

# 2 KILOS MENOS A LA SEMANA



Tras arrasar en EE.UU., este libro, de Javier Vergara Editor, Grupo Zeta, llega a España.

El secreto de esta dieta consiste en mantener a raya los niveles de insulina, incrementando el consumo de proteínas y sustituyendo los azúcares por alternativas que sean menos calóricas. Así, resulta posible llegar a perder hasta 2 kilos en una semana.



# DIETA ANTI AZÚCAR

¿Sería posible perder peso con una dieta inicialmente indicada para diabéticos?, ¿podríamos disponer de un régimen que nos permita adaptar recetas para comer tanto dentro como fuera de casa?, ¿y tomar carnes magras, pollo, pescado, verdura y frutas frescas, determinados hidratos de carbono e incluso vino tinto? Pues sí, siguiendo la dieta de moda: la antiazúcar.

El azúcar refinado y los cereales despojados de sus cáscaras provocan una rápida secreción de grandes cantidades de insulina. Sin embargo, los carbohidratos no refinados, como los

de las frutas, vegetales verdes y granos integrales, requieren un grado de alteración digestiva para ser absorbidos. Esto causa una reducción en la cantidad de la secreción de insulina.

Por su parte, la ingesta de proteínas estimula la secreción de glucagón (sustancia segregada por el páncreas), que **estimula la destrucción de la grasa almacenada, provocando una pérdida de peso**. Basándose en esto, la dieta se compone de carbohidratos hipoglucémicos (vegetales ricos en fibras, cereales integrales y frutas), carnes magras y grasas en cantidad moderada.

## Controla tu insulina... ¡y adelgazarás!

La insulina hace que nuestro cuerpo almacene el exceso de azúcar en forma de grasa, inhibe la movilización y destrucción de la grasa previamente almacenada y eleva el colesterol, aunque es esencial para formar glucógeno y estimular el almacenamiento de proteínas en los músculos y de grasa en las células grasas. Como los hidratos de carbono se descomponen en glucosa –lo que eleva el nivel de azúcar en sangre–, el páncreas segrega insulina para contrarrestar este efecto. Por tanto, una dieta rica en carbohidratos aumenta la glucosa, lo que esti-

mula la liberación de insulina, con los efectos sobre la grasa que ya hemos visto. Además, los carbohidratos anulan la secreción de glucagón, hormona que ayuda a eliminar la grasa almacenada, por su alto contenido en glucosa. Sin embargo, con una dieta rica en proteínas, la glucosa apenas se eleva, lo mismo que la insulina. Lo que sí aumenta es el glucagón. En definitiva, **regular la secreción de insulina es la clave de la dieta antiazúcar, para lo cual es preciso controlar la ingesta de azúcar**, tanto el refinado como el de los hidratos de carbono.

## ASÍ ES LA DIETA

**Hay que eliminar** de la alimentación patatas, maíz, arroz blanco, cereales procesados, pan hecho con harinas refinadas, remolacha, zanahoria y, por supuesto, azúcar refinado, jarabe de maíz, melaza, miel, bebidas azucaradas y cerveza.

**Reemplazaremos** los hidratos de carbono que más estimulan la producción de insulina, incluidos los almidones, por otros alimentos integrales.

**Es necesario** disminuir la proporción de grasas saturadas.

**Es preciso que la dieta sea equilibrada:** como las proteínas necesarias para nuestro organismo se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetal, y ninguna de esas dos fuentes suministra todos los aminoácidos que se requieren, será necesario incluir alimentos de ambas clases.

**Hay que tener cuidado con las salsas**, como la de ketchup y muchas de las que se usan para el asado, porque están condimentadas con uno o más azúcares. Casi todos los aliños comerciales para ensaladas contienen una o más formas de azúcar.

**En cuanto a la preparación de los alimentos**, lo mejor es cocinarlos a la brasa, al horno, a la parrilla, cocidos o en microondas.

# Esto es lo que puedes comer

**CARNES:** carne vacuna magra, pato, cerdo, pavo, codorniz, perdiz, conejo, cordero, pollo, faisán, ternera.

**PESCADOS Y MARISCOS.**

**VEGETALES:** alcachofas, espinacas, algas, guisantes, apio, hojas de nabo, berenjenas, judías, brécol, lechuga, lentejas, calabaza, calabacines, pepino, cebolla, pepinillos en vinagre, col, pimientos dulces, coles de Bruselas, rábanos, coliflor, setas, espárragos, tomates.

**FRUTAS:** las que se ingieren por separado son digeridas y absorbidas a un ritmo menor que cuando son consumidas junto con otros hidratos de carbono y grasas. Se pueden comer aguacates, mangos, albaricoques, manzanas, cerezas, melocotones, ciruelas, melón, dátiles, moras, kiwis, naranjas, limas, peras, limones, pomelos, mandarinas, uvas.

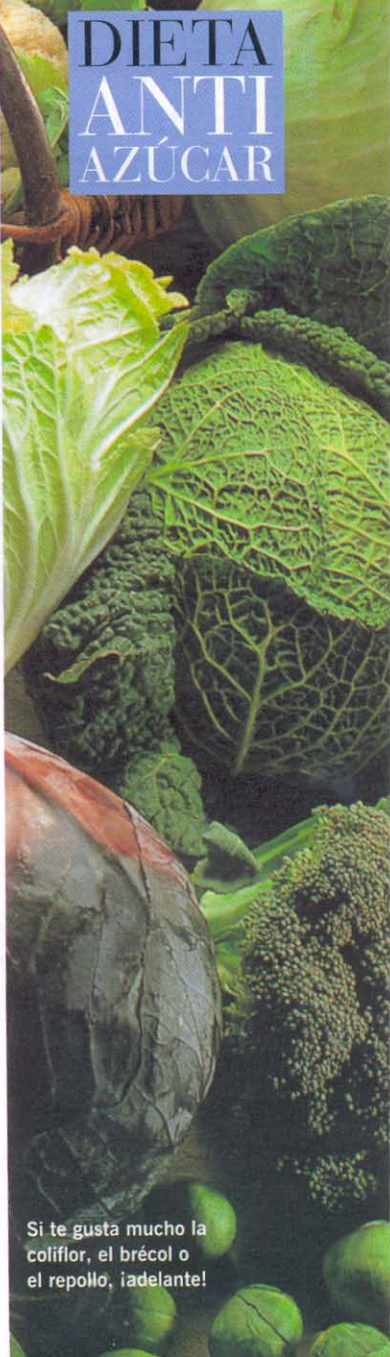
**LÁCTEOS:** cremas, mantequilla, queso, leche, yogur.

**HUEVOS.**

**GRANOS Y CEREALES:** pueden afectar a la velocidad de la digestión y la absorción de hidratos de carbono, teniendo como consecuencia una estimulación mucho menor de la producción de insulina. Son ricos en vitaminas y minerales, sustancias fitoquímicas y antioxidantes. Arroz integral, avena, granos naturales, panes de cereal integral, pasta de cereal integral, productos de grano entero (sin dextrosa, maltosa, miel, melaza, azúcar moreno ni jarabe de maíz), salvado de avena y salvado de trigo.

**OTROS ALIMENTOS:** aceite de oliva, aceite de canola, ajo, café, chocolate amargo (con un 60 por ciento de cacao o más), especias, frutos secos, gaseosa con endulzantes artificiales, gelatina de fruta sin azúcar, salsa tabasco, té, zumos de fruta sin azúcar.

## DIETA ANTI AZÚCAR



Si te gusta mucho la coliflor, el brécol o el repollo, ¡adelante!

# LOS QUE DEBES EVITAR (y cómo sustituirlos)

EVITAR	PUEDES SUSTITUIRLO POR
Patatas (rojas o blancas)	Tomates a la parrilla con queso, boniatos (ñame), setas, lentejas y guisantes.
Arroz blanco	Arroz integral o moreno.
Maíz (incluyendo palomitas, pan y harina de maíz)	Espárragos y calabacines.
Zanahorias	Brécol y apio.
Remolacha	Palmitos y alcachofas.
Pan blanco	Panes integrales (de trigo molido artesanal), sin azúcares agregados y pastas de harina integral.
Todos los azúcares refinados	Edulcorantes artificiales, fructosa.
Otros productos refinados (galletas, pasteles...)	Helado de crema sin azúcar, yogur sin azúcar, y, de vez en cuando, cerveza dietética sin alcohol.

## Señas de identidad

**Cantidades limitadas.** Se debe comer para quitar el hambre, nunca para hartarse.

**Tres veces al día.** Hay que hacer tres comidas equilibradas a diario.

**Ni hay que pesar ni hay que contar.** No es necesario contar las calorías ni los gramos.

**¡Atención a la cena!** No es aconsejable ingerir una comida abundante antes de acostarnos.

**A propósito de la fruta.** Hay que tomarla 30 minutos antes o dos horas después de una comida, o sola, como tentempié.

**Beber, mejor fuera de las comidas.** Hay que beber poco (mejor agua y bebidas sin cafeína) en las comidas. Lo ideal, beber 6-8 vasos al día.

**Los postres, con nocturnidad.** Sólo se incluyen en la cena, nunca en la comida del mediodía.

**Vino sí, pero con moderación.** Un tinto, de vez en cuando, es el único alcohol permitido.



Espera dos horas después de comer para tomar la fruta.

Si te preocupa la figura y la salud, no lo dudes. ¡Pruébala!

## Especialmente, para ellas

**¿Quién puede hacerla?** Fundamentalmente, **está indicada para las mujeres y, en general, para todas las personas resistentes a la pérdida de peso.** A las mujeres les suele resultar más difícil desprenderse de los kilos, porque su metabolismo es un 10 por ciento más bajo que el del hombre, además de por otras circunstancias que agravarían la situación, como la ingesta de determinados fármacos, la menopausia, el consumo de anticonceptivos y ciertos estados mentales y emocionales que llevan hacia la compulsión alimentaria, a la sobreingesta, al picoteo y al consumo de algunos alimentos ricos en hidratos de carbono. Asimismo, **está indicada en los casos de estreñimiento** y, además, por su elevado contenido en fibra, previene también los divertículos y el cáncer de colon.

**¿Cuánto se puede perder y en cuánto tiempo?** Lo más significativo de esta dieta es que admite multitud de variaciones que la hacen adaptable para cualquier persona, además de resultar una **dieta equilibrada, rica en proteínas, fibra, minerales y oligoelementos, que nos puede ayudar a perder al principio hasta 1 o 2 kilos a la semana.** Como es un régimen equilibrado, lo podemos seguir no sólo durante el tiempo suficiente hasta conseguir un peso saludable, sino que lo podemos adaptar para **mantener el peso conseguido y así no volver a recuperarlo.**



# PLAN TIPO PARA UNA SEMANA

Cocinaremos con poca grasa (aceites preferiblemente de oliva, girasol, semillas o maíz), no utilizaremos grasas saturadas (tocino, manteca) y evitaremos los azúcares refinados (se pueden emplear los edulcorantes acalóricos). Los cereales utilizados (pan, pasta, arroz...) serán integrales, y no consumiremos productos refinados.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<b>1/2 hora antes del desayuno:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 pomelo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 naranja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 manzana.</li></ul>
<b>Desayuno:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un tazón de leche desnatada con cereales tipo All-Bran.</li><li>● Café o té descafeinados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Una rebanada de pan tostado integral con mantequilla.</li><li>● Lomo magro.</li><li>● Café o té descafeinados con leche desnatada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 2 yogures naturales (sin azúcar) con salvado de trigo.</li><li>● Café o té descafeinados con leche desnatada.</li></ul>
<b>Tentempié de media mañana:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ciruelas.</li><li>● Café o té descafeinados con leche desnatada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 3 nueces.</li><li>● Café o té descafeinados con leche desnatada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 melocotón.</li><li>● Café o té descafeinados con leche desnatada.</li></ul>
<b>Comida:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Judías blancas en ensalada.</li><li>● Hamburguesas a la parrilla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un plato de lentejas con verduras.</li><li>● Conejo a la parrilla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Espaguetis integrales con tomate triturado.</li><li>● Jamón en su jugo.</li></ul>
<b>Tentempié de media tarde:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cola dietética</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Una fruta fresca.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un puñadito de frutos secos.</li></ul>
<b>Cena:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ensalada de lechuga, tomate, espárragos y brotes de soja.</li><li>● Besugo al horno.</li><li>● Un puñadito de frutos secos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un plato de judías verdes cocidas.</li><li>● 2 huevos al plato (con tomate triturado, guisantes y fiambre magro).</li><li>● Helado sin azúcar tipo Sveltesse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 plato de repollo cocido.</li><li>● Merluza al horno (con pimientos y cebolla).</li><li>● 2 tajaditas de queso.</li></ul>





El domingo, un capricho: un buen chuletón.

# DIETA ANTI AZÚCAR

## JUEVES

- 3 mandarinas.
- 1 rebanada de pan integral tostado con mantequilla.
- Jamón serrano magro.
- Café o té descafeinados con leche desnatada.
- 5 almendras.
- Café o té descafeinado con leche desnatada.
- Garbanzos guisados con verduras.
- Sardinas asadas.
- Una cola dietética sin cafeína.
- Setas o champiñones a la plancha.
- Fiambre de pavo.
- Helado sin azúcar (Camy, Sveltesse o Miko 0%+0%)

## VIERNES

- 1 pera.
- Un tazón de leche desnatada con cereales tipo All-Bran.
- Café o té descafeinados.
- 1 mango.
- Café o té descafeinados con leche desnatada.
- Garbanzos guisados con verduras.
- Sardinas asadas.
- Una cola dietética sin cafeína.
- Setas o champiñones a la plancha
- Fiambre de pavo.
- Helado sin azúcar (Camy, Sveltesse o Miko 0%+0%).

## SÁBADO

- 1 tazón de uvas.
- Una rebanada de pan integral tostado con mantequilla.
- 1 huevo duro.
- Café o té descafeinados con leche desnatada.
- 6 cacahuetes.
- Café o té descafeinados con leche desnatada.
- Guisantes encebollados.
- Chuletas de cordero.
- Un puñado de frutos secos.
- Espinacas gratinadas con queso.
- Salmón a la plancha.
- Gelatina de fruta sin azúcar.

## DOMINGO

- 2 kiwis.
- 1 yogur desnatado natural (sin azúcar) con salvado de trigo.
- Café o té descafeinados con leche desnatada.
- 1 puñado de cerezas o uvas.
- Arroz integral con bacalao.
- Chuletón de vacuno a la parrilla.
- Un trocito de chocolate amargo.
- Pimientos asados.
- Mariscada.
- 2 tajaditas de queso.

Dr. Gregorio Mariscal  
Experto en nutrición