



LA NUEVA DIETA DEL

chocolate

Pierde peso y gana vitalidad

A un tomando chocolate, se puede perder peso. El descubrimiento lo hizo el profesor Allan Stralvofr, de la Universidad de Umea (Suecia). En primer lugar, realizó un estudio químico-analítico del chocolate, y así pudo constatar que, además de un poder energético importante,

también tenía también unas propiedades nutritivas que resultaban interesantes para incluirlo como alimento permitido en una dieta de adelgazamiento. Así, observó que este alimento dulce contenía proteínas, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, azufre, cloro y algunas vitaminas de los grupos A y B.

Unos 100 gramos de chocolate aportan 518-535 calorías, tantas como un succulento plato de judías, un cocido o unos macarrones con tomate, pero tienen un valor nutritivo inferior. Por ello, era un reto elaborar una dieta hipocalórica, equilibrada en lo posible, donde el chocolate tuviera su protagonismo.

Las claves de su éxito

Imprescindible asociarlo con fibra.

Para lograr los objetivos es fundamental ajustarse a las dosis indicadas y hacer combinaciones apropiadas, asociando el chocolate con alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras).

La fibra dificulta y ralentiza la absorción de los azúcares y las grasas que contiene el chocolate. De esta forma, evita las subidas bruscas de glucosa en sangre, que provocarían descargas importantes de insulina, con el

consiguiente aumento de la capa de grasa. Dicho en otras palabras, al asociar el chocolate con la fibra se engorda menos que al tomarlo solo.

Se puede perder peso rápidamente

Esta dieta proporciona, por término medio, entre 1.200 y 1.400 calorías al día, y permite perder de uno a dos kilos por semana. Pero como viene marcada por las calorías que aporta el chocolate, la cantidad de alimentos restantes puede resultar escasa, por lo que es convenientemente

acompañarla de algún complejo polivitamínico con minerales especialmente rico en vitaminas liposolubles, ácidos grasos esenciales, hierro y vitamina B.

Puede durar hasta un mes

La dieta puede seguirse durante 30 días si el peso a perder es escaso. Pero cuando es necesario reducir muchos kilos conviene alternarla en períodos de 15 días, seguidos de una dieta de mantenimiento durante un mes, para reiniciar un nuevo ciclo.



¡Buenas noticias!
Puedes comer chocolate y adelgazar. No, no es que de repente este rico manjar se haya vuelto hipocalórico, sino que, bien combinado y en pequeñas dosis, puede ser un estupendo aliado en los regímenes de adelgazamiento. El doctor Gregorio Mariscal nos explica cómo perder peso... aun siendo "chocoadicto".

Manual de uso

Conviene tomarlo a primera hora del día, a media mañana, en la comida o, a lo sumo, como merienda, para dar tiempo al organismo de quemar el exceso de energía que nos aporta. En esta dieta se permitirá una sola ración de chocolate al día, que incluiremos en el desayuno, tentempié o comida.

La ración diaria puede ser

- 1 o 2 bombones.
- Un Kit-Kat.
- 4-6 cuadraditos de una tableta de chocolate.
- 30-35 gr. de cereales chocolateados.
- 1 helado de chocolate.
- Medio cruasán de chocolate.
- Unas natillas de chocolate.
- Un yogur de chocolate.
- Una copa de chocolate y nata
- 2 galletas cookies, de cacao.
- Medio vaso de batido de chocolate.
- 20-25 gr. de crema de cacao (tipo nocilla).
- 30 gr. de chocolate o cacao en polvo.

Los mejores años

Saber

Revista mensual No 1
 Septiembre 2000

2 kilos menos en una semana

MEJOR CON LECHE Y SIN AZÚCAR

Con el paso de los años, algunos procesos fisiológicos y metabólicos, como la tolerancia a los azúcares y las reservas de calcio, pueden verse afectados.

● Por un lado, el páncreas reduce paulatinamente la secreción de insulina, lo que se

traduce en unos niveles de glucosa cada vez más elevados, sobre todo si existen antecedentes familiares de diabetes o problemas serios de sobrepeso. En estos casos lo más aconsejable es consumir chocolate amargo o edulcorado con fructosa.

● Por otro lado, también se ve afectado el metabolismo de la vitamina D, necesaria para la absorción del calcio de los alimentos que tomamos. En consecuencia, para las personas con alteraciones óseas lo más conveniente es el chocolate con leche (más rico en calcio).

Dieta *para una semana*

Este ejemplo está basado en alimentos de uso frecuente y preparación simple, pero también puedes

seguir las recomendaciones expuestas en las páginas anteriores y diseñarte una dieta más variada.

Lunes

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).
- 1 bombón.

TENTEMPÍE

- 1 yogur.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- 1 vaso de zumo de tomate.

COMIDA

- Macarrones (30 gr.) con ternera picada (35 gr.) y tomate (50 gr.).
- Sepia a la plancha (100 gr.).
- 1 rebanada de pan integral.
- Kiwis (200 gr.).

CENA

- Verduras al vapor (200 gr.).
- Ensalada de verduras (100 gr.).
- Queso de Burgos (75 gr.).
- Pera (100 gr.).

Martes

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).

TENTEMPÍE

- 1/2 vaso de leche.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- Manzana (200 gr.).
- 4 cuadraditos de chocolate.

COMIDA

- Judías blancas cocidas (25 gr.) con ensalada (100 gr.).
- Pavo a la plancha (75 gr.).
- 1 rebanada de pan integral.
- Macedonia de frutas (200 gr.).

CENA

- Espárragos (200 gr.).
- Emperador (100 gr.).
- Naranja (100 gr.).

Miércoles

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).

TENTEMPÍE

- 1 yogur.

- Cereales integrales (10-15 gr.).
- 1 vaso de zumo de tomate.

COMIDA

- Tallarines (30 gr.) con tomate.
- Merlo a la plancha (200 gr.).
- 1 rebanada de pan integral.
- Kiwis (200 gr.).
- 1/2 cruasán de chocolate.

CENA

- Sopa de verduras (150 gr.).
- Requesón (75 gr.).
- 1/2 vaso de zumo de tomate
- Manzana (100 gr.).

Jueves

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).
- 30 gr. de cereales chocolateados.

TENTEMPÍE

- 1/2 vaso de leche.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- Naranja (200 gr.).
- 1 natillas de chocolate.

COMIDA

- Sopa de verduras cocidas (150 gr.) con arroz integral (20 gr.).
- Fiambré magro de pavo (75 gr.).
- 1 rebanada de pan integral.
- Macedonia de frutas (200 gr.).

CENA

- Champiñones a la plancha (300 gr.).
- Sardinas a la plancha (100 gr.).
- Melón (100 gr.).

Viernes

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).

TENTEMPÍE

- 1 yogur.
- 1/2 vaso de leche.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- 1 vaso de zumo de fruta.

COMIDA

- Lentejas (25 gr.) cocidas con zanahoria y verduras (100 gr.).
- 1 huevo escalfado grande.

- 1 rebanada de pan integral.
- Naranja (200 gr.).

CENA

- Acelgas cocidas (200 gr.).
- Ensalada de verduras (100 gr.).
- Queso de Burgos (75 gr.).
- Piña (100 gr.).

Sábado

DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 yogur.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 gr.).

TENTEMPÍE

- 1 vaso de leche.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- Naranja (250 gr.).

COMIDA

- Macarrones integrales (20 gr.) gratinados con queso (25 gr.).
- Bacalao (250 gr.) con tomate.
- 2 rebanadas de pan integral.
- Melón (250 gr.).
- 1 petit-suisse de chocolate.

CENA

- Ensalada de verduras (300 gr.).
- Fiambré de pavo (150 gr.).
- 2 rebanadas de pan integral.
- Manzana (200 gr.).

Domingo

DESAYUNO

- Café o té con leche desnatada.
- 1 yogur.
- 1 rebanada de pan integral.
- 25 gr. de crema de cacao.

TENTEMPÍE

- 1 yogur.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- 1 vaso de zumo de tomate.

COMIDA

- Alubias (25 gr.) cocidas con acelgas (100 gr.).
- Muslo de pollo asado (150 gr.).
- 2 rebanadas de pan integral.
- Kiwis (250 gr.).

CENA

- Sopa de verduras (150 gr.).
- Pimientos asados (150 gr.) con atún natural y 1 huevo pequeño.
- 2 rebanadas de pan integral.
- Manzana (200 gr.).