

1,80 €

# Dietas

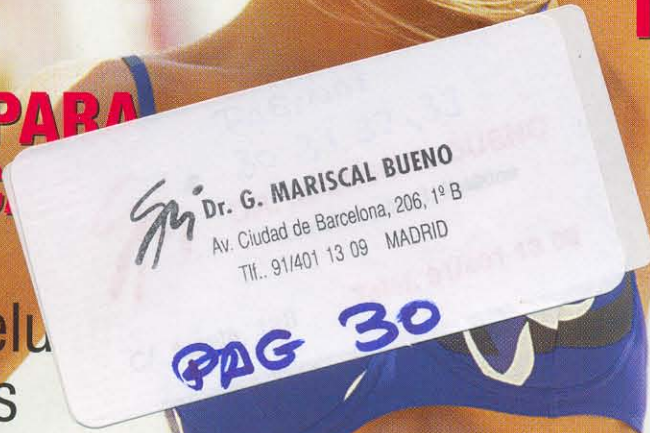
## rápidas

**Adelgaza ¡ya!  
los kilos que  
te sobran**

**Tentempiés  
que no  
engordan**

**SOLUCIONES PARA  
ZONAS CRÍTICAS**

- Vientre plano
- Piernas sin celulitis
- Glúteos firmes



# 200 TRUCOS que reducen centímetros

**AYUDA PSICOLÓGICA**

**Elige la dieta que te va  
Cómo no pasar hambre  
Claves para no abandonar**

Portugal Cont.: 1,75€





# El nuevo régimen 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 proporcionar un poder energético importante, también tenía también unas propiedades nutritivas que resultaban interesantes para incluirlo como ali-

mento 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, nutrientes importantes para evitar el cansancio que suele acompañar a los regímenes. Es cierto que unos 100 gramos de chocolate aportan 518-535 calorías, tantas como un suculento 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. Es lo que ofrece la dieta que explicamos en este reportaje, donde puedes permitirte tomar un trocito al día que, además de evitar bajones, mantendrá alto tu ánimo. Actuará, en el aspecto psicológico, como un premio al esfuerzo de realizar una dieta.

## Cómo se hace esta dieta

### **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 convenien-

te 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

En general, el chocolate conviene tomarlo a primera hora del día, a media mañana, en la comida o como merienda, para dar tiempo al organismo a quemar la 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 g. 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 g. de crema de cacao (tipo nocilla).
- 30 g. de chocolate o cacao en polvo.



**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).

# El plan 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

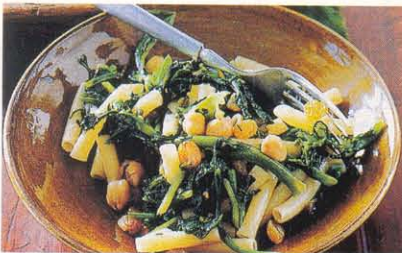
- Café, té o infusión con medio vaso de leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral.
- Mermelada light (15 g.).
- 1 bombón.

### TENTEMPIÉ

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

### COMIDA

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



### CENA

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

## Martes

### DESAYUNO

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

### TENTEMPIÉ

- 1/2 vaso de leche.
- Cereales integrales (10-15 g.).
- Manzana (200 g.).
- 4 cuadraditos de chocolate (si es posible, mejor amargo).



### COMIDA

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

### CENA

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

## Miércoles

### DESAYUNO

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

### TENTEMPIÉ

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



### COMIDA

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

### CENA

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

## Jueves

### DESAYUNO

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

### TENTEMPIÉ

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



### COMIDA

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

### CENA

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

## Viernes

### DESAYUNO

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

### TENTEMPIÉ

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

### COMIDA

- Lentejas (25 g.) cocidas con zanahoria y verduras (100 g.).
- 1 huevo escalfado grande.
- 1 rebanada de pan integral.
- Naranja (200 g.).

### CENA

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



## Sábado

### DESAYUNO

- Café, té o infusión con medio

vaso de leche desnatada.

- 1 yogur o 1 tostada integral.
- Mermelada light (15 g.).

#### TENTEMPIÉ

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

#### COMIDA

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

- 1 petit-suisse de chocolate.

#### CENA

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

## Domingo

#### DESAYUNO

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

#### TENTEMPIÉ

- 1 yogur o cereales (10-15 g.).
- 1 vaso de zumo de tomate.

#### COMIDA

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



#### CENA

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

