

adelgazar

Adiós a las grasas

¿Bajar de peso sin sacrificarte? Unos pequeños cambios en tu dieta pueden obrar milagros. Si incorporas una nueva estrategia antigrasa cada día, lograrás estar más delgada en un mes, sin apenas esfuerzo.

Si quieres eliminar los kilos que te sobran y mantenerte en un peso saludable, no necesitas aprender complicadas tablas de nutrientes y calorías, elaborar recetas espinosas o introducir cambios radicales en tu estilo de vida. Aunque es conveniente que te asesore tu médico o nutricionista, **existen una serie de estrategias saludables que te ayudarán a adelgazar sin darte cuenta** ni ceñirte a un programa estricto. **Son las "tácticas-tijera" que aplican con éxito miles de mujeres en tu situación y que proponen los principales expertos en nutrición** y adelgazamiento, para recortar el gran enemigo de tu silueta: ¡las grasas que comes diariamente y se acumulan en tu anatomía! Si comienzas hoy, **sólo tendrás que esperar un mes para ver los resultados: menos kilos y descontrol con las comidas.** Cuatro semanas es todo lo que necesitas para recortar tus grasas, si vas incorporando cada jornada a tus hábitos cada una de las tácticas que que podan tu exceso lipídico.

TRANQUILIZA EL AMBIENTE

Durante las comidas, evita las situaciones estimulantes como la música rápida, que puede inducirte a comer con mayor rapidez. Además, te conviene sentarte a la mesa para centrarte en la comida. **Si miras la televisión, lees o hablas por teléfono mientras comes, corres el riesgo de distraerte** de la sensación de satisfacción que te producen los platos y darte un atracón sin darte cuenta.

(¡en 4 semanas!)

Las mejores 'tácticas-tijera' para perder peso sin percartarte

REPASA la lección

Conviértete en un detective dietético: aprende cuáles son las comidas alta en grasas y trata de limitarlas en tus platos. Las frutas son buenas para la salud, pero no todas son iguales: elígelas ricas en fibra (manzanas, higos, bayas, kiwi) y bajas en azúcar, que te aportan menos calorías y te sacian.

Ten "ojo" con tus raciones

¿Qué es una porción razonable? Para tenerlo presente te conviene aprender a calcular a simple vista cuál es el tamaño de un ración. Algunos indicios: unos 85 gramos de pollo, carne de res o pescado tienen aproximadamente la medida de la palma de tu mano; **media taza de pasta o cereales equivalen a un puño cerrado**; 25 gramos de queso tienen el tamaño de tu dedo pulgar. Cada porción de frutas y verduras (de las cuales los expertos aconsejan ingerir 5 al día, para prevenir el cáncer) equivale al tamaño de una pelota de tenis (media taza de comida vegetal). **En las verduras crudas de hoja verde, se necesita el equivalente a dos pelotas de tenis para completar una porción.**

Evita la TRAMPA "light"

En lugar de depender de los productos "libres de grasas", para bajar de peso, deja de agregar calorías extra a tu dieta. **Esos alimentos no están libres de calorías, ya que contienen otros ingredientes muy energéticos como el azúcar.** Elige estos productos sólo en sustitución de las comidas que habitualmente comes en su versión "con grasa" (por ejemplo, leche desnatada en vez de entera), pero no como norma.

Respeta la PIRAMIDE

Lleva una agenda de lo que comes y proponte comer de acuerdo con la "pirámide de los alimentos", que indica de manera gráfica la proporción saludable de la dieta, con los alimentos que debes comer en menos cantidad en la cúspide, y aquellos que puedes ingerir en abundancia en su base. **Así, cada día debes incluir 2-4 raciones de frutas, y 3-5 raciones de verduras; 2-3 raciones de leche, yogur o queso; 2-3 raciones de carne, aves, pescado, judías, huevos o nueces; y 6-11 raciones de pan, cereales, arroz o pasta.** De forma natural, te irás alejando de las féculas refinadas, las grasas y el azúcar, y acercándote a las comidas bajas en grasas y ricas en fibras.

Lleva tu ALACENA "a cuestas"

Una vez a la semana efectúa un inventario de los ingredientes culinarios que almacenes en tu cocina (pasta, salsa de tomate, harina, huevos, carnes, verduras), y tenla a mano en el supermercado –te ayu-

dará a hacer una compra más racional– y también al guisar. Al finalizar la jornada, **cuando llegue la temida hora de pensar en qué preparar para la cena y te tiente la idea de encargar una pizza o una comida rápida, puedes recurrir a la lista para planificar una comida baja en calorías.** Es una buena forma de no "pecar".

Acelera tu tasa METABOLICA.

Mantén tu metabolismo (el gasto energético o calórico producido por el mantenimiento de los procesos vitales, el ejercicio y la combustión de los alimentos) acelerado a lo largo de la jornada, **comiendo minicomidas cada 2 o 3 horas.** Al prevenir el hambre, estarás con mejor ánimo para elegir alimentos adecuados a tu intención de adelgazar.

Cambia de RUTINA

Si la mayoría de las calorías que ingieres provienen del picoteo entre las comidas principales, **considera la posibilidad de reemplazar la habitual rutina desayuno-almuerzo-cena, por una serie de 5 o 6 minicomidas diarias.** Al dar a tu cuerpo un flujo constante de alimentos y evitar las punzadas de hambre, te será más sencillo controlar lo que te llevas a la boca.

REPARTE de otro modo

Cambia la proporción de las comidas en tus platos de modo que las más bajas en calorías y más ricas en sustancias nutritivas (por ejemplo, las carnes magras, los

Media hora en movimiento

Practica algún tipo de ejercicio cardiovascular, al menos tres veces a la semana, teniendo en cuenta que **deben pasar 20 minutos de gimnasia intensa para que tu cuerpo comience a recurrir a sus depósitos de grasa corporal**, para obtener energía, y quemar esos lípidos. Así que tus sesiones de entrenamiento no deben durar nunca menos de media hora.

pescados, los huevos, las legumbres, las verduras y los cereales) ocupen el mayor espacio.

Cambia el ORDEN

Durante las comidas, **llena tu plato con las comidas menos calóricas** (para alcanzar una mayor saciedad), antes de servirte las que requieren más control de tu parte.

SUSTITUYE para conquistar

No te prives de las comidas que más te apetecen: cómelas con moderación, porque mientras más las evites, más las desearás. ¡Hasta que tu control se desmorone, caigas en la tentación y te ati-

borres! Con aquellos platos, delante de los cuales no confías en poder controlarte, no hay negociación posible: evítalos y reemplázalos por otros que surtan un efecto similar en tu paladar, pero sean menos calóricos. **En lugar de un donut, toma una manzana o un plátano; en vez de galletas de chocolate, toma una rebanada de pan integral;** y reemplaza tu perrito caliente por una hamburguesa vegetal.

Aventúrate en la GASTRONOMIA

Plantéate como desafío probar cada semana una nueva comida, especia o receta baja en grasas. **Una dieta lo más variada posible es la mejor defensa contra las opciones dietéticas menos nutritivas** y más engordantes que pueden tentarte.

Despídete de los REFRESCOS

Los refrescos azucarados están repletos de calorías vacías, que aportan energía (cuyo exceso se acumula en forma de grasa), pero no nutren. **Reemplázalos por bebidas más saludables como los zumos de frutas** (que sean poco calóricas) o el agua de seltz.

Adelgaza SORBO A SORBO

El agua es el mejor supresor natural del apetito. **Para obtener el mayor beneficio del líquido, bebe al menos 8 vasos grandes al día. Si bebes el agua fría el efecto es mayor**, porque tu cuerpo quemará calorías extra al gastar energía para calentar el líquido (cuando el cuerpo se expone al frío el gasto energético aumenta, porque metabolismo se acelera, al generar calor para compensar las bajas temperaturas).

OPINA EL EXPERTO

Dr. Gregorio Mariscal Bueno
Experto en obesidad y dietética



“No más de un tercio de las calorías deben venir de las grasas”

- **Las recomendaciones médicas.** "El porcentaje aconsejable de calorías que deben consumirse en forma de grasas diariamente para garantizar una dieta saludable varía: para algunos expertos no debe superar el 30 por ciento, para otros incluso esta cantidad es demasiado elevada y no debería exceder el 10-15 por ciento".
- **Enemigas de la línea, amigas del cuerpo.** "Hay que mantener una alimentación baja en grasas, pero nunca exenta de estas sustancias, imprescindibles para muchos procesos fisiológicos".
- **Menos comidas grasas.** "Es aconsejable reducir el consumo de las carnes de mamíferos y aves y de leche entera y sus derivados, los cuales influyen en la subida del nivel de colesterol. Hay que huir de los aceites de palma y coco, y evitar el de girasol y otras semillas, todos ricos en grasas".
- **Más verduras.** "No hay alimentos que resten calorías, pero sí comidas ricas en fibra y con un contenido calórico bajo, como los productos integrales, las verduras, hortalizas, legumbres y frutas, que ayudan a adelgazar y quemar grasas, al engañar al cuerpo, saciándolo y evitando que se ingieran otras comidas energéticas".
- **La fruta adelgaza.** "Ingerir manzana, naranja, fresa o plátano media hora antes de comer ayuda a aumentar la saciedad, ya que la fruta distiende el estómago, y como es rica en azúcar, eleva el nivel de glucosa en sangre, lo que reduce el apetito".

Sigue la pista de las CALORIAS

Rastrea con atención las calorías que consumes, para recuperar el control sobre tus elecciones alimenticias. **Lee la información nutricional de las etiquetas de los productos**, lleva contigo una sencilla tabla de calorías (por ejemplo que indique el valor energético de las principales comidas cada 100 gramos) y lleva la cuenta de tu consumo calórico cotidiano. Tu objetivo debe ser ingerir entre 1.300 y 1.500 calorías al día.



Comienza con LENTITUD

Desde el momento en que te llevas el primer bocado a la boca hasta que tu cerebro registra que el cuerpo está siendo alimentado y comienza a experimentar la sensación de saciedad, transcurren 20 minutos. **Como tardas más en consumir las comidas con muchas especias y las bebidas calientes, si las tomas al comienzo de la comida, das a tu estómago el tiempo que necesita para comenzar a sentirse lleno,** sin atiborrarte durante ese crucial tercio de hora, sin notarlo.

DISTINGUE la sed del hambre

Es común confundir la señal de ganas de comer con las de beber. **Cuando sientas la urgencia de comer entre comidas, bebe un vaso de agua y espera 15 minutos.**

Engaña al TEDIO

Descubre los momentos a lo largo de la jornada en que no comes por apetito, sino por aburrimiento. **Ten una**

¡En pie!

Cuando permaneces parado quemas más calorías que si estás sentado: **¡mantente de pie todo el tiempo que puedas! Una excepción: ¡nunca comas de pie:** así desterrarás de tu vida muchos restaurantes donde se sirven alimentos ricos en grasas, desde pizzerías hasta puestos de perritos y quioscos de helados.

botella de agua o chicles sin azúcar para mantener tu boca ocupada. Evitarás que se active el apetito.

DESCANSA lo suficiente

Un sueño regular, tranquilo y prolongado te garantiza la energía que necesitarás para ponerte en marcha y quemar la mayor cantidad posible de calorías a lo largo del día siguiente. **Evita las cenas copiosas,** el alcohol, el café y la tensión nerviosa antes de ir a la cama por la noche. Tu cuerpo lo agradecerá.

Mejor ACOMPAÑADA que sola

Es más fácil seguir un plan para adelgazar y un programa regular de

ejercicios, cuando estás acompañado por alguien en tu misma situación. **Recluta a una compañera de viaje, para animaros** y daros fuerzas mutuamente en el momento en que alguna flaquee.

Baja de REVOLUCIONES

Come con mayor lentitud y comerás menos. Si efectúas **un esfuerzo consciente al masticar cada bocado** y colocas el tenedor hacia abajo entre mordisco y mordisco, conseguirás un mayor control de lo que comes y seguirás tu programa de adelgazamiento, sea cual sea éste, de una forma más eficaz.

¡LAS GRASAS, como son...!


Prueba la terapia de aversión: si te tientan los alimentos grasos, utiliza tu imaginación para no caer en la tentación. **Visualízalos tal como son: una montaña de grasa y azúcar.** Esas imágenes pueden ayudarte a superar el deseo de engullirlos.

Omar R. Gonzebat

CUERPO

Pág. 8

de MUJER



GLOBUS



00021

MENSUAL
NUMERO 21

375 PTAS. - ARGENTINA 4,80 \$ - PORTUGAL CONT 500 ESC.