



Comer para adelgazar

El verano es una época tan buena como cualquier otra para quitarse unos kilos de encima, siempre que el peso ideal marcado como objetivo sea factible, y el método, saludable

En pocas ocasiones dos palabras y dos conceptos tan inversos –comer y adelgazar– se han conjugado con un mismo objetivo: no arriesgar la salud de nadie que desee perder peso. Se puede, y conviene, comer para adelgazar. Con ello, se podrá eludir que el deseo tan fuerte de que la báscula se detenga en el número soñado desemboque en una auténtica obsesión por perder kilos que deje el bienestar en un segundo plano. Ésta es, además, la mejor manera de garantizar que la persona no sufra el temido efecto rebote o efecto yo-yo, es decir, la imposibilidad de mantener la pérdida de peso y la vuelta no deseada de los kilos que habían desaparecido.

No es suficiente tomar menos calorías: es necesario aprender a adelgazar, eliminar conductas o comportamientos que nos llevan a engordar o que dificultan el adelgazamiento. Hay que ser conscientes de la dificultad que conlleva conciliar el alocado ritmo de vida actual con el mantenimiento a medio y largo plazo de hábitos de alimentación que permitan reducir el peso. Adelgazar siempre requiere un cambio en el estilo de alimentación y de vida que debe ir más allá de los días o los meses en que se inician los nuevos hábitos alimenticios y, por tanto, más allá de lo que se entiende como ‘operación bañador’ o “estar a dieta dos meses”. El verano es, precisamente, una época crítica para consolidar la apuesta de ‘comer para adelgazar’. Para ello, hay que asentar también en la rutina diaria estival pautas sobre qué, cómo y cuándo comer.

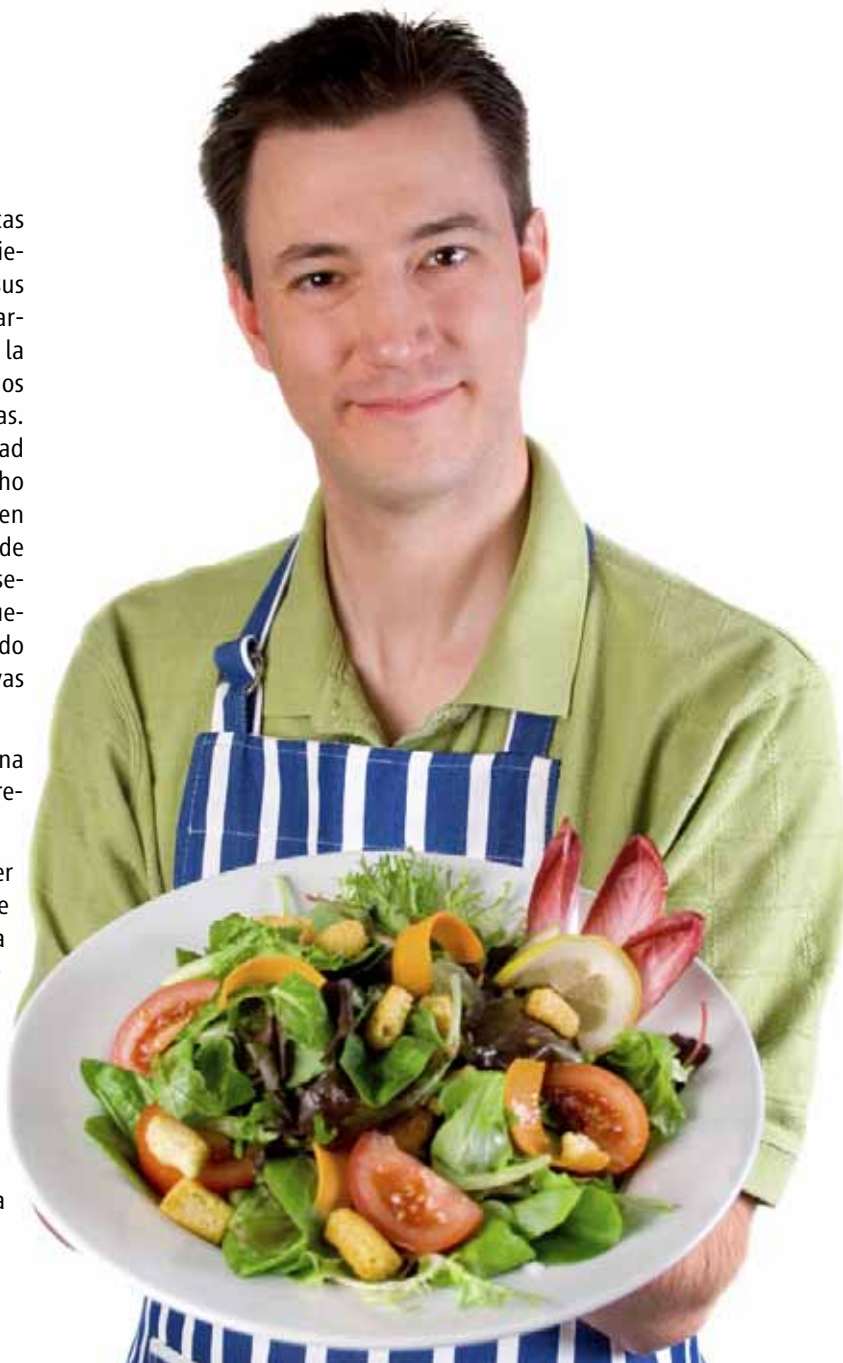
DEMASIADO SOBREPESO

La última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo publicada en abril de 2007 revela que el 44,4% de los hombres y el 30,3% de las mujeres mayores de edad tienen sobrepeso. Además, un 15,5% de los hombres y un 15% de las mujeres presentan un Índice de Masa Corporal (IMC) considerado como obesidad. Indica también el estudio que el 8,8% de los hombres y el 12,5% de las mujeres sigue algún tipo de dieta especial.

QUÉ COMER: Las frutas, hortalizas y verduras típicas del verano comparten las mismas características: tienen mucha agua y fibra, por eso llenan rápido, y sus pocos azúcares aportan dulzor y pocas calorías. La carne, el pescado y los huevos se pueden reservar para la noche y dejar para el mediodía platos combinados donde abundan los vegetales y no tanto las proteínas. Algunos ejemplos: una ensalada de pasta con variedad de hortalizas y un huevo duro troceado; un gazpacho de entrante y una paella de la huerta; un tomate en ensalada con queso fresco y orégano acompañado de un plato de legumbres con arroz. De postre, es aconsejable una infusión o un café sin azúcar. Incluso se puede reservar una pieza de fruta o un yogur desnatado para comerlo entre horas. Dentro de estas alternativas se incluyen refrescos y helados bajos en calorías.

CÓMO COMER: Masticar despacio y bien genera una mayor sensación de saciedad y, por tanto, facilita la reducción de las raciones de alimento.

CUÁNDO COMER: Es saludable y conveniente romper el ayuno entre una comida y otra si pasan más de cuatro horas. Así se alivia el malestar que produce la sensación de tener hambre y la ansiedad que genera el "no poder comer". Ser comedido con los alimentos azucarados y no concentrarlos en una comida ayuda a mantener estable la glucemia, de manera que no se fabricarán grasas inoportunas a partir de los azúcares extra. Pensar con sentido común, sin renunciar siempre a lo más apetecible, hace que la persona se sienta más cómoda y tranquila en seguir su dieta. ►



Vencer las dificultades >>> Cuando la fuerza de voluntad flaquea, surgen...

PROBLEMAS:

El cuerpo me pide algo dulce

SOLUCIONES
Saboree el dulce de alimentos naturalmente azucarados: frutas, zumos, batidos de fruta y leche o yogur desnatados. Elija los refrescos light, los alimentos sin azúcar y sin fructosa, y utilice sacarina u otros edulcorantes similares sin calorías. Selecciona el chocolate que tenga como mínimo un 80% de cacao porque contiene menos azúcar y aporta menos calorías. Las infusiones dulzonas de regaliz y melisa calman la apetencia por el dulce.

Como pero no me lleno

Tome entre horas alimentos ricos en fibra soluble como frutas, un puñado de frutos secos o galletas de avena. Esta fibra se hincha en el estómago y genera saciedad, la misma sensación que se produce cuando se toma la fruta al principio de la comida. Antes de tomar preparados comerciales de fibra hay que consultar con un especialista. Él será la persona apropiada para recomendarle el tipo de producto, la dosis y el momento adecuado de tomarlo.

Salgo a tomar algo con los amigos

Antes de pedir algo sólido tome un buen vaso de agua, así se hinchará el estómago y le calmará el hambre. Elija alimentos hipocalóricos: bebidas sin calorías como el agua, infusiones, café o té sin azúcar, refrescos light, gaseosa; o bebidas con pocas calorías como los zumos de frutas, de tomate, caldos, horchata y cerveza sin alcohol. Tenga a mano caramelos y chicles sin azúcar. Como picoteo, piense en los encurtidos que no sean aceitunas como pepinillos y cebolletas, los pinchos vegetales con poca mayonesa o los montaditos de atún y huevo.

SPRINT FINAL: PERDER VOLUMEN

Tanto las personas que ya llevan varios meses haciendo dieta y se encuentran en el tramo final, como las que acaban de comenzar, deben tener presentes tres cambios dietéticos muy efectivos para reducir volumen corporal en el sprint final: dieta hiposódica, suficiente hidratación y menos fibra y alimentos flatulentos.

1 DIETA HIPOSÓDICA: Eliminar la sal de adición y sustituirla por formas alternativas de condimentación con hierbas aromáticas y adobos.

Escoger más alimentos frescos y prescindir de los alimentos procesados, habitualmente con exceso de sal.

Prescindir de aceitunas, precocinados, salsas, patatas fritas y similares, embutidos, conservas, galletas o cereales de desayuno.

2 SUFICIENTE HIDRATACIÓN: Beber dos litros de agua al día y ayudarse de infusiones, granizados, zumos y caldos naturales. Es la manera de que los riñones limpien de impurezas el organismo, al mismo tiempo que se evita la retención de líquidos.

3 MENOS FIBRA Y MENOS ALIMENTOS FLATULENTOS. Es conveniente disminuir el consumo de alimentos integrales, ricos en fibra, y reducir de forma transitoria el consumo de verduras flatulentas (alcachofas, pimientos, cebollas, pepinos) y de hortalizas como la lechuga en ensaladas. El motivo de estos últimos cambios, muy puntuales para no desequilibrar a la larga el plan dietético, es que favorecen la formación de gases con la consiguiente e inoportuna hinchazón abdominal. ◀



8

CLAVES PARA...

refrescarse sin calorías o casi...

1. La posibilidad de refrescarse con pocas calorías la proporcionan los alimentos que más agua tienen, como las frutas, verduras, hortalizas, el agua o las bebidas y caldos ricas en ella (sopas, infusiones y zumos).
2. La clave para reducir las calorías de postres, bebidas o helados caseros está en el consumo de alimentos hipocalóricos como frutas, leche y yogures desnatados, y sustituir el azúcar o la miel por sacarina u otros edulcorantes sin calorías.
3. Los granizados elaborados con zumos de frutas son una opción perfecta. Los de limón y lima concentran ácido cítrico, sustancia que, además de refrescar, resulta depurativa y diurética, muy recomendable si se retiene líquidos o se sienten las piernas hinchadas por el calor.
4. Los polos de hielo naturales son una forma de presentación atractiva para tomar zumos de frutas, y una alternativa nutritiva y saludable a los helados (la mayoría añaden demasiado azúcar y numerosos aditivos).
5. Los helados caseros elaborados con leche desnatada, un puñado de frutos secos o las frutas frescas también son una opción sana y fácil.
6. La horchata, además de ser una bebida refrescante y poco calórica -las hay sin azúcar-, resulta digestiva, ya que contiene enzimas que facilitan la digestión.
7. Se aprecia una notable diferencia, unas 130 calorías, entre una lata de refresco normal y su versión light. Esta última no incluye los 30 gramos de azúcar (tres sobres de azúcar) que sí lleva el refresco normal, y por eso no contiene calorías. La versión de refresco light casero se consigue mezclando agua con gas o gaseosa sin azúcar y zumo.
8. El café o el té con hielo también son bebidas que quitan la sed. Los moldes de los cubitos se pueden rellenar de estas bebidas, y luego añadir los hielos al café o al té para potenciar el sabor de la bebida.

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Isoflavonas

Las isoflavonas son un tipo de fitoestrógenos abundantes en leguminosas, particularmente en la soja, y también en los cereales. Estos compuestos químicos ejercen sobre el organismo una acción similar a los estrógenos humanos, hormonas sexuales femeninas. Numerosos estudios relacionan el consumo habitual de alimentos ricos en isoflavonas con la reducción de los malestares asociados a la menopausia (sofocos, irritabilidad, sequedad vaginal), y con una mejora de la estructura ósea. Por ello, es menor el riesgo de fracturas y de osteoporosis, situaciones favorecidas por la disminución de estrógenos en el organismo femenino tras la menopausia.

