

PREVENIR

ES SALUD!

2 KG MENOS A LA SEMANA
LA NUEVA
DIETA DE
FIBRA...
que le permite
comer **CHOCOLATE!**

p. 20

no se resentirá.



chocolate

Pierda peso y gane energía

¡Buenas noticias! Se puede comer chocolate y adelgazar. Sólo hay que saber combinarlo, respetar las dosis... ¡y querer perder peso!

A un tomando chocolate, se puede perder peso. El hallazgo lo hizo el profesor Allan Stralvofr, de la Universidad de Umea (Suecia). Realizó un estudio químico-analítico del chocolate y constató que, además de su poder energético, tenía unas propiedades nutritivas añadidas que serían interesantes a la hora de incluirlo en una dieta de adelgazamiento. Así,

vio que contenía proteínas, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, azufre, cloro y vitaminas A y B.

En 100 gr. de chocolate se encierran 518-535 calorías, tantas como si se comiera un plato de judías, cocido o macarrones con tomate, pero con un valor nutritivo inferior. Por ello, era un reto elaborar una dieta hipocalórica y equilibrada, donde el chocolate tuviera su protagonismo.

LA DIETA del Choc

LA DIETA DEL Chocolate

Las claves de su éxito

Imprescindible, asociarlo con fibra.

Para que consigamos nuestros objetivos, es muy importante ajustarse a las dosis indicadas y hacer las combinaciones apropiadas, asociando siempre 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 del chocolate. Así, evitaremos las subidas bruscas de glucosa en sangre, que provocarían descargas importantes de insulina con el consiguiente aumento de nuestra capa de grasa; dicho en

otras palabras, si asociamos el chocolate con alimentos ricos en fibra, nos va a engordar menos que cuando lo tomamos solo.

De uno a dos kilos semanales.

La dieta del chocolate va a proporcionar, por término medio, entre 1.200 y 1.400 calorías al día, y permitirá que podamos perder de uno a dos kilos a la semana. Como es una dieta que viene marcada por las calorías que aporta el chocolate, la cantidad de alimentos restantes resulta escasa, por lo que no conseguimos cubrir nuestras necesidades. Por lo tanto,

estamos ante el problema que nos plantean siempre las dietas por debajo de las 1.200 calorías, y es que necesitamos cubrir nuestras necesidades vitamínicas y de minerales.

Sí, se necesitan suplementos.

Resulta una dieta escasa en el aporte de grasas, pan y féculas, por lo que conviene acompañarla de algunos complejos polivitamínicos con minerales, especialmente los ricos en vitaminas liposolubles, ácidos grasos esenciales, hierro y vitamina B₁.

Un mes de duración

La dieta puede seguirse durante un mes, si el peso a perder es escaso. Si es necesario perder muchos kilos, no sería conveniente mantenerla durante un periodo largo.

¿Lo más aconsejable?: alternarla en periodos de 15 días, seguidos de una dieta de mantenimiento durante un mes, para reiniciar un nuevo ciclo.



Alimentos que componen la dieta



Pan y derivados integrales:

biscotes integrales tostados, pan de molde integral, cereales integrales (menos de 300 cal./100 gr.).

Pasta y arroz: integrales.

Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas, judías blancas, frijoles.

Lácteos: siempre desnatados: leche, yogures (menos de 50 cal./100 gr.), queso de Burgos o Villalón, requesón, cuajada. Mejor enriquecidos con vitaminas y minerales.

Frutas: ciruela, naranja, limón, kiwi, pomelo, mandarina, níspero, piña, frambuesa, fresa, membrillo, mora, grosella, lima, manzana, pera, melocotón, nectarina, albaricoque, arándano, cerezas. Mejor ni muy maduras ni muy dulces. No tome plátano, higos, chirimoya, kakis, frutas tropicales, secas, pasas o en almíbar. Para que sacie más y tenga más fibra y vitaminas, tómelas lavada y con piel (si es comestible).

Verduras y hortalizas cocinadas o en ensalada:

espinacas, acelgas, lombarda, repollo, berenjenas, coles de Bruselas,

coliflor, setas, champiñón, alcachofas, calabacín, espárragos verdes y blancos, judías verdes, nabos, cebolla, pimientos, lechuga, tomate, pepino, escarola, endibias, zanahorias, berros, rabanitos, habas, guisantes.

Carnes: blanca: de pollo o pavo (limpios de piel y grasa). Ocasionalmente, ternera o cordero (sin grasa).

Huevos: permitidos (sin abusar). Con las claras puede ser generoso.

Pescados blancos: bacaladitos, bacalao, besugo, carpa, congrio, gallo, lenguado, lucio, merluza, mero, pescadilla, platija, trucha.

Pescados azules: anguila, angulas, arenque, atún, bonito, boquerones, caballa, emperador, gulas, jureles, salmón, sardinas.

Marisco y otros: almejas, berberechos, calamares, camarones, cangrejo de mar, cigalas, gambas, langosta, langostinos, mejillones, nécoras, ostras, percebes, sepia.

Fiambres magros: de pavo, pollo o ternera.

Bebidas: infusiones, agua y zumos de frutas naturales.

Mermeladas: endulzadas con aspartamo (no use las de bajo contenido en azúcares ni las endulzadas con fructosa), cuyo valor energético sea inferior a las 50 cal./100 gr.



LA DIETA DEL Chocolate

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.
- 1/2 o un "Kit-Kat".
- 4-6 cuadraditos pequeños de una tableta de chocolate.
- 4-6 triangulitos de chocolate de tipo Toblerone.
- 30-35 gr. de cereales chocolateados.
- 1 o 2 bolas de helado de chocolate.
- Medio croissant de chocolate o un croissant pequeño.
- Unas natillas de chocolate (de 125 a 135 gr.).
- Un yogur de chocolate.
- Una copa de chocolate y nata de tipo Dalky.
- Una o dos barritas de chocolate tipo Biomanán.
- 2 o 3 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.
- Un petit-suisse de chocolate.

Cómo hay que cocinar

- Los alimentos pueden tomarse cocidos, asados, a la brasa, a la parrilla, al horno, al vapor, al microondas o a la plancha. Las frituras están radicalmente prohibidas en esta dieta.
- Para cocinar, utilizaremos la menor cantidad posible de grasa (como máximo dos cucharaditas pequeñas de aceite de oliva al

día). No usaremos aceites animales (nata, manteca, mantequilla...) ni aceites vegetales sólidos (cacao, plama, palmiste...), ya que ingeriríamos una cantidad excesiva de grasas saturadas.

- Para endulzar los platos, es conveniente utilizar edulcorantes sintéticos (sacarina, ciclamato, acesulfame o aspartamo).

Gestos que hacen más efectivo este régimen

Mastiquemos bien y despacio los alimentos. Si nos es difícil moderar la velocidad al masticar, contaremos el número de masticaciones y no tragaremos los alimentos hasta masticarlos 20 veces. Así, notaremos el estómago más repleto y la digestión será más ligera.

Combinaremos siempre nuestra dieta con **ejercicio**, según aptitud física, edad y posibilidades. El ejercicio será un importante aliado, tanto física como psíquicamente.

Si durante la dieta apareciese estreñimiento, tome salvado de trigo, semillas de plantago ovata, goma de

guar o glucomanano, acompañados de mucha agua. Utilizaremos estas **fibras** mejor antes de las comidas que contienen chocolate, para así ralentizar aún más su absorción.

Planteamiento general

DESAYUNO

- Leche o yogur (125 gr.). ● Pan (1 rebanada) o cereales integrales (10-15 gr.). ● Mermelada light (15 gr.). ● Chocolate*

TENTEMPIE

- Leche o yogur. ● Pan (1 rebanada) o cereales

integrales (10-15 gr.).

- Fruta (200 gr.). ● Chocolate*

COMIDA

- Pasta, arroz o legumbres (35 gr.), o verduras (350 gr.). ● Carne (75 gr.) o fiambre (75 gr.) o huevo (1 o 2) o pescado blanco (200 gr.) o maris-

co (200 gr.). ● Fruta (200 gr.). ● Pan (1 rebanada). ● Chocolate*

CENA

- Pasta, arroz o legumbres (30 gr.), o verduras (300 gr.). ● Pescado azul (100 gr.), o queso, requesón o cuajada (75 gr.). ● Fruta (100 gr.).

* Se recomienda tomar chocolate solamente en una de las comidas.



Dieta ejemplo para una

Tomaremos alimentos de uso frecuente y preparación simple, aunque no siempre hay que hacerlo de la forma indicada; siga los consejos antes expuestos: la dieta será 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.

Tentempié

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

Comida

- Macarrones integrales (30 gr.) cocidos con ternera picada (35 gr.) y tomate triturado natural (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.).

Tentempié

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

Comida

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

Cena

- Espárragos a la plancha (200 gr.).
- Emperador a la plancha (100 gr.) con tomate en rodajas (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.).

Tentempié

- 1 yogur.
- Cereales integrales (10-15 gr.).
- 1 va-

so de zumo de tomate.

Comida

- Tallarines integrales cocidos (30 gr.) con tomate natural (50 gr.).
- Mero a la plancha (200 gr.).
- 1 rebanada de pan integral.
- Kiwis (200 gr.).
- 1/2 croissant de chocolate.

Cena

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

Tentempié

- 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.).

semana

- Fiambre de magro de pavo (75 gr.). ● 1 rebanada de pan integral. ● Macedonia de frutas sin azúcar (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.).

Tentempié

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

Comida

- Lentejas (25 gr.) cocidas con zanahoria y verduras (100 gr.). ● 1 huevo escalfado grande o 2 pequeños. ● 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.).

SABADO

Desayuno

- Café o té con leche desnatada (1/2 vaso). ● 1 yogur. ● 1 tostada de pan integral con mermelada light (15 gr.).

Tentempié

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

Comida

- Pasta integral (200 gr.) gratinada con queso (25 gr.). ● Bacalao (250 gr.) con tomate (150 gr.). ● 2 rebanadas de pan integral. ● Melón (250 gr.). ● 1 petit-suisse de chocolate.

Cena

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

DOMINGO

Desayuno

- Café, té o infusión con



1/2 de leche desnatada.

- 1 yogur. ● 1 rebanada de pan integral. ● 25 gr. de crema de cacao.

Tentempié

- 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 rojos asados (150 gr.) con atún al natural (1 lata pequeña) y 1 huevo pequeño. ● 2 rebanadas de pan integral. ● Manzana (200 gr.).

Dr. Gregorio Mariscal