fuera de mi casa es prácticamente imposible; pero es muy fácil medir el 50% de cualquier cosa que esté sobre el plato.

Claro que estoy empezando, pero por primera vez en mi vida me siento verdaderamente comprometido, y más que comprometido, involucrado en lograr un éxito en este camino que he iniciado por mi mismo. He rebajado cuatro kilos en dos semanas, clara prueba de que estaba comiendo demasiado. Disfruto con lo que estoy haciendo, me siento orgulloso de haberla iniciado y mantenido; y haber vivenciado las cosas que necesito hacer para cambiar. No me causa pesar, no me da demasiada hambre, todos los días vivo una pequeña victoria, y deseo mantener la constancia de propósito, cambiar mi vida en este aspecto, y no necesito muletas de ayuda, ni goticas omniopáticas, ni pastillas de Diomeride, ni nada que no sea mi convicción de que eso es lo que debo hacer, y que lo puedo hacer.

También sé que va a ser trabajo difícil porque tengo que erradicar costumbres muy arraigadas, necesitaré ayuda profesional para mantenerme en la ruta, pero haré camino al andar y la vida es un camino, no solo un destino. Así tenga que luchar toda la vida llegará un momento en que pueda vencer las barreras que me impiden cambiar mis actitudes en este aspecto.

La Calidad no debe ser una cosa etérea. De nada sirve conocer de calidad si ella no le sirve para hacer lo que Ud. siente que desea o debe hacer, y lo ayude a hacerlo.

Ahora tengo un nuevo problema, me estoy dando cuenta de que no hago suficiente ejercicio...