

La dieta de las vitaminas

Pierde 4 kilos en un mes y gana energía

1 Tu cuerpo necesita
13 vitaminas
al día.



2 Cada semana,
un kilo menos.



3 Algunas necesitan
grasa para
actuar.



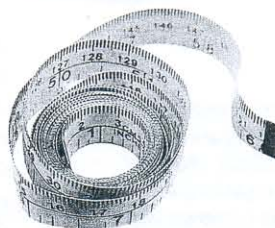
4 Otras vitaminas
se disuelven
en agua.



¿Una dieta que te permita adelgazar sin pasar hambre y, al mismo tiempo, sentirte sana y llena

de vitalidad? Sí, existe; ¡aquí la tienes! Las vitaminas son la base de la salud física y mental. Si no las tomamos, enfermamos y envejecemos pronto y mal. Cada una tiene una función diferente; por eso, debemos ingerirlas todas a diario, a través de una combinación adecuada de alimentos.

Por Ana María Moreno



1

Dossier adelgazar

PIERDE 4 KILOS EN UN MES Y GANA ENERGÍA


Sin vitaminas, el metabolismo no funciona bien. A excepción de algunas, hay que cogerlas del exterior, pues nuestro cuerpo no las produce. Tómalas y adelgaza sin dañar tu salud.

Dale a tu cuerpo 13 vitaminas al día

Conocemos las vitaminas desde principios del siglo pasado. El bioquímico Casimir Funk les dio nombre en 1912. Las llamó así porque eran necesarias para la vida (*vita*). Son esenciales para el correcto funcionamiento del metabolismo, vitales para el crecimiento, para frenar el envejecimiento prematuro de las células y para que el cuerpo funcione al cien por cien. Así que de una buena alimentación depende que nuestro cuerpo y nuestra mente estén sanos. Y, como no existe ningún alimento mágico que las contenga todas, la dieta debe ser variada para proporcionárnoslas todas a diario.

CONVIERTEN LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA

Aunque no aportan energía, las vitaminas ayudan a que los elementos que sí la dan sean asimilados por el organismo (proteínas, grasas, hidratos de carbono...). Sin ellas, comer no serviría de nada. Actúan como catalizadores, junto a las proteínas, para convertirse en coenzimas. Estas sustancias se usan en el interior de las células, que las convierten en miles de enzimas, regulando las reacciones químicas de las que viven las células.



Una fruta a media tarde a o media mañana te da mucha vitalidad. ¿Por qué? Ayuda al organismo a asimilar los nutrientes para obtener energía.

2

Dossier adelgazar

PIERDE 4 KILOS EN UN MES Y GANA ENERGÍA

Te resultará muy fácil ser fiel a esta dieta, pues te sentirás fuerte, dinámica y positiva y no tendrás ni un solo síntoma de debilidad o sensación de hambre.

Un kilo menos a la semana

Asesorada por el Dr. Gregorio Mariscal, nutrólogo

Revista mensual Nº 43. Marzo 2004

Portugal Cont. 1,30 €, Alemania 4 €
Luxemburgo 2,40 €, Austria 3,60 €
Marruecos 19 DH, U.K. £ 2,50,
Suiza 3,45 €, Suiza 4,50 CHF.



Vive

LOS MEJORES AÑOS

SÓLO
1,30€

Si haces sólo la dieta, perderás unos 800 gramos por semana, pero si le añades un poco de ejercicio (andar una hora al día, correr o ir al gimnasio al menos dos veces a la semana), llegarás a rebajar un kilo, es decir, ¡cuatro kilos al mes! Y todo ello comiendo bien, sin pasar hambre y con todas las vitaminas que tu organismo necesita cada día. El doctor Gregorio Mariscal Bueno, especialista en nutrición, ha preparado para ti un plan de adelgazamiento vitamínico en el que consumirás 1.500 calorías al día.

Lunes

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche (siempre desnatada; si quieres, con sacarín)
- 50 g. de tostadas integrales con aceite de oliva y tomate.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 125 g. de naranja.

COMIDA

- 200 g. de espinacas, con huevo, cebolla y 1 cuch. de aceite.
- 100 g. de hígado de ternera a la plancha.
- 150 g. de piña y zumo de naranja.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café con leche.
- 150 g. de pera.

CENA

- 75 g. de quesón.

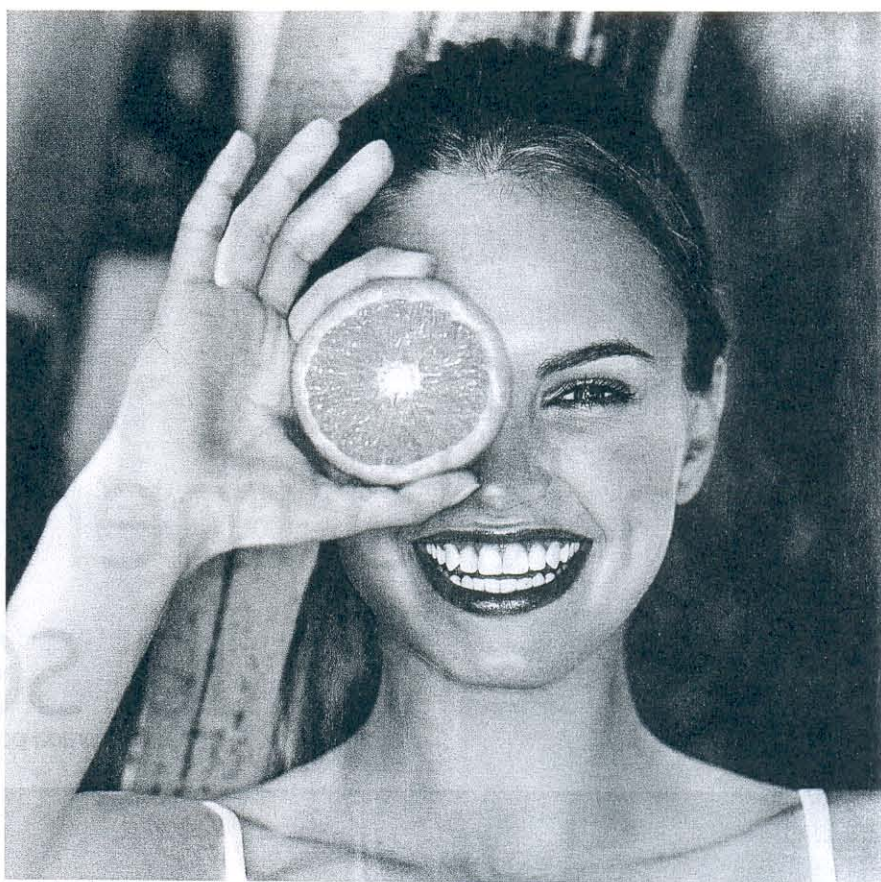
Hay dos tipos... y otro más

Existen dos tipos de vitaminas: liposolubles e hidrosolubles, pero hay un tercero, el de las vitaminoides o falsas vitaminas.

Las vitaminas liposolubles se llaman así porque se disuelven en grasas y aceites.

Las hidrosolubles, por su parte, necesitan agua para actuar.

Las falsas vitaminas, o vitaminoides, son sustancias que tienen una acción similar a la de las vitaminas, pero que, al contrario que éstas, las sintetiza el organismo.



Te las presentamos; éstas son

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina C (ácido ascórbico)
Vitamina H (biotina)
Vitamina B₁ (tiamina)
Vitamina B₂ (riboflavina)
Vitamina B₃ (niacina)
Vitamina B₅ (ácido pantoténico)
Vitamina B₆ (piridoxina)
Vitamina B₁₂ (cobalamina)

Vitaminas liposolubles

Vitamina A (retinol)
Vitamina D (calciferol)
Vitamina E (tocoferol)
Vitamina K (antihemorrágica)
Vitamina F (ácido graso esencial)

Vitaminoides

Inositol
Colina
Ácido fólico

ALGUNAS SÍ LAS PRODUCE NUESTRO CUERPO

Como hemos dicho, las vitaminas tienen que consumirse del exterior. Pero hay excepciones. La vitamina D se produce en la piel al exponernos al sol. Las vitaminas K, B₁ y B₁₂ y el ácido fólico se forman en la flora intestinal.

SPIRULINA:

mejora nuestras defensas



Es un alga rica en vitaminas del grupo B y E y en ácidos grasos. Mejora el

sistema inmunitario y previene infecciones. Bote de 100 unidades, de Tongil, 14,60 €. En herbolarios.

PROVITAMINA A:

cuida tus ojos y tu piel



Su misión es cuidar y mejorar la salud de la piel y de los ojos y

proteger contra los rayos ultravioleta. Envase de 30 cápsulas de Solgar, 22,21 €. En herbolarios.

JALEA REAL:

adiós al agotamiento



Las cápsulas de Jalea Real Vitaminada contienen vitaminas A, B, C, E, D, calcio y fósforo.

Envase con 30 cápsulas, de Arkopharma, 7,90 €. En farmacias.

Tres "falsas" que también son importantes

No llegan a la categoría de vitaminas, pero la acción de las vitaminoides es similar. La diferencia es que el organismo las sintetiza.

Inositol: interviene en la formación de lecitina, que se utiliza para trasladar las grasas desde el hígado hasta las células. Ayuda a reducir el colesterol. El aporte mínimo necesario oscila entre los 50 y los 500 mg. al día. Forma parte del complejo vitamínico B.

Colina: también forma parte del grupo B. Trabaja junto con el inositol para formar la lecitina. Se sintetiza en el intestino delgado. Se recomienda una dosis de entre 100 y 500 mg. al día.

Ácido fólico: imprescindible para que se dé la división celular. Las embarazadas deben consumir más. La cantidad diaria recomendada es de 200 microgramos (400 mcg. durante el embarazo).

3

Dossier adelgazar

PIERDE 4 KILOS EN UN MES Y GANA ENERGÍA

Te presentamos las llamadas vitaminas liposolubles, que son las que debes ingerir para tener una vista de lince y una piel suave y bonita, de terciopelo.

Algunas necesitan grasa para actuar...

Los productos lácteos, como la leche, el yogur, la cuajada, contienen vitaminas liposolubles. Tómalos a diario.

Sí, grasa, no te asustes; ésta también es necesaria. Las liposolubles protegen la piel y la retina, son vitales para la absorción del calcio y el fósforo, previenen el aborto espontáneo... Éstas son algunas de las funciones de estas vitaminas en nuestro metabolismo. Una vez que las hemos ingerido, se disuelven en las grasas y aceites del organismo. Estas vitaminas se almacenan en el hígado y los tejidos adiposos, así que es posible subsistir sin tomarlas una temporada. Aunque también su exceso puede resultar peligroso: consumidas en más de 10 veces la cantidad recomendada, pueden convertirse en tóxicas. Te explicamos la función de cada una y cómo las ingieres en nuestra dieta.

Vitamina A. 800-1.000 mcg. al día*

En la dieta está en: lácteos, tomate, zanahoria, cebollas, calamares, garbanzos, verduras de hoja verde, atún, guisantes. Como tal, sólo está presente en los alimentos de origen animal. En los vegetales lo que se encuentra es la provitamina A, que no se convierte en vitamina hasta que no se metaboliza.
Su función: la vitamina A cuida la piel. También es indispensable

para el proceso de visión.

Si tomas demasiada, produce alteraciones de los huesos, hemorragias.

Si tomas poca, puedes padecer sequedad de piel y ojos.

Quién debe tomar más: las personas con problemas oculares, las que padecen enfermedades respiratorias o las que tienen problemas de piel (acné, eccemas, dermatitis...).



Son las vitaminas hidrosolubles y están en la mayoría de frutas y verduras. Puedes tomar la cantidad que quieras; no se acumulan en el organismo.

...otras se disuelven en el agua



Siempre que sea posible, es mejor tomar la verdura cruda, pues en la manipulación del cocinado pierde propiedades.

Si cocemos o lavamos los alimentos que las contienen, parte de ellas pueden pasar al agua. Así, estos alimentos no tienen la misma cantidad de vitaminas frescos que cocinados. Si queremos recuperarlas (aunque no toda la cantidad, porque una parte la destruye el calor), podemos utilizar el caldo de la cocción de verduras para, por ejemplo, hacer sopas. Otra idea es utilizarlos para comer los alimentos en su jugo. A diferencia de las liposolubles, estas vitaminas no se almacenan en el organismo, así que es muy importante tomar la cantidad necesaria todos los días. La parte buena es que, como se disuelven en el agua, si tomamos más de las necesarias, las deseamos a través de la orina.

Vitamina C. 50-60 mg. al día*

En la dieta está en: kiwi, naranja, pimienta roja, perejil, coles de Bruselas, espinacas, coliflor, tomate, pomelo, manzana, limón. Es muy sensible a la luz y a la temperatura. A los 10 minutos de haber exprimido naranjas, han perdido más de la mitad de las vitaminas.

Su función: transporta el oxígeno e hidrógeno para que

lleguen a todo el organismo. Interviene en la asimilación del ácido fólico, hierro y varios aminoácidos. Es excelente para frenar la oxidación de las células, igual que la vitamina E.

Si no tomas suficiente, te sentirás cansada e irritable.

Quién debe tomar más: las embarazadas, los fumadores y las personas sometidas a estrés.



- 200 g. de estofado de patatas, zanahorias y cebollas con 1 cuch. de aceite de oliva.
- 100 g. de calamares a la plancha con perejil picado.
- 20 g. de pan integral.

Martes

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 30 g. de cereales con chocolate.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de kiwi.

COMIDA

- 200 g. de garbanzos con repollo.
- 150 g. de conejo con verdura hervida.
- 150 g. de pomelo.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café con leche desnatada y sacarina.

- 150 g. de manzanas.

CENA

- 200 g. de ensalada de lechuga, maíz, huevo y atún.
- 100 g. de tortilla de espárragos.
- 135 g. de yogur desnatado sin azúcar con nueces.
- 20 g. de pan.

Miércoles

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 50 g. de pan integral con aceite de oliva.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café

cortado con leche.

- 150 g. de piña con zumo de naranja.

COMIDA

- 200 g. de guisantes, champiñón, ajo picado y 1 cuch. de aceite de oliva.



- 100 g. de chuleta de cerdo a la parrilla.
- 150 g. de peras.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de kiwis y naranja.

CENA

- 200 g. de puré de patatas y espinacas.
- 100 g. de lubina al horno con un poco de margarina, pan rallado, perejil y ajo.
- 75 g. de queso fresco.
- 20 g. de pan integral.

Jueves

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 30 g. de avena.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de pomelos.

COMIDA

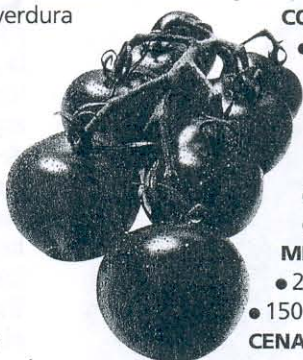
- 200 g. de lentejas con zanahoria, cebolla, tomate y pimiento.
- 100 g. de tortilla de atún.
- 150 g. de manzana.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de plátano.

CENA

- 200 g. de coliflor.
- 200 g. de pan integral, sardinas, tomate y lechuga.
- 135 g. de yogur desnatado con nueces.
- 20 g. de pan.



Viernes

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 50 g. de tostada integral y mermelada.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de peras.

COMIDA

- 200 g. de coles con patatas.
- 100 g. de cerdo al curry, con cebolla y un aceite de oliva.
- 150 g. de kiwis con naranja.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de naranjas.

CENA

- 200 g. de tomates con aceite de oliva.
- 100 g. de atún a la plancha.
- 75 g. de requesón.
- 20 g. de pan integral.

Sábado

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 30 g. de cereales Special K.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de manzana.

COMIDA

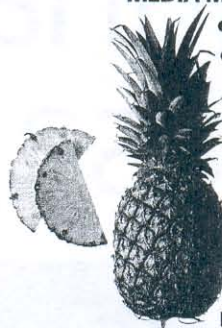
- 200 g. de pimientos con atún.
- 190 g. de bocadillo de pan integral, con jamón york y queso.
- 150 g. de plátanos.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de piña con naranja.

CENA

- 200 g. de ensalada de escarola con aceite, sal y vinagre.
- 100 g. de tortilla de patatas.
- 125 g. de natillas.
- 20 g. de pan.



Domingo

DESAYUNO

- 200 ml. de café con leche.
- 50 g. de tostada integral y miel.

MEDIA MAÑANA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de kiwis con naranja.

COMIDA

- 200 g. de zanahorias, aceite y limón.
- 100 g. de filete de ternera.
- 150 g. de naranjas.
- 30 g. de pan integral.

MERIENDA

- 200 ml. de café cortado.
- 150 g. de pomelos.

CENA

- 200 g. de acelgas.
- 100 g. de salmón.
- 75 g. de queso de Burgos.
- 20 g. de pan integral.

