

CRISTINA TÁRREGA

CON LA COLABORACIÓN DE LOLA DELGADO



10

KILOS MENOS

LOS SECRETOS
DE MIS DIETAS
FAVORITAS Y
TODOS LOS
CONSEJOS PARA
PERDER PESO
Y NO VOLVER
A GANARLO



Índice

Agradecimientos

Introducción

1. Por qué nos cuesta tanto adelgazar
2. El momento ideal para empezar una dieta
3. Las frases excusa más recurrentes
4. ¿Es necesario que la dieta la controle un médico?
5. Productos adelgazantes, máquinas y mesoterapia: otros complementos que ayudan a mantener la línea
6. La ritmonutrición: alimentos según las horas
7. El detox o cómo ser cool con un bote de zumo verde en la mano
8. El efecto rebote. Pautas saludables de por vida para no engordar
9. Mi experiencia con la dieta macrobiótica de la Clínica Sha Wellness, una de mis preferidas
10. Dieta macrobiótica para perder 10 kilos, por el doctor Juan Rubio González
11. La dieta Formoline todo el año
 - La cesta de la compra: punto de partida hacia la pérdida de peso
 - Trucos y recomendaciones para cuando estás a dieta
 - La dieta: fase de pérdida y Formoline
 - Fase de mantenimiento
 - Eventos de riesgo: ¿un día es un día?
12. Dieta Bayton: 10 kilos menos en tres fases, por la doctora Matilde Bayton
 - Primera fase
 - Segunda fase
 - Tercera fase
 - Apéndice
13. Dieta de alimentos saludables que retrasan el envejecimiento de la piel, por la doctora Asunción Cascante
14. Dieta y climaterio, por el doctor T. Pedro Lozano Besari
15. Dietas de adelgazamiento según las distintas edades de la mujer, por la doctora Montse Folch
 - Dieta para adelgazar entre los 20-30 años
 - Dieta para adelgazar entre los 30-40 años
 - Dieta para adelgazar a partir de los 40 años
 - Plan de menús para perder peso en tres semanas
 - Reglas de oro para el mantenimiento
16. Dieta de definición, por Javier Corbacho
 - ¿Por qué el nombre de «dieta de definición»?
 - Los nutrientes
 - Organización: cómo prepararse para comenzar la dieta
 - Conceptos generales de una alimentación sana y equilibrada
 - Realización de la dieta

Mantenimiento
Dieta depurativa
Rutina deportiva
Rutina de entrenamiento en casa
Rutina de estiramiento en gimnasio

17. El método Cuerpo Libre, por Isabel Artero
18. Dieta hiperproteica de veintiún días, por el doctor Jesús Sierra
19. Método de la hipnosis para ayudar a adelgazar, por Ricardo Bru
 La hipnosis puede evitar el fracaso
 El método

Direcciones útiles

Notas

Créditos

*A Mónica Gil. Deberías de ser eterna.
Por mirar a los ojos diciendo qué sientes,
sin dobleces, con fuerza y sin dudas.*

Agradecimientos

A...

Todos los profesionales y personas que con sus testimonios me han ayudado en este libro.

Carlos Boga por las musas en Las Arenas.

Los tesoros de Las Otras Comunicación.

Quique Buque, sin ti mucho más difícil.

Javier y Pilar Pau con T&K, acierto siempre.

Alfredo Bataller (*junior*), eres muy grande, amigo.

Natalia Caicoya, tu yo y el merecumbe.

«Pilar» Barea, mi hermana en China.

En especial, mi amiga y compañera periodista Olga García, cuando te fuiste entendí mis prioridades. Tu sonrisa está en mí día a día.

Introducción

Me he pasado mucho tiempo a dieta, sobre todo a partir del nacimiento de mi hijo, como tantas y tantas mujeres. Hacer una dieta es algo serio, no es lo mismo que hacerse un *peeling* o teñirse el pelo. El método dependerá siempre de los kilos que necesites perder y de si el exceso de peso te está llevando a tener problemas de salud; si lo que quieres es volverte a enfundar la falda lápiz que el año pasado te entraba perfectamente o ser la misma persona que eras antes de quedarte embarazada, es decir, una sola y no dos como ahora.

Sí, perder peso es una batalla dura de ganar y para hacer dieta hay que llevar la mochila cargada de fuerza de voluntad. Porque no hay dieta que no cueste. Unas más y otras menos, pero dejar de darle a tu cuerpo lo que le venías dando habitualmente no es fácil. Él nos va a poner las cosas complicadas, pero si necesitamos perder peso, hay que ganarle. Y te aseguro que cuando nuestro cuerpo se ve «desarmado», no le queda otra opción que ceder.

No conozco a demasiadas mujeres que no hayan seguido alguna vez en la vida algunas pautas para perder kilos. Unas más y otras menos. Y hombres, tal vez no tantos, pero sí muchos, muchísimos... También he sabido de muchas personas que han acabado teniendo problemas de salud severos por no haberse asesorado por un profesional y haber llevado a cabo una dieta milagro sin control alguno.

Con frecuencia, la gente toma algo que le gusta de una dieta, otra cosa de otra... Las junta todas y se «fabrica» un plan de adelgazamiento sin pies ni cabeza que acaba pasándoles factura. O se deja llevar por la que está más de moda y que no sirve para otra cosa que para gastarse un dineral en ella.

Quitarnos peso de encima no es una cosa que entrañe riesgos *per se*. Es más, es una de esas decisiones que cuando la vemos realizada nos hace tremendamente felices. Sin embargo, hay que hacerlo bajo la supervisión de un especialista.

En este libro he querido abordar un tema que a muchos nos ha traído de cabeza alguna vez. En el momento en el que escribo estas palabras conozco a más de diez personas que están haciendo un plan de adelgazamiento. Es, por tanto, algo que nos interesa a muchos.

Te voy a dar mi opinión sobre las dietas que más me gustan, las que mejor se adaptan a mi forma de vida y los productos y máquinas que más confianza me dan para bajar peso. En el mercado hay cientos de dietas, pero yo he pedido a algunos de los

mejores especialistas en la materia que nos «regalen» la suya. Verás que muchas tienen puntos en común y otras no tienen nada que ver entre ellas. Cada profesional tiene su método y todos ellos son fiables, saludables y muy efectivos. Por esa razón los recomiendo.

Estos especialistas consideran que lo más importante es mantener a nuestro cuerpo con los nutrientes que necesita y con todas las vitaminas que precisa, hagamos la dieta que hagamos. No podemos prescindir de la parte beneficiosa que nos aportan también los alimentos que en momentos de dieta tenemos que dejar de tomar.

Algunos de estos profesionales nos proporcionan asimismo algo que me parece estupendo: recetas. Porque una dieta no tiene por qué ser aburrida si sabemos sacarle el mayor partido a los alimentos que nos está permitido comer. Y, lo más importante, nos enseñan a cambiar hábitos alimenticios, a eliminar malas costumbres y malos alimentos.

Te animo, como siempre, a que hagas una dieta sana. Y a que no te alejes nunca de tus problemas de salud cuando te enfrentes a un nuevo plan de alimentación. Por eso, los especialistas insisten en que las dietas tienen que ser personalizadas y adaptadas a la forma de vida de cada uno.

Las que aparecen en este libro son generales y pensadas para personas sanas, sin problemas cardiovasculares, de diabetes, tiroideos...

Al final, te darás cuenta de que comer de manera saludable, además de mantenerte en tu peso, es mucho más placentero y no te hace tan dependiente de la comida. Otra forma de comer es muy posible, te lo aseguro. Igual de rica y de sabrosa que la que nos engorda. Te animo a seguir los consejos de algunos de los mejores profesionales de la nutrición. Con ellos tendrás la figura que siempre habías querido tener... ¡y para siempre!

Por qué nos cuesta tanto adelgazar

«Llevo un mes a dieta y no adelgazo». Esta frase, especialmente después de la Semana Santa, es una de las más repetidas entre las mujeres que conozco. Y entre las que no, también. La historia se repite siempre: te pones a dieta, dejas de comer, pasas hambre; pero, por un extraño y misterioso motivo, no pierdes peso.

El motivo no es ni mucho menos que nos haya cambiado el metabolismo y que hayamos tocado fondo, que ya nuestro cuerpo no responda a las dietas o que no estemos haciendo la más adecuada para nuestro cuerpo. Conocemos a la perfección cuáles son los motivos que nos llevan a engordar, pero a veces no tanto los que nos hacen no bajar de peso.

Lo primero que debemos tener claro es que si una persona deja de ingerir calorías, irremediablemente adelgazará por una mera ley de la física. La pregunta que tenemos que hacernos cuando vemos que no bajamos de peso es si realmente estamos dejando de ingerir calorías. O si estamos en un momento del mes, en el caso de las mujeres, en el que tenemos más retención de líquidos de lo habitual. Fuera de esas excepciones, lo normal es que perdamos peso si estamos haciendo correctamente una dieta.

Reconozco que estamos rodeados de tiendas *gourmet*, que la cocina está cada vez más de moda, que proliferan los mercados de *delicatessen* en todas las ciudades, las ferias de alimentación, las jornadas gastronómicas y, sobre todo, los restaurantes donde se come delicioso y donde, por otro lado, se está muy a gusto con los amigos. Es difícil renunciar con tantos estímulos a nuestro alrededor. El «demonio» no para de acecharnos.

Por eso, cuando nos enfrentamos a una dieta, lo más importante es tener muy claro que queremos perder peso y haber tomado la decisión de manera muy consciente. Lo segundo es poseer una voluntad férrea y tener muy presente que durante los primeros días lo vamos a pasar muy mal. Sí, porque pasar de comer de todo en cantidades copiosas a comer muy poco no es fácil de sobrellevar. Solo hay que superar el trago de los primeros días y luego se verán las cosas mucho mejor a medida que la báscula nos va dando buenas noticias cada mañana.

Uno de los grandes errores que cometemos cuando emprendemos la aventura de hacer una dieta por nuestra cuenta es que no sabemos qué comemos. Hay alimentos que nos engordan y nosotros pensamos que no, tendemos a comprar productos envasados sin

leer los ingredientes, a comer fiambres que tienen mucho azúcar, frutas a destajo y ensaladas, que en realidad, tienen más calorías que un cocido porque las preparamos con ingredientes muy calóricos, grasas o carbohidratos de absorción rápida. Una ensalada no debe llevar mucho más que sus lechugas, poco tomate y, como mucho, una proteína animal en baja cantidad. Y si la lleva, no debemos «doblarla» comiendo un segundo plato copioso.

Comer cinco veces al día ayuda también a adelgazar porque el cuerpo no nota la escasez y no tira de la energía. Pero de aquí es de donde nace el falso mito de comer cinco veces al día... cosas calóricas. No. Hay que hacer cinco comidas, pero muy ligeras. Si hablamos de tomar algo a media mañana, no me refiero a una pulga de jamón o de tortilla, sino a un yogur, a una pieza de fruta que no tenga mucho azúcar o a unos frutos secos crudos. Nadie habló de salchichón o de pan, al menos hasta que hayamos empezado a perder peso y estemos en una fase avanzada de la dieta.

Por este motivo, cuando te preguntes por qué no adelgazas, no recurras a la autocomplacencia y a excusas como que el estrés te hace ganar peso o que hay algo que estás comiendo que no deberías ingerir. Cuando no adelgazamos es porque estamos haciendo las cosas mal. Y no lo digo yo, lo dicen todos los médicos. Y para saber cómo hacerlas correctamente, lo mejor es que la dieta nos la revise un profesional.

El momento ideal para empezar una dieta

La doctora Asunción Cascante, responsable de estética del Departamento de Cirugía Plástica de la Clínica La Zarzuela de Madrid, además de experta, entre otras, en dietas de aporte proteico, siempre cuenta que es capaz de saber la disposición que una persona tiene a hacer una dieta de manera continuada por la forma en la que se sienta delante de ella y el modo de mirarla en la primera consulta. Dicho lo cual, está claro que los médicos van por delante de nosotros en esto.

El componente psicológico a la hora de llevar a cabo una dieta es tan importante que la doctora confiesa que hay pacientes a los que solo el miedo les hace reaccionar y que jamás han sido capaces de ponerse a dieta porque nunca pensaban que no hacerlo pudiera afectarles a su salud. Por eso, hay veces que los doctores agravan las situaciones para que sus pacientes se animen, si ven que realmente les hace falta por salud. Otras veces, si el paciente está poniendo todo de su parte, pero no ha conseguido su propósito exacto en el tiempo que esperaba, la doctora Cascante les altera un poquito la realidad, es decir, les dice que han adelgazado más de lo que de verdad lo han hecho para que se animen a seguir. Lo hace, sobre todo, con las personas que corren el riesgo de abandonar porque no son lo suficientemente fuertes.

El momento ideal para empezar una dieta es aquel en el que psicológicamente nos sentimos motivados y en el que físicamente estamos bien de salud o lo bastante mal como para dar un cambio radical a nuestra forma de alimentarnos. Pero en especial debemos empezar una dieta cuando sea nuestro momento, es decir, cuando no tengamos un horizonte repleto de bodas, bautizos, comuniones, cenas, comidas, fiestas y eventos sociales de todo tipo. En ese caso, o tenemos una voluntad de hierro como para no «caer», o mejor elegir otro mes.

«Hay que tener un cierto orden mental y la persona tiene que querer hacer dieta, estar convencida de ello —dice la doctora Cascante—. Hay cosas que se deben tener en cuenta, como que antes de la regla las mujeres tenemos mucha necesidad de tomar dulce. Hay que estar preparada para ello y suplirlo con otras cosas. También que a partir de los 35 o 40 años baja la hormona del crecimiento y la grasa cambia de distribución. La mujer, entonces, se hace un tronco». Por este motivo, la doctora piensa que lo realmente importante no es la percha, sino la grasa, que esté bien distribuida. Yo estoy plenamente de acuerdo con ella. Hay veces que vemos a personas que están rellenitas pero que tienen un cuerpo que no resulta feo. Tal vez más delgado estaría mejor, pero con sus curvas y

todo no nos resulta tan necesitado de una dieta como otro en el que las caderas estén descompensadas con el resto del cuerpo, no haya cintura, la barriga sea demasiado exagerada —es el caso, sobre todo, de los hombres— o tenga unas piernas delgadas y unos brazos y una espalda tipo armario empotrado.

Igualmente, hay personas que tienen mucho hueso y su cuerpo requiere mucho músculo y mucho tejido adiposo.

El momento ideal para empezar una dieta es, por lo tanto, aquel en el que no nos encontramos a gusto con nosotros mismos o nuestro organismo nos está fallando; pero, más que nada, ese en el que psicológicamente estamos convencidos de que somos fuertes y no vamos a tirar la toalla.

La primavera es un momento del año en el que lo tenemos más fácil. Las comidas se aligeran, aunque los eventos sociales aumentan, eso sí. Vemos a nuestro alrededor a amigos que hacen dieta, y eso nos motiva. Nos apetece más beber líquidos, lo que también ayuda a eliminar el exceso de peso, y salir a la calle a hacer deporte, caminar o nadar. Nos vemos más piel y tomamos conciencia de que no nos gusta enseñarla así, en esas condiciones. Todo eso anima a ponerse manos a la obra y puede ser un momento tan bueno como otro cualquiera si estamos preparados.

Personalmente, creo que no hay nada peor que excederse durante el invierno confiando en que ya nos pondremos a dieta cuando llegue el momento. Comer en exceso y sin control es perjudicial y nada recomendable. La carne es débil y no es fácil resistirse a esos guisos maravillosos del invierno, pero la solución está en nosotros mismos, no en la llegada de la primavera.

Las frases excusa más recurrentes

Siempre digo que no hay dieta más efectiva que enamorarse. Lo malo es que te enamores una vez en la vida... Mucha gente, cuando se enamora locamente, pierde el apetito. A mí, al menos, me ha pasado. Entrás en una fase en la que todo te parece maravilloso y el estómago se te cierra. Pierdes el hambre y te alimentas con muy poca cosa.

Es la forma menos costosa de perder peso que conozco. Y no solo es que no sea costosa, es que además es placentera, porque no solo no necesitas comer, sino que a la euforia del enamoramiento unes la de perder peso, con lo cual la felicidad es plena. En fin, es un dos por uno maravilloso y lleno de placer... que tiene efecto rebote, eso sí.

Pero si tienes exceso de peso y ninguna emoción carnal en el horizonte, la cosa se complica. Cuando uno no tiene ganas de ponerse a dieta, bien porque no sea su momento, porque carezca de fuerza de voluntad, porque no puede soportar el hambre o por cualquier otro motivo sin base científica, son miles las excusas que se puede llegar a inventar. Se las cuenta a sí mismo y también las transmite a los demás.

Hay frases excusa que estamos cansados de repetir y también de escuchar. Y creo que la más recurrente es la de: «Por más que hago dieta, nunca adelgazo». Ya he dicho antes que si uno hace una dieta bien hecha y controlada por un especialista, va a adelgazar seguro. Otra cosa es que tenga un problema grave de salud o una obesidad mórbida. Pero si se trata de una persona sana que quiere perder entre 5 y 10 kilos, no debería tener ningún problema.

«Empiezo el lunes» o «después de Semana Santa» o «cuando pase mi cumpleaños» son otros clásicos. Si uno se encuentra preparado hoy, pues es hoy el mejor día para empezar. Y si dentro de una semana tenemos una fiesta, lo mejor también es tratar de controlarse un poquito ese día, pero no aprovechar para poner 1 kilo más con la excusa de que «ya empezaré más adelante».

Es cierto que, psicológicamente, es bueno comenzar a primeros de semana o a primeros de mes, aprovechar que empieza algo en el calendario para comenzar también a hacer la dieta; pero lo más común es que llegue el lunes y hayamos quedado a comer o alguien nos ofrezca un helado o nuestro grupo de amigos haya quedado para tomar unos vinos. Ahí es cuando flaqueamos, y si el lunes no empezamos, tampoco lo haremos el martes, ni el miércoles...

«A mí es que el estrés me engorda». Vale, es cierto que tal vez nos provoque algo de ansiedad que nos haga comer más; pero está comprobado científicamente que lo que engorda es comer, no estresarse. Ni trabajar mucho, ni haber sufrido un problema, ni tener depresión. Insisto: lo que engorda es comer mucho más de lo que quemamos. En todos estos casos, lo que deberíamos hacer es atajar el problema de base, que es el estrés, la depresión o la falta de recursos para asumir grandes cargas de trabajo. Una vez en ese punto, nos daríamos cuenta de que tal vez hayamos empezado a comer mucho menos que antes.

Otra de las grandes frases de la historia de las excusas es la de «no tengo tiempo para hacer dieta». Efectivamente, hacer una dieta requiere su tiempo, pero no debe de ser una excusa. Uno no puede dañar su salud solo porque no tiene tiempo para cocinar. Si una persona está obesa y trabaja muchas horas al día, ¿debería la falta de tiempo ser el argumento para seguir dañando su salud? Yo creo que no.

Es cierto que muchas veces nos resulta mucho más cómodo hacer un guiso que pararnos a cocinar algo bajo en calorías; por eso creo que es recomendable dedicar un día a la semana a hacer compra y otro a adelantar comidas que se conserven bien en frío e ir las consumiendo a lo largo de la semana: un puré de calabacín, un salami de carne de pollo, unas espinacas salteadas... Y tener siempre a mano carne o pescado para hacer a la plancha, además, por supuesto, de una buena cantidad de lechugas variadas para preparar ensaladas en el momento.

«Con niños es imposible ponerse a dieta». Esa es otra de las frases estrella de los padres. Como en casa siempre hay alimentos más calóricos que son los que comen los niños, pues ya tenemos la excusa perfecta para no perder kilos. Por otro lado, ellos se dejan comida en el plato que los padres tendemos a picotear. Y qué decir de esa croqueta solitaria que se ha quedado en la mesa. O de los espaguetis con tomate que hemos cocinado para un par de días: imposible resistirse. La clave está en vencer nuestra poca fuerza de voluntad. Probablemente, los primeros días sea difícil no pecar. Tal vez nos cueste un esfuerzo enorme no rebañar ese plato de carne guisada con patatas... Pero en dos o tres días, cuando nuestro cuerpo ya ha asumido que está a dieta, el riesgo de caer es mucho menor.

En la misma línea que la anterior, está la siguiente frase: «Mi marido no está a dieta y no nos vamos a poner a cocinar menús distintos». Si hay que hacerlo, se hace.

¿Es necesario que la dieta la controle un médico?

La respuesta a esta pregunta debería ser sí y siempre sí, pero lo cierto es que tiene algunos matices que voy a explicar ahora.

Cuando digo que sí, me refiero no solo a un médico, también puede controlarla un nutricionista que tenga experiencia y que sea capaz de interpretar como mínimo el resultado de un análisis de sangre o de orina. Esos análisis le van a indicar cómo es el estado de salud del paciente y de qué tipo de alimentos puede prescindir su organismo en función de su estado de salud físico y también mental.

Una dieta es «un traje a medida» y no puede funcionar la misma en personas que no tienen la misma edad y el mismo estado de salud. Incluso el mismo sexo. Tampoco es la misma dieta la que se prescribe a una persona que pretenda perder 3 kilos que tiene de más, que a otra que necesite quitarse 15. Hay mucha diferencia en cuanto a las pautas. Nunca puede llevar a cabo la misma dieta una mujer de 55 años con menopausia y problemas cardiovasculares, por ejemplo, que un joven de 30 que solo quiere quitarse los excesos de un verano con muchas tapitas.

Todo depende de lo que peses y de cómo estén tus análisis a la hora de empezar un plan de adelgazamiento. No es lo mismo tener diabetes o problemas cardiacos o de tiroides que ser una persona totalmente sana.

En cualquier caso, uno de nuestros grandes males es que son miles y miles las personas que cada año hacen dietas muy agresivas sin la supervisión de ningún especialista. Es cierto que los dietistas han proliferado como los champiñones después de un día de lluvia, y que el culto al cuerpo pasa por decenas y decenas de dietas que acaban siendo una farsa para sacarnos el dinero.

Por este motivo, yo siempre recomiendo que la dieta que vamos a poner en marcha esté avalada por un profesional y nos resulte fiable. Nada de jarabes de arce o sopas de no sé qué verdura sin control ni límite. Eso te hará bajar de peso, no lo dudo, pero al final, dentro de unos años, incluso antes, le pasará factura a tus órganos vitales.

En definitiva, si no eres un especialista en la materia, no te prescribas tú mismo una dieta. No hace falta que visites a un endocrino, pero sí a un profesional de la nutrición que vigile tu cuerpo de cerca y vea cómo reacciona cuando le reduces drásticamente el aporte calórico.

Productos adelgazantes, máquinas y mesoterapia: otros complementos que ayudan a mantener la línea

No te cuento nada nuevo si te digo que el mercado está repleto de productos adelgazantes, cremas reductoras y milagros de formas y colores diferentes para tener cuerpos de escándalo. Me fío de menos de la mitad.

Proliferan siempre de cara a la primavera, cuando empieza la operación *bikini* de las mujeres y la *bañador* de los hombres. Prometen exactamente todo lo que queremos conseguir: reducir dos tallas, quitarnos las cartucheras, bajarnos la tripa... Y todo sin hacer ni el más mínimo esfuerzo, por arte de magia. Y, claro, cómo resistirse al reclamo de tener tipazo en un mes con un chasquido de dedos...

Yo, que no paro de probar y de investigar sobre productos adelgazantes, trato de diseccionarlos todos y, después de mucho ensayo y error, me he quedado con los más efectivos. Son suplementos nutricionales, ropa adelgazante, cremas reductoras, máquinas y mesoterapia. Desde mi punto de vista, los más eficaces.

◇ BIOCOL CAFÉ VERDE (GREEN COFFEE): los laboratorios Innolab son los distribuidores oficiales del BioCol Green Coffee Hot/Cold, el famoso café verde que se ha hecho superpopular por su efectividad y que está especialmente creado para conseguir adelgazar. Tiene un efecto drenante y saciante del apetito y lo mejor de todo es que es bajo en cafeína, con lo cual no es excitante.

Desde que lo descubrí, lo metí en mi bolso y no sale de ahí, no vaya a ser que en una de las tomas me pille fuera de casa. Normalmente, yo hago dos, 10 mililitros por la mañana y otros 10 por la noche, antes de cenar.

Es perfecto si se combina con una dieta baja en calorías y no está contraindicado para nadie (bueno, es evidente que no se trata de un producto para niños).

Este BioCol Green Coffee es el único que garantiza resultados, debido precisamente a que es líquido y muy concentrado.

Gracias a este producto se ha conseguido una media de bajada de 5 kilos en sesenta días en personas con un índice de grasa corporal del 25 por ciento, algo realmente asombroso en el ámbito de la nutricosmética.

BioCol Green Coffee Hot/Cold, un café verde puro en alta concentración de ácido clorogénico (50 por ciento), es el único avalado por estudios científicos que garantizan que es efectivo, fiable, saludable y sin efectos secundarios. Si a eso le añadimos que es bajo en cafeína (inferior al de un descafeinado) y que no me pone como una moto, cosa que hace el café en mí de manera despiadada, pues ya qué más puedo decir... No te quitará el sueño, ni provocará desarreglos intestinales, ni nada que se le parezca.

- ◇ MELAMAX: dormir mal es la auténtica pesadilla de mucha gente. Tanto que por culpa de la ansiedad que nos provoca no poder pegar ojo, tendemos a comer, a levantarnos en mitad de la noche y asaltar la nevera para calmarnos. A mí me ha pasado muchísimas veces.

Pero ya no. Melamax, un producto de BioCol, que ahora mismo es una de mis marcas preferidas de suplementos nutricionales, me ha salvado de esas noches terribles. Por fin descanso. Melamax es un suplemento alimenticio natural hecho a base de extractos de plantas, melatonina y vitamina del complejo B que facilita conciliar un sueño tranquilo.

El 40 por ciento de los españoles duerme poco y mal. ¿Y adónde nos conduce no pegar ojo? Pues a la obesidad, a tener la tensión alta y al envejecimiento prematuro.

Sus componentes (pasiflora, melisa y aceite esencial de limón) están indicados para conciliar el sueño de forma natural y también para reducir la inquietud nocturna. Y es un producto que no crea adicción.

Pero ¿qué hace Melamax diferente a otros productos? Para empezar, la asociación de extractos de plantas con actividad sedante que lo componen, que son esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Es una fuente de melatonina, una hormona natural responsable de inducir el sueño, y además de rápida absorción, ya que incorpora un aplicador.

- ◇ DRENAFAST ORIGINAL, SPORT Y TROPICAL: una de las principales causas del aumento de peso, sobre todo entre las mujeres, está en la retención de líquidos. Muchos son los consejos de belleza que se lanzan sobre este tema, pero tan solo hay algunos fundamentados. Las dietas bajas en sal son beneficiosas para los problemas de retención, pero por sí solas no son cien por cien eficaces.

Los extractos de frutas de Drenafast de BioCol te ayudarán a limpiar el organismo, así como a desintoxicar tu cuerpo, consiguiendo además que adelgaces. Una de las características que hacen más atractivos estos extractos de frutas de la marca BioCol son sus sabores. El Drenafast Original está elaborado para dejar un magnífico sabor a melocotón. Son aptos para diabéticos y no contienen gluten. Los resultados de tomar Drenafast pueden verse en tan solo veinte días.

La variedad Sport contiene la L-carnitina, un potente quemador de grasa que te ayudará a bajar de peso de forma más rápida y mejor.

- ◇ CETONA DE FRAMBUESA LÍQUIDA (RASPBERRY KETONE): la cetona de frambuesa es ideal para hombres y mujeres, independientemente de la actividad física que realicen o el estilo de vida que suelen llevar. BioCol Raspberry Ketone es la forma idónea de tomar este suplemento, cómodo y con un sabor delicioso. Los laboratorios BioCol han desarrollado este producto líquido respondiendo a una necesidad que mucha gente reclamaba: dejar atrás las píldoras y cápsulas y conseguir un producto fácil y agradable de tomar.

Sus propiedades contribuyen a reducir la obesidad y a la combustión de las grasas corporales tanto en abdomen como en caderas. Y ayuda a la disminución del apetito.

La cetona de frambuesa es el mejor tratamiento de belleza. Este líquido es un suplemento dietético con una alta concentración de cetonas de frambuesa; extracto de naranja amarga; cromo, que contribuye al mantenimiento de niveles normales de glucosa en la sangre, y extracto de cebolla, rica en quercetina. La sinergia de sus extractos favorece una estimulación más efectiva de metabolismo.

- ◇ LYTESS CULOTTE ADELGAZANTE: el culotte adelgazante Lytess está indicado para reducir peso y modelar la silueta. El secreto de este tratamiento exprés de triple acción es que el tejido lleva impregnado principios activos con propiedades reductoras, anticelulíticas y drenantes que favorecen la eliminación de líquidos y reducen el almacenamiento de grasas. La malla actúa eficazmente desde el primer día, y en solo diez su efecto tensor logra una silueta más afinada. Los resultados son óptimos en tiempo récord: se puede llegar a reducir el contorno de cadera hasta 2,03 centímetros y los muslos 1,40 centímetros. Lo ideal es llevarlo puesto durante el día de seis a ocho horas, durante diez días seguidos.

- ◇ CONTROLBODY CANOTTA MAN: se trata de una camiseta de caballero de tirantes, única por su efecto remodelante y adelgazante, de compresión fuerte. Se ajusta al cuerpo como una segunda piel y es comodísima.

- ◇ IODASE DEEP IMPACT MUJER/HOMBRE: uno de los mejores productos del mercado para reducir centímetros de manera localizada. Es un fluido concentrado recomendado para combatir la grasa localizada en abdomen, caderas y otras zonas específicas. La acción combinada de fosfatidilcolina y el complejo adipokine (F-complex) actúa de manera puntual reduciendo la grasa y moldeando la piel.

Produce una triple acción termogénica de efecto calor: adelgazante, drenante y reafirmante. La fosfatidilcolina disuelve la grasa para que sea fácilmente eliminada.

El efecto calor y la rojez que produce el producto en los primeros instantes de su aplicación es señal de que está haciendo su efecto. Lo ideal es aplicarlo un par de veces al día, y al cabo de dos semanas empezarán ya a verse los resultados.

- ◇ ORIGO GEL REDUCTOR: gel reductor y reafirmante gracias a la crioterapia, una técnica que permite obtener estos efectos a través del frío. Cuando este producto se aplica y el organismo detecta que una zona está más fría que otra, se pone rápidamente en marcha para autorregular la temperatura, ocasionando un aumento de la circulación en la zona y un incremento de calor interno que provoca la combustión de las grasas. El efecto frío y de aumento del tono muscular se mantiene durante aproximadamente una hora, que es el tiempo que tarda nuestro organismo en regular la temperatura mientras está quemando grasas localizadas.
- ◇ LIPOSONIX: tratar de quitarse kilos de encima sin contar con ninguna ayuda es prolongar innecesariamente un proceso que puede ser mucho más corto y más liviano. Cuando hablo de ayuda, me refiero primero al deporte, pero, cómo no, también a algunos tratamientos con máquinas en cabina que ayudan muchísimo, en unos casos, a perder grasa y, en otros, complementan la dieta que estamos haciendo. Porque, no nos olvidemos, quitarnos mucho peso implica flacidez. Esas pieles que cuelgan hay que levantarlas, hacer que vuelvan a su sitio y que lo hagan de manera elástica, tersa y sin arrugas.

Dentro del amplísimo universo de aparatos que abarrotan las clínicas de estética, me quedaría solamente con dos tratamientos que conozco muy de cerca y que sé a ciencia cierta que son efectivos como complemento para perder peso.

Liposonix es uno de ellos. Se trata de una solución para eliminar grasa localizada alrededor de la cintura, las cartucheras, los muslos... Y, lo mejor de todo, en solo una sesión. Pero ¿cómo se consigue acabar con la grasa en tan solo treinta o cuarenta minutos? Pues a través de una tecnología de ultrasonidos focalizada de alta intensidad para destruirla.

La epidermis tiene 1,4 milímetros de espesor, mientras que la dermis tiene 4 milímetros. Debajo de ambas está el tejido graso, que difiere de una persona a otra. Liposonix actúa directamente sobre ese tejido graso, a 5,4 milímetros de profundidad. El equipo manda energía y calor a la grasa.

Lo primero que se hace es medir la grasa del paciente con una ecografía para estar seguros de que tiene bastante y está a suficiente profundidad (es necesario que tenga al menos tres centímetros). Luego se aplica el émbolo del aparato sobre la zona marcada, que rompe la membrana celular del adipocito y saca al exterior las células grasas a través de la linfa. El cuerpo la va eliminando poco a poco a lo largo de unos tres meses, que es cuando se empiezan a ver los resultados. Eso sí, esos resultados son permanentes, siempre que el tratamiento se aplique correctamente y

por un buen profesional. Personalmente, recomiendo siempre a la doctora Mercedes Silvestre, de la Clínica Alcalá de Madrid, una de las grandes expertas tanto en este como en el siguiente tratamiento del que te voy a hablar y con el que conseguirás resultados garantizados.

- ◇ THERMAGE CPT: es un tratamiento de radiofrecuencia ideal para glúteos, vientre, piernas, rodillas y brazos. Mejora el contorno, el tono y la textura de la piel a través de la estimulación del propio colágeno, y lo hace por medio de la radiofrecuencia.

Se trata de un sistema muy seguro y no invasivo, es decir, que no conlleva cirugía. Calienta las capas profundas de la piel, estimulando el colágeno existente y generando colágeno nuevo.

La piel tiene tres capas diferentes: una visible externa en la superficie llamada epidermis, una capa intermedia rica en colágeno ubicada bajo la superficie llamada dermis, y una capa interna debajo de la dermis que es la capa subcutánea, también conocida como la capa de grasa que tiene una red de fibras de colágeno.

Thermage reafirma y renueva el colágeno de la piel en las tres capas. ¿Cómo lo hace? La tecnología de Radio Frecuencia Capacitiva única de Thermage calienta de forma segura la capa intermedia de la piel y la red de colágeno de la capa interna, causando un ajuste de firmeza inmediato, además de mejorar el tono y la textura. Una sola sesión reafirma el colágeno ya existente y estimula el crecimiento de nuevo colágeno. Y las mejoras continuarán y serán más notables durante cuatro o seis meses posteriores al tratamiento debido al crecimiento de nuevo colágeno.

El procedimiento se lleva a cabo en una sola sesión que dura entre cuarenta minutos y dos horas, dependiendo de la zona a tratar.

- ◇ MESOTERAPIA: es un tratamiento maravilloso para mantener y recuperar la línea, pero siempre con el apoyo de otros. La mesoterapia consiste en tratar las zonas más gorditas que queremos mejorar con medicamentos a través de microinyecciones. Esos medicamentos son más o menos efectivos, dependiendo de la profesionalidad de quien los aplique.

En función de las necesidades, se suelen inyectar varios productos, pero básicamente los médicos utilizan cuatro: el extracto de alcachofa (diurético), el silicio orgánico (tensor antiflaccidez que determina la formación estructural del tejido conectivo), el DMAE o dimetilaminoetanol (propiedades reafirmantes) y la carnitina (un reductor de grasa). En función del diagnóstico del paciente, se suele aplicar uno u otro o la combinación de algunos. El extracto de alcachofa se mezcla con la carnitina para casos como, por ejemplo, la celulitis distrófica. El DMAE está especialmente indicado para la blanda.

La ritmonutrición: alimentos según las horas

No siempre engordamos por comer más. También lo hacemos por comer mal y a deshoras. Nuestro cuerpo es sabio y conoce al dedillo nuestro ritmo biológico. ¿Por qué crees que sabe que cada mañana nos despertamos a las ocho y cuando llega el sábado nos hace despegar los párpados de esa manera tan cruel? Pues porque él responde de manera obediente a todo lo que le hemos acostumbrado y no distingue entre sábados y lunes o entre viernes y domingos.

Lo mismo le ocurre con la comida. Si le acostumbramos a desayunar todos los días a las nueve, pues el día que sean las diez y no le hayamos dado su café, nos lo pedirá a gritos. O si son las cuatro de la tarde y aún no le hemos dado comida...

Y lo cierto es que, aparte de tener su horario muy bien controlado, también nos pide exactamente lo que necesita dependiendo de la hora del día y de la energía que vayamos a gastar.

En el ser humano los ritmos están controlados por unos relojes biológicos que están en la corteza cerebral y que saben las necesidades de nutrientes que tenemos en función del momento del día y hasta del año o del ciclo hormonal.

Con la ritmonutrición o crononutrición se utilizan nuestros ritmos biológicos para enseñarnos lo que debemos comer y se sabe el momento determinado del día en el que debemos darle a nuestro cuerpo determinado nutriente; porque no es lo mismo comenzar una jornada laboral dura a las cuatro de la tarde que a las ocho de la mañana.

Esta disciplina, que al menos para mí tiene bastante lógica a la hora de perder peso, no hace demasiado que ha despegado en España y, no te creas, tiene sus detractores, que son los que consideran que hay que hacer un estudio profundo de cada persona y de sus circunstancias para llevar a cabo una dieta que se ajuste a su ritmo. También estoy de acuerdo con eso.

Por otro lado, a veces tenemos carencias de determinado tipo de nutrientes, lo que provoca que nuestro cuerpo reaccione de una forma determinada que nos hace engordar. Por ejemplo, tener una carencia de hierro puede llevarnos a picotear entre horas y un déficit de serotonina puede hacer que nuestro cuerpo nos pida azúcar a gritos al final del día. De ahí la necesidad de hacer un examen muy pormenorizado del paciente que quiera perder peso con este sistema.

Por eso, lo que determina la ritmonutrición es el momento óptimo del día para consumir determinado tipo de alimentos con su consiguiente aportación de

macronutrientes y micronutrientes.

Por lo general, las personas gastamos más energía por las mañanas que por la tarde-noche. Es a primera hora del día cuando el organismo sintetiza noradrenalina, catecolaminas y dopamina. Así que entonces es necesario incorporar el aminoácido tirosina. Por la noche, es más importante el triptófano (un aminoácido esencial que el cuerpo no produce y que hay que conseguir a través de los alimentos) para sintetizar serotonina y melatonina, que favorecen el sueño.

Resumiendo: en la primera mitad del día empleamos los nutrientes para el gasto energético y en la segunda, para la reparación y regeneración celular.

El detox o cómo ser *cool* con un bote de zumo verde en la mano

Lo primero que quiero decir sobre el universo detox es que me gusta muchísimo y que lo defiendo a capa y espada. Creo que tan necesario como alimentarse correctamente es desintoxicarse también correctamente, y que es una suerte que este asunto esté tan de moda porque todos deberíamos hacer detox en la vida.

La directora médica de la Clínica Nutrimec, Conchita Vidales, médico experta en zumos, batidos, propiedades de la fruta y desintoxicación del organismo, entre otras muchas cosas, lo define así: «Se trata de introducir alimentos crudos sin someterlos a ningún cambio y que favorecen las funciones para que nuestro organismo elimine toxinas».

Efectivamente, consumir este tipo de alimentos con este objetivo no es más que proporcionarle una ayuda para que el hígado elimine toxinas y el riñón expulse sustancias de desecho, y que el sistema digestivo y el circulatorio descansen un poco.

Los denominados zumos detox se han puesto muy de moda últimamente. Se trata de algo que viene del otro lado del charco y que las *celebrities* consumen como si no hubiera un mañana. No hay actriz, cantante o presentadora que se precie que no salga en las revistas con su famoso vaso o botecito transparente que contiene un puré verde, naranja o rojo, convirtiendo la estampa en una de las más *cool*. Son los famosos zumos elaborados con frutas y verduras frescas y sin ningún colorante ni conservante añadido. Son naturales cien por cien. Eso sí, con agua.

Sin embargo, no confundamos: esto no es una dieta. Sí puede ser una alimentación sana, a pesar de que siempre nos han dicho los médicos que lo mejor es comerse las frutas enteras y las verduras bien frescas y con todo su ser, no líquidas. Pero ni siquiera entro ahí. Esta opción me parece buena, pero no como dieta.

Sí existen las denominadas «dietas detox», que no son «planes de licuados detox». Las primeras son dietas de desintoxicación que se deben llevar a cabo durante pocos días y siempre de la mano de un profesional que nos guíe y que determine durante cuánto tiempo debemos realizarla en función del estado de nuestro organismo. «En una dieta depurativa puedes usar los alimentos sólidos o líquidos y con preparaciones culinarias sencillas que no modifiquen sus propiedades. También tienes que hidratarte mucho con agua o infusiones para eliminar más fácilmente. Este tipo de dietas se pueden trabajar

también con pollo y pescado al horno o en papillote para evitar grasas y consumir proteínas ligeras, porque lo que se quiere conseguir con las dietas depurativas es eliminar el exceso de grasas, de proteínas, de panes, bollerías, salsas... —dice la doctora Vidales—. Un plan está limitado a cinco días y te puedes quitar de 2 a 3 kilos. Los zumos detox, como es el caso de Drink-6, la marca que avala Nutrimec, es un apoyo, un refuerzo para una dieta. Eso sí, después de hacerlo, las analíticas mejoran muchísimo».

El efecto rebote. Pautas saludables de por vida para no engordar

Si te he hablado antes de las frases más recurrentes que usamos como excusa para no empezar una dieta, hay otra que parece que justifica siempre que hayamos cogido peso: «Es que la dieta que hice hace unos meses tenía efecto rebote». El gran mito del efecto rebote sobre el que han corrido ríos de tinta y que los médicos resumen en solo unas cuantas palabras: no existe el efecto rebote, tan solo malos hábitos alimenticios.

Se conoce como efecto rebote la tendencia a engordar después de dejar una dieta muy estricta de la que se han eliminado algunos nutrientes por completo o que nos ha aportado muy pocas calorías al día. Son las típicas dietas milagro las que tienen efecto rebote, pero ese efecto no aparece espontáneamente, sino que lo hace porque pasamos de no comer absolutamente nada a ponernos morados cuando creemos que ya estamos en nuestro peso. Y entonces vienen los disgustos. Y volvemos a empezar. Hacemos otra dieta, y como queremos ver resultados lo antes posible, pues dejamos de comer...

Según la doctora Asunción Cascante, hay cuatro factores para adelgazar: la condición genética, el estado metabólico, las calorías que entran y las que salen. Lo primero que debe hacer el especialista cuando se enfrenta a un paciente es ver sus antecedentes familiares para saber si genéticamente ese paciente tiene tendencia a engordar. Porque, no lo olvidemos, la dieta debe ser «un traje a medida».

«Menos el genético, los otros tres factores se pueden modificar. Y la parte metabólica, solo si la tienes mal —dice la doctora Cascante—. Todo engorda y todo genera calorías, menos el agua, pero las dietas rebote como tales no existen». Es cierto que hay personas que son capaces de comer mucho en un evento social y quitárselo luego en un par de días, pero es como cuando te quitas una mancha del sol: no te habrá servido de nada si luego vuelves a tomar el sol sin protección. Con las dietas ocurre lo mismo: si te has pasado meses haciendo esfuerzos para pesar menos, de qué te vale tirarlo todo por la borda en un día.

Para que podamos llevar a cabo siempre una alimentación saludable después de una dieta debemos tener en cuenta algo que es también muy importante mientras la realizamos: los grupos de alimentos y cuáles engordan más. Las grasas se llevan la palma.

- Grasas: es lo que más calorías aporta (1 g / 9 kcal, aceite, leche, quesos...).
- Hidratos de carbono: los hay de absorción lenta (fruta y verdura) y rápida, que son los que más engordan (arroz, pan, pasta, azúcar, patatas...).
- Proteínas: carnes, pescados, huevos y lácteos.
- Alimentos mixtos: tienen un poco de todo, como las legumbres o la leche.

Mientras que en las dietas de aporte proteico lo primero que se baja es la grasa, la masa ósea después y finalmente la muscular, en las hipocalóricas, primero se pierde músculo, luego masa ósea y al final la grasa. De ahí que en estas dietas lo más difícil quede para el final.

Lo más importante para no caer en ese efecto rebote, que para muchos es algo abstracto y que otros son conscientes de que generan ellos mismos, es tener unos hábitos de vida muy saludables:

- Hacer deporte: debería ser el primero porque no solamente es maravilloso para perder peso, sino también para la salud. Y nos permite poder excedernos de vez en cuando si luego lo quemamos.
- Beber al menos 2 litros de agua al día.
- Leer con atención los ingredientes de los alimentos que compramos y evitar, entre otras cosas, que tengan mucho azúcar. Tomar fruta entre comidas.
- Hacer cenas ligeras.
- Consumir muchas verduras y cereales.
- Evitar el alcohol en grandes cantidades.
- Darse un pequeño capricho dulce no más de una vez a la semana. Si ese capricho es de elaboración casera, mucho mejor.
- Comer pan integral y no en exceso.
- Tratar de compensar el aporte calórico de unos alimentos con otros.
- No abusar de las grasas, especialmente de las de cerdo, y más a edades avanzadas.
- Comer cinco veces al día.
- No consumir comida basura.
- Evitar en todo lo posible el consumo de productos *light*.

Mi experiencia con la dieta macrobiótica de la Clínica Sha Wellness, una de mis preferidas

Siempre he pensado que esto de las dietas es algo muy personal, que uno, por el motivo que sea, puede confiar más en una dieta determinada que en cualquier otra porque cree que le va a costar menos llevarla a cabo o porque prefiere el modelo alimenticio indicado o, simplemente, porque le gusta el especialista que la recomienda.

Mi preferida es la macrobiótica y la pongo en práctica una vez al año. En realidad, la macrobiótica es más una forma de vida que una dieta. Es una forma de comer, aunque reconozco que algo compleja para una persona que lleva un día a día como el mío. Pero lo intento. Procuro acercarme todo lo que puedo a esa forma de alimentarse, que al final, sin pretenderlo, te va cambiando ciertos hábitos y hasta actitudes vitales.

Es una dieta dura para llevarla siempre a rajatabla, así que la alterno con Formoline, de la que te hablaré más adelante, que me resulta muy cómoda por el propio producto. A los seis meses, cambio el chip y me marcho al Sha Wellness Clinic de El Albir (Alicante) para poner en marcha mi dieta macrobiótica, supervisada por el doctor Juan Rubio, una eminencia en este tipo de dietas. A veces, hasta me he encontrado allí con Barbra Streisand, Sting o Donna Karan, grandes amantes también de esta forma de alimentarse.

La última vez que visité la Clínica Sha estuve una semana y perdí 1 kilo diario. Creo que fue uno de los mejores regalos que me he hecho nunca y que te recomiendo que te hagas también. Una vez conoces el método, puedes ponerlo en práctica en casa. Empiezas a cambiar hábitos alimenticios y ves cómo van desapareciendo esos dolores de cabeza que tenías, el pelo se te pone precioso, las uñas fuertes...

Al principio me canso, es normal. Sientes una sensación de agotamiento hasta que tu cuerpo se acostumbra al nuevo ritmo, pero a los dos días eres otra persona.

Es muy desestresante, tanto que te vuelves muy zen. Pero lo más impresionante es ver cómo cambian tus análisis desde el momento en el que entras hasta que te vas. Todos los parámetros mejoran.

Uno de los múltiples beneficios para la salud que tiene esta dieta es que puede ayudar a prevenir o a controlar el cáncer. Según un estudio de los investigadores del Centro Médico Nueva Inglaterra en Boston, las mujeres macrobióticas procesan los estrógenos mejor que otras y esto puede explicar su baja incidencia en cáncer de mama.

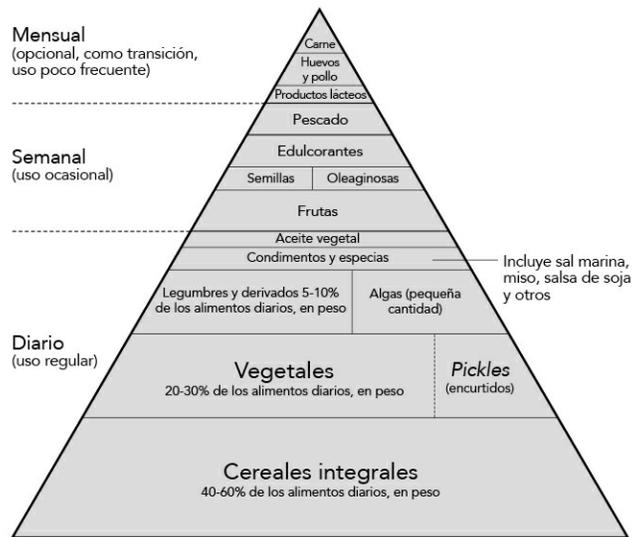
También ayuda a reducir las conductas agresivas en los jóvenes y a controlar las células T en hombres jóvenes con Sida. Una dieta macrobiótica durante un periodo medio de dos años ayuda a no correr riesgos de enfermedades coronarias.

En la Clínica Sha me levantaba todos los días a las nueve de la mañana y desayunaba un zumo de jengibre con zanahoria y nabo. También un poco de arroz integral. La bebida es muy importante, así que consumes muchísimo té a lo largo del día.

Todo allí es natural, sin conservantes, como era la alimentación de antaño. Y descubres también ese desconocido mundo de las algas y toda la riqueza nutritiva que te aportan... Y que la grasa, especialmente la del cerdo, es muy tóxica, aunque nos encante. Las legumbres y los cereales son importantísimos: son los carbohidratos buenos. De esos consumes mucho, y muy poca proteína. Nada de fritos, todo cocido y con muchas especias. Los aceites, siempre en frío: el de sésamo y el de oliva son los que más se usan.

La hidroterapia de colon va también muy ligada a los hábitos de la dieta como algo fundamental y básico para llevarla a cabo. Durante mis siete días de estancia en la Clínica Sha Wellness me llegué a hacer dos y es algo que recomiendo a todo el mundo: al menos cuatro al año.

Con la dieta macrobiótica he encontrado una forma de vida nueva. Cuando te adaptas a ella, te sientes ganadora porque controlas tu mente.



Alimentos recomendados

- Granos de cereal entero.
- Verduras.
- Legumbres y derivados.
- Algas.

- Fruta.
- Frutos secos y semillas.
- Aceites vegetales.

Alimentos para reducir o evitar

- Todos los procesados y con aditivos químicos.
- Lácteos y quesos.
- Carnes rojas.
- Pollo y aves no más de una vez por semana.
- Pescado varias veces a la semana, tratando de evitar el marisco.
- Azúcares refinados.
- Frutas tropicales.
- Café y té negros.
- Frituras.
- Cereales refinados.
- Tomate, pimiento, berenjena, patata, espinaca y remolacha.

Consejos para comer

- Masticar bien la comida, al menos veinte veces cada bocado.
- Comer solo cuando se tenga hambre.
- Beber moderadamente cuando estemos sedientos.
- Dejar la mesa sintiéndose satisfecho mejor que lleno.
- Evitar comer tres horas antes de acostarnos para que no se produzca un estancamiento intestinal.
- Evitar cocinar con microondas y cocinas eléctricas: mejor gas o carbón.
- Evitar los utensilios de aluminio y teflón.

RECETAS MACROBIÓTICAS

Crema de avena

- Este cereal es mucho más sabroso si se cocina la noche anterior y se calienta el día siguiente.

Ingredientes:

- Avena.
- Agua.
- Sal.

Preparación:

1. Remojar la avena de tres a cinco horas o toda la noche.
2. Colocar la avena y el agua en un cazo.
3. Añadir una pizca de sal.
4. Tapar y llevar a ebullición en llama media.
5. Bajar el fuego al mínimo y cocinar durante cincuenta minutos moviendo de vez en cuando para que no se pegue.

Sopa de miso clásica

Ingredientes:

- Alga *wakame*.
- Verduras al gusto.
- Miso.
- Hongos secos *shiitake*.
- Agua.
- Sal.

Preparación:

1. Remojar el alga *wakame* (de unos 2 cm) durante cinco minutos.
2. Cortar en pedacitos pequeños.
3. Poner en agua y hervir.
4. Mientras se cuece el alga, cortar las verduras en pedacitos.

5. Añadir las verduras al caldo hirviendo y cocinar durante tres o cuatro minutos.
6. Ocasionalmente, si se han ingerido alimentos cárnicos o con exceso de sal, se puede cocinar con una porción de hongos secos *shiitake* previamente remojados.
7. Al final, añadir el miso diluido en un poco de caldo de la sopa y cocinar tres minutos más sin dejar hervir. Apagar el fuego y dejar reposar dos minutos.

Salteado rápido de verduras

- Las verduras deben quedar crujientes y brillantes pero cocinadas.
- Intenta comer las verduras después de cocinarlas.
- Para saltear con agua sustituye el aceite por 1 o 2 cucharadas soperas de agua.

Ingredientes:

- Cebollas y otras verduras al gusto.
- Aceite de sésamo.
- Agua.
- Sal.
- *Shoyu*.

Preparación:

1. Cortar en pedazos pequeños cebollas con otras verduras, incluyendo verduras de hoja verde.
2. Pincelar la cazuela con aceite de sésamo o una pequeña cantidad de agua.
3. Calentar la cazuela a fuego alto y saltear las verduras rápidamente durante algunos minutos.
4. Añadir una pizca de sal o *shoyu* y agua si es necesario.

Soja negra con zanahorias

Ingredientes:

- 2 tazas de soja lavada y tostada.
- 1 trozo de *kombu* remojado.
- 4 zanahorias.

- 2 cebollas.
- Miso de cebada.
- Aceite.
- 1 pizca de sal.
- Cebollino picado.

Preparación:

1. Colocar el alga en una cazuela y añadir la soja, las zanahorias y las cebollas cortadas a trocitos. Cubrir con agua y tapar.
2. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante una hora o hasta que la verdura esté blandita.
3. Diez minutos antes de que esté lista, añadir una pizca de sal, un poco de miso de cebada y aceite; dejar unos minutos más o hasta que el agua se haya evaporado.
4. Servir con cebollino picado.

Caldo de *kombu* con verduras

- Este caldo es una buena base para sopas, salsas, etc.

Ingredientes:

- 1 l de agua.
- 1 trozo de *kombu*.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- Sal.
- *Shoyu*.

Preparación:

1. Hervir el agua, añadir el *kombu* y las verduras cortadas en rodajas finas. Llevar nuevamente a ebullición y dejar al mínimo durante veinte minutos.
2. Sacar todos los ingredientes y añadir un poco de sal y *shoyu* al caldo; cocinar un par de minutos.
3. Al final se puede añadir un poco de vinagre de arroz, jugo de jengibre o cebollino.

Arroz con calabaza

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de calabaza (elegir la variedad *hokkaido*, que es más dulce y se puede añadir más cantidad).
- 2 o 3 tazas de agua.
- 1 pizca de sal.

Preparación:

1. Lavar el arroz y cortar la calabaza en trozos medianos.
2. Colocar en una olla con el agua y la sal.
3. Cocer durante cuarenta y cinco minutos.

Quinoa salteada con verduras

- Se puede preparar con cualquier cereal.

Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa cocida.
- 1 tallo de apio.
- 1 cebolla cortada en cubitos.
- 1 zanahoria cortada en cubitos.
- Aceite de sésamo.
- Agua.
- *Shoyu*.

Preparación:

1. Picar las verduras.
2. Poner un poco de aceite en una sartén, calentar y saltear las verduras con un poquito de agua. Tapar y cocinar a fuego bajo entre cinco y diez minutos.
3. Añadir un poco de *shoyu* y cocinar otros cinco minutos junto con la quinoa.

El doctor Juan Rubio es una eminencia dentro de la macrobiótica. Alumno de Michio Kushi —que es padre de la macrobiótica moderna, colaborador también como él de la Clínica Sha Wellness y médico de Gwyneth Paltrow y Madonna—, es especialista en nutrición, en medicina preventiva y en medicina biológica, además de uno de los grandes expertos en nutrición y comida sana que tenemos en España. Para mí es una de esas personas a las que deberíamos tomar como modelo a la hora de alimentarnos y llevar hábitos saludables, porque lo que él dice y opina sobre la forma en la que deberíamos comer está fundamentado en años de experiencia y en investigación.

«La macrobiótica forma parte de la antigua medicina japonesa, herencia de la china que vino del Tíbet. Cuando los tibetanos extendieron el budismo, extendieron también su técnica médica en China y luego en Japón. Esta medicina consiste en usar el valor químico de los alimentos. En macrobiótica se usan los alimentos como remedio terapéutico, y la clave está en su combinación, siempre basándonos en su equilibrio energético».

Cuando el doctor Rubio me contó que él solo hace dos comidas al día y no pasa nada de hambre, me quedé de piedra: «No desayuno, solo me tomo un té. Luego como a las dos o las tres de la tarde y ceno sobre las nueve o las diez de la noche. Suele ser un caldito con algas y miso, que tiene muchos minerales, un plato de arroz integral, un poco de verdura cocinada, pescado a la plancha... Como muy poca carne. Tal vez un poquito de pollo, y el resto, mucho pescado blanco y marisco. Con la dieta macrobiótica no se consumen lácteos, ni carnes rojas, ni embutidos, ni bebidas con gas porque son muy ácidas. Yo siempre bebo agua alcalinizada».

La clave es que en la alimentación no falte ningún nutriente, y lo cierto es que con esta dieta no faltan y, encima, no se pasa hambre. «Cuando se pasa, es porque hay un desajuste en nuestro organismo, pero cuando se come bien, se pasa menos hambre y menos sed porque se generan menos toxinas. Imaginemos que comemos una paella: nos pasamos la tarde bebiendo agua. Y eso es porque los fritos son muy difíciles de digerir, tienen muchas toxinas. Si comes un arroz integral cocinado con un ajito y una hoja de laurel, no vas a tener sed».

¿Pero cuáles son los alimentos que debemos comer y cómo es su forma de cocinarlos para realizar una dieta macrobiótica correctamente? El doctor nos da la respuesta: «Lo ideal es comer siempre en casa, porque así nos aseguramos de que estamos usando los ingredientes adecuados. En esta dieta se consumen muchos cereales. Los de buena calidad dan mucha energía, como son el arroz integral, el miso... La dieta varía dependiendo de si quieres adelgazar o si la llevas a cabo de manera habitual. Para perder peso, el miso es recomendable por la mañana, con un poco de pan integral y compota de manzana. A media mañana, un poco de té verde y una manzana o una pera. Para comer, el 50 por ciento debe ser arroz integral, y luego algo de ensalada, verdura cocida y un pescado a la plancha o pollo. Eso sí, hay que evitar el tomate porque tiene

mucho ácido y es tóxico. Una vez a la semana se puede sustituir el arroz integral por lentejas, otra por garbanzos y otra por pasta al pesto. No se toma postre, ni pan. Para merendar, es recomendable la leche de arroz o de avena con unas tortitas de arroz, y para la cena, sopa de miso y un plato combinado de verdura cocinada y pescado, pero sin ensalada porque es muy indigesta».

Todo esto son consideraciones generales del doctor Rubio, pero a continuación nos ofrece su dieta más detallada.

10 |

Dieta macrobiótica para perder 10 kilos

Por el doctor Juan Rubio González

Especialista en nutrición y en medicina preventiva. Doctor en medicina y cirugía. Miembro de la Fundación Española de Medicina Estética y Longevidad. Especialista en medicina biológica, especialmente en el campo de la medicina oriental y la macrobiótica. Homeópata y acupuntor de la Clínica Sha Wellness.

Consideramos que no debe existir una dieta patrón, sino debidamente personalizada, ya que en macrobiótica, usando el valor bioquímico de los alimentos, potenciamos la actividad disminuida de los órganos, por cuyo motivo se producen todos los síntomas y que posteriormente desarrollarán una enfermedad.

Sí existe una necesidad similar para todos los seres humanos, es decir, todos necesitamos minerales, vitaminas, proteínas, hidratos y ciertas grasas. Pero la diferencia la marcarán la edad de la persona, la actividad que realice, el lugar que habita, el clima y su nivel de salud. Con todos estos datos, y después de realizar un adecuado diagnóstico, confeccionaremos la dieta personalizada.

De todas formas, y en el supuesto de que el plan preparado no sea completo por falta de la debida información, siempre será beneficioso aunque no se trate el origen del problema.

Macrobiótica considera que el origen de todas las enfermedades está en la acumulación de toxinas en nuestro cuerpo (sistema linfático, tejidos en general, órganos y sangre) y solo la mejoría o curación se podrá producir dejando de intoxicar nuestro cuerpo, eliminando o reduciendo una serie de alimentos que la sociedad moderna ha incorporado y dando los nutrientes que se encuentran fundamentalmente en los alimentos naturales y aumentando por ello su capacidad funcional. Con estos alimentos naturales confeccionaremos lo que llamamos dieta equilibrada, no solo natural sino, insisto, equilibrada, consiguiendo como resultado final una reacción alcalina en los líquidos corporales y que corresponde a un estado de buena o perfecta salud.

Macrobiótica insiste mucho en que para adelgazar es muy importante comer la cantidad que el cuerpo de la persona necesite y según su metabolismo, como asimismo la cantidad de agua. Por todo ello, planteamos una dieta compuesta por:

Desayuno:

- 1 taza de té (*kukicha*, verde, rojo...) o café de cereales y sin endulzar.
- Acompañar con 1 o 2 biscotes de pan, preferible integral, o en su lugar 2 tortitas de arroz untadas con compota de manzana o 1 pera cocida sin azúcar.

Media mañana:

- Se puede repetir té y otra manzana o pera. O nada.

Mediodía:

- Primeros platos:
 - Arroz integral, cocido solo con agua, un pellizco de sal, 1 o 2 ajos y 1 hoja de laurel, tres o cuatro veces a la semana.
 - Lentejas con verduras una o dos veces a la semana (aquí muy poco aceite y sal).
 - Un plato de pasta de arroz una vez a la semana (cocida con caldo de pescado o simplemente con agua y sazonada con unas gotas de *tamari mansan*, que es una salsa de soja de excelente calidad).
- Segundos platos:
 - Ensalada sin tomate o verdura cocinada (cocida, al vapor, a la plancha...) y de forma que quede al dente. Sazonar con unas gotas de limón o *tamari mansan*.
 - Acompañar con pescado blanco, azul una o dos veces a la semana, y marisco una o dos veces a la semana.
 - Ni pan ni postre.

Merienda:

- Repetir té, manzana o pera con 1 o 2 tortitas de arroz o nada.

Cena:

- Será obligatorio tomar todas las noches un plato de verdura cocida poco tiempo (al dente), sazonada con limón y unas gotas de *tamari*.
- Acompañar con pescado, etc., como a mediodía.

MUY IMPORTANTE: tomar por lo menos una vez al día una taza de caldo-consomé preparado con 1 litro de agua, 1 cebolla, 1 nabo, 1 zanahoria, 3 piezas de seta seca *shiitake namikoshi* y 1 tira de alga marina *undaria*

pinatfida de unos 10 centímetros de largo por 1 de ancho, aproximadamente. Hervir veinte-treinta minutos a fuego lento y guardar en el frigo para varios días. Coger una taza y poner unas hebras de *kiriboshi daikon*, un nabo japonés que tiene propiedades adelgazantes y ligeramente diuréticas, añadir 1 cucharadita pequeña de *tamari mansan* (o, en su defecto, *shoyu* orgánico Clearspring), llenar con caldo bien caliente y tomar en su punto.

Después de las comidas, tomar una taza de té *kukicha* o *shen-cha* sin endulzar.

Para los que sean carnívoros y no puedan prescindir de la carne, pueden tomar ave de buena calidad una o dos veces a la semana o fiambre de pollo o pavo igualmente de buena calidad.

Por último, macrobiótica no prohíbe nada, enseña cómo establecer armonía con el medio en que vivimos y respetando la naturaleza.

La dieta Formoline todo el año

Formoline, como he dicho ya, es otra de mis opciones de dieta favoritas: sana, efectiva, fácil, sin contraindicaciones, sin efectos secundarios... ¿Qué es lo que hace que me guste tanto? Pues que me permite no hacer grandes esfuerzos calóricos, ya que los comprimidos de Formoline (de venta en farmacias) reducen la absorción de grasa. Y eso, cuando no estás en un momento óptimo en tu vida para hacer grandes sacrificios, es un enorme aliciente.

Con Formoline se puede tener una alimentación más sabrosa, ya que es compatible con dietas que permiten una ingesta de hasta 80 gramos diarios de grasa. Puedes bajar hasta 8 kilos en un mes, y sin cambios drásticos de humor, tristeza infinita, dolores de cabeza, ni ningún otro tipo de malestar.

Formoline L112, que es el nombre de este complemento en forma de pastillas, contiene como principio activo el L112, una fibra de origen natural con gran capacidad de retener las moléculas de grasas que contienen los alimentos debido a su estructura de polímero hidrosoluble.

El efecto inmediato es la reducción del aporte de calorías procedente de las grasas y la reducción de la absorción de colesterol. La clave de Formoline es una molécula que se obtiene del caparazón de un crustáceo originario del mar del Norte. En el caparazón tiene una proteína que se extrae y que es lo que tiene la capacidad de absorber la grasa.

Me gusta alternarla con la macrobiótica y es un producto que puedes consumir durante el año y te ayudará a ir absorbiendo la grasa que ingieres. Es uno de los productos más eficaces que conozco y una de las mejores ayudas para una dieta sana y equilibrada y, claro, baja en calorías. Lo que más me convenció para probar esta dieta fue la ausencia de efectos secundarios, que sí había conocido por referencias en personas que habían consumido otras pastillas, también de venta en farmacias. Esas pastillas producían, a la larga, daños en el hígado y, en un corto periodo, problemas digestivos, diarreas y otros síntomas de trastorno estomacal. Aquellas pastillas, afortunadamente, fueron bajando en consumo a medida que Formoline se fue popularizando, ya que no está contraindicado para nadie y no influye en el metabolismo. Simplemente, hay que acompañarlas de mucha agua para potenciar su efecto saciante, que también lo tiene.

La grasa es un elemento fundamental a la hora de ponernos a hacer dieta y perder peso. No solamente porque es el nutriente que más calorías aporta (9 kilocalorías por cada gramo de grasa) con respecto a proteínas e hidratos de carbono, que aportan

respectivamente 4 y 3,75 kilocalorías por cada gramo de cada uno de ellos, sino que también es responsable de la palatabilidad. Es decir, de lo apetecible o no que nos parecen los alimentos y los platos. ¿Quién puede resistirse a una salsa carbonara con sus espaguetis o a un buen *brownie* de postre?

Por ello, aquí te traigo una dieta basada en la ayuda que ofrece un producto llamado Formoline, que actúa captando la grasa que comemos, evitando que se absorba y que el cuerpo la utilice, ayudándonos a perder peso, no sin esfuerzo y fuerza de voluntad, eso sí, porque no hay dieta que no conlleve un poco de esto.

De esta manera, nuestros platos podrán tener ese poquito de aceite o grasa que le da el toque que nos gusta, pero que no suponga un riesgo de fracaso a la hora de perder peso.

La cesta de la compra: punto de partida hacia la pérdida de peso

Antes de empezar a contaros cómo es esta dieta y cómo utilizar este producto, me gustaría daros algunos consejos sobre cómo realizar una cesta de la compra de forma inteligente de cara a nuestro objetivo de quitarnos esos kilos de más. Hacer bien la compra es el primer paso para hacer bien la dieta.

Primer paso: planifica lo que vas a comer durante la semana antes de ir a hacer la compra. Lo único seguro que no vamos a comer es de lo que no hay en casa porque no lo hemos comprado. Cuando nos planteamos perder peso, una de las primeras cosas que tenemos que planificar es la cesta de la compra. ¿Qué alimentos tengo que adquirir y cuáles es mejor evitar tener en casa para no caer en las tentaciones? Piensa que de la compra de un solo día depende en gran parte la alimentación de toda la semana.

Para ello, la mejor manera es planificar qué voy a desayunar, comer, cenar, etc., durante la semana, y así sabremos qué necesito comprar y qué no. Además, seguramente ahorres dinero al evitar traer alimentos innecesarios. Cuando planifiques tu semana:

1. Párate y piensa qué es lo que debes comprar para empezar el día con un buen desayuno.
2. Después plantéate cuántas comidas principales (almuerzos y cenas) vas a realizar en casa y qué vas a cocinar en ellas.

Siempre pueden surgir imprevistos y cambios de última hora, pero haciendo esto evitarás comprar comida en exceso o alimentos que no son aliados a la hora de perder peso y que en momentos de estrés, ansiedad o incluso aburrimiento podemos consumir y perder el trabajo realizado con la dieta.

Segundo paso: elige mayor cantidad de alimentos que forman la base de la pirámide de la alimentación. Todos conocemos la pirámide de la alimentación y sabemos que su base está formada por los alimentos a partir de cereales, frutas, hortalizas y verduras, lácteos y aceite de oliva. Estos son los grandes aliados de tu dieta, ya que son ricos en vitaminas, minerales, agua e hidratos de carbono. Se les suele conocer como los alimentos de primera necesidad.

Ten en cuenta que en las cinco comidas de nuestra dieta debe aparecer una pequeña cantidad de cereal, ya sea en forma de pan, pasta o arroz. Si los aportas poco a poco en cada una de las comidas, evitarás comer demasiado de ellos en una sola y así engordar. Recuerda que más vale comer poco de muchos alimentos que mucho de solo unos pocos.

Tercer paso: compra solo aquello que tengas pensado utilizar en los próximos días. Con una buena lista de la compra no te llevarás a casa productos superfluos que suelen tener un aporte alto de calorías y nos proporcionan pocos nutrientes. Calcula la cantidad que debes comprar, no te fijas en ofertas de a más cantidad, menos precio.

De esta manera, nos estamos encadenando a comer algo durante más tiempo del que pensábamos porque hemos comprado más de lo que necesitábamos, o a comer más cantidad de la que debemos porque «tenemos que acabarlo antes de que se estropee y haya que tirarlo».

Por último, nunca vayas a hacer la compra con hambre. El hambre es una mala consejera y hará que tiendas a consumir los alimentos más calóricos, ricos en grasa y que menos te ayudan a perder peso. Busca una hora en que estés tranquilo y que hayas comido.

Trucos y recomendaciones para cuando estás a dieta

Ya hemos visto que de una buena planificación de la compra dependen los primeros pasos para adelgazar. Evidentemente, la parte más importante es qué comes y, sobre todo, qué absorbe y utiliza tu cuerpo de aquello que comes, y en qué cantidad.

Pero para que tu dieta sea un éxito, existen otros trucos para hacerte el camino más fácil y llevadero:

1. **BEBE MUCHO LÍQUIDO.** Recuerda que normalmente tenemos que beber de 2 a 3 litros de agua al día para mantener el cuerpo en un buen estado de hidratación. Pero si eres poco amigo del agua, puedes incluirla en tu dieta con preparaciones más apetecibles como agua con limón, infusiones (preferiblemente relajantes como valeriana, saúco blanco, hierbaluisa, melisa, etc., ya que evitarán la ansiedad y así saltarte la dieta), caldos de verduras, zumos y batidos de fruta natural (preparate en casa un buen batido detox con fresa, piña y zanahoria) o refrescos sin azúcar. Evita los refrescos azucarados y las bebidas alcohólicas, ya que aportarán calorías innecesarias a tu dieta.
2. **HAZ CINCO COMIDAS AL DÍA.** Ya lo he dicho antes, es mejor poco muchas veces que mucho pocas veces al día. Y también evitarás la ansiedad. Comer un poquito cada tres horas evita el *picoteo* y los grandes *atracones*.
3. **COME EN UN LUGAR TRANQUILO, DESPACIO, SENTADO Y MASTICANDO.** Masticar calma la ansiedad y reduce la sensación de hambre. Deja de comer cuando ya no tengas hambre, pero sin que hayas llegado al sopor de después de comer y te haya dado sueño. La saciedad es no tener hambre.
4. **COME SIN TELEVISIÓN, ORDENADOR, MÓVIL O CUALQUIER OTRA DISTRACCIÓN.** La saciedad empieza por la vista. Ver lo que vamos a comer ya calma el hambre y aumenta el disfrute por esa comida. Si nos entretenemos con otra cosa mientras comemos, seguramente comeremos más de lo que necesitamos. Esto sucede muy a menudo cuando vas al cine y compras el tamaño súper de palomitas y bebida: estás distraído viendo la película y cuando te quieres dar cuenta, ya te has acabado ese gran cubo de palomitas. Si ese mismo cubo nos lo intentáramos comer sin distracción, solos, sentados y masticando, ¡seguramente no seríamos capaces!
5. **MASTICA, MASTICA, MASTICA.** Masticar calma el hambre y la ansiedad. Al masticar le estamos dando señales al cerebro para que se «calme» y deje de empujarnos a buscar alimentos y calorías. Busca alimentos que te obliguen a masticar: zanahoria cruda, frutas enteras, alcachofas, etc. Notarás cómo te sacias más y previene la ansiedad.

6. TEN A MANO «TENTEMPIÉS» SALUDABLES. Nadie dijo que ponerse a dieta fuera fácil y muchas veces podemos sentir tentaciones. Para ello, podemos contar con verduras, frutas y lácteos desnatados cerca que calmen el hambre en un momento determinado sin aportar un gran exceso de calorías.
7. MIRA LA ETIQUETA DE LOS LÁCTEOS. Cuando estamos a dieta, es normal consumir lácteos desnatados o semidesnatados. Es decir, que les han quitado o toda o parte de la nata. Pero en la nata es donde se encuentra la vitamina D, muy importante para absorber el calcio y que se deposite en los huesos. Por eso, cuando compres lácteos desnatados, mira en la etiqueta que ponga «con vitamina D».
8. NO OLVIDES QUE LOS OMEGA 3 Y 6 SON ESENCIALES. Forman parte de la grasa que el cuerpo tiene que consumir todos los días. Al hacer dieta y comer y absorber menos grasa, podemos estar aportando de manera insuficiente estos dos componentes. Incorpora en el desayuno, a media mañana o en la merienda alguna gragea de aceite de onagra, aceite de salmón u otro complemento que los aporte.
9. BUSCA LA ALEGRÍA EN LOS PLATOS. Intenta no preparar comida monótona como las pechugas de pollo a la plancha, el pescado hervido o la fruta entera. Macedonias de frutas, batidos con leche desnatada, platos diferentes y saludables, como el ceviche... Experimenta y busca nuevas formas de comer alimentos saludables, ricos en nutrientes y bajos en calorías.
10. CONSUME ALIMENTOS CON FIBRA. Por ejemplo, fruta con piel y bien lavada, alimentos integrales (preferiblemente de grano completo, para que aporte todos sus nutrientes) y legumbres. Pero, cuidado, cuando hacemos un cambio de alimentación y comemos menos grasa tendemos a estreñirnos: no te olvides de beber de 2 a 3 litros de agua y líquidos al día.
11. USA EL PLATO TAMAÑO POSTRE PARA LOS ALIMENTOS QUE MÁS CALORÍAS APORTAN. Es el caso de carnes, guisos, cereales o legumbres. Hemos dicho que la saciedad empieza por la vista. Y si a esto le sumamos el estigma de nuestras madres de «no dejes nada en el plato», la mejor manera de no pasarnos es usar un plato más pequeño.
12. TOMA UNO O DOS COMPRIMIDOS DE FORMOLINE EN LAS COMIDAS PRINCIPALES. Como en ellas se aporta más grasa que en el resto de comidas, Formoline se encargará de captar la grasa para evitar que la absorbas en exceso y se acumule en el cuerpo. De esta manera, no tendrás que renunciar a usarla al preparar tus comidas y cenas, lo que ayudará a que te apetezcan más, sean más sabrosas y las notes más agradables en la boca. Pero, cuidado, no significa que tengas «barra libre» en aceite y grasas, si bien no hace falta que seas muy estricto.

13. MUÉVETE. Haz alguna actividad física que te guste: *running*, *spinning*, aerobic, GAP, etc. O simplemente anda. Al hacer ejercicio estamos ayudando a quemar calorías y a mantener el músculo activo. El músculo, por el simple hecho de estar vivo, gasta muchas calorías. Esta es la principal diferencia entre hombres y mujeres: los hombres tienen mayor porcentaje de músculo y por eso consumen más calorías. Ten en cuenta que para quemar grasa hay que hacer ejercicio continuo de más de cuarenta y cinco minutos y aeróbico. Es decir, un ejercicio donde no te sientas asfixiada y puedas respirar, incluso, mantener una conversación. Si no puedes, baja un poco el ritmo.

La dieta: fase de pérdida y Formoline

La parte principal de toda dieta es la misma: qué alimentos como, cuáles no, cuáles de forma moderada y, sobre todo, en qué cantidad. Ya hemos visto que masticando, comiendo sin distracciones, planificando tus comidas y tu cesta de la compra y dejando de comer cuando se acaba la sensación de hambre y antes de que nos entre sueño, podemos controlar de forma fácil, sencilla y natural la cantidad. Nuestro cuerpo es sabio.

Pero ¿qué puedo y no puedo comer? Durante la fase de pérdida de peso de esta dieta haremos una baja en calorías y tomaremos dos comprimidos de Formoline durante la comida y la cena. Esto nos va a permitir una dieta más agradable, ya que no tenemos que ser tan estrictos a la hora de controlar cuánta grasa tiene o ponemos al cocinar, porque Formoline se encarga de captar la grasa y evitar que se absorba. Así, nuestros platos tendrán más sabor, nos adaptaremos mejor al menú y perder peso será más cómodo.

Durante esta fase te propongo que combines diferentes menús para hacer una dieta sencilla, fácil, apetecible y, en especial, efectiva:

DESAYUNOS

Es la comida más importante del día, nunca te la saltes. Evitarás empezar el día con ansiedad, mal humor y sentirte sin energía. Recuerda que un desayuno equilibrado tiene que tener un lácteo, algo de cereales y fruta.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Leche con achicoria y edulcorante.	Cuajada sin azúcar con nueces o muesli.	Leche desnatada con canela.	Queso fresco 0 por ciento con mermelada de naranja sin azúcar.
Tostada de pan de grano completo con aguacate y sal.	Infusión de valeriana y menta con edulcorante.	2 biscotes con queso fresco 0 por ciento y fresa natural.	Infusión de té con hielo y limón.
Zumo de naranja y zanahoria natural.	2 ciruelas.	Zumo de kiwi y ciruela.	3 galletas María integral.

MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

A media mañana y por la tarde es tiempo de hacer un *break* para descansar y aportar algo de energía y vitaminas a tu cuerpo. Este momento es igual de importante que cualquier otro de la dieta, evitará que llegues con demasiada hambre a la comida o la cena y devores el plato que tienes delante sin pensar si es lo más adecuado o en qué cantidad estás comiendo.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Yogur desnatado con 2 nueces.	Batido de mango y melón con leche desnatada.	Yogur líquido desnatado.	Zumo detox de naranja, zanahoria y fresa.
Café descafeinado verde con hielo.	Barrita de muesli integral.	Macedonia de manzana y piña.	5 almendras tostadas sin sal.

COMIDAS

Intenta comer siempre a la misma hora, así «educarás» al hambre y crearás una rutina que también ayuda a evitar la ansiedad. Recuerda masticar, comer sentado, utilizando un mínimo de veinte minutos para comer y tus dos comprimidos de Formoline para que te ayude a no absorber toda la grasa que tomas.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Gazpacho (sin pan) con tomate, pimiento, pepino, ajo, cebolleta, aceite de oliva virgen y sal.	Parrillada de verduras con calabacín, berenjena, tomate, cebolla y setas o champiñones.	Crema fría de zanahoria y calabaza (con quesitos <i>light</i> en vez de nata).	Ensalada de espinacas con ventresca de atún y lascas de queso semicurado.
Pechuga de pollo a la plancha con manzana asada.	Salmón a la plancha con cebolla asada.	Merluza al horno con patata y pimientos rojos asados.	Tortilla de clara de huevo con taquitos de fiambre de pavo.
<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda beber un mínimo de 2 vasos de agua durante la comida. • Acompaña con 2 biscotes de pan. • De postre, elige frutas enteras sin pelar y bien lavadas. • Toma 2 comprimidos de Formoline. 			

CENAS

Se dice que hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo. Pero esto no significa que podamos descuidar nuestra dieta aquí. Aunque la gente cree erróneamente que, como después de cenar vamos a ir a dormir, no quemaremos lo que comemos y engordaremos, lo cierto es que el cuerpo mientras duerme repara todo el desgaste al que le hemos sometido durante el día. Por ello hay que hacer una cena ligera, pero muy rica en nutrientes tipo vitaminas y minerales.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Consomé claro de verduras.	Ensalada de tomate, atún claro en aceite de oliva y naranja.	Ensalada templada de canónigos y gulas.	Espárragos trigueros con escamas de sal.
Revuelto de huevo con espinacas y gambas.	Mejillones al vapor con vinagreta de verduras.	<i>Carpaccio</i> de ternera con rúcula y requesón.	Tosta de salmón ahumado y queso de untar 0 por ciento con cebollino picado.
<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda beber un mínimo de 2 vasos de agua durante la cena. • Acompaña con 2 biscotes de pan. • De postre, elige frutas enteras sin pelar y bien lavadas. • Toma 2 comprimidos de Formoline. 			

Fase de mantenimiento

Una vez que hemos conseguido perder el peso, viene otro gran reto: no volver a recuperarlo. Para ello es fundamental que no abandonemos los buenos hábitos de comida que hemos aprendido y continuar con nuestra rutina de ejercicio físico. Recuerda que el músculo es un gran aliado para mantenerse en nuestro peso.

Pero también es verdad que empezaremos a comer platos que tienen más grasa de la que hemos estado comiendo en la fase de pérdida, y esto puede suponernos un problema. Podríamos renunciar a ellos, pero, si somos sinceros, ¿cuánto tiempo podemos estar sin comer ciertos platos que nos encantan?

¿Qué hago? ¿No podré volver a comerme una pechuga Villaroy? ¿Tengo que estar toda mi vida renunciando a platos que me encantan aunque no son los más recomendados porque aportan gran cantidad de grasa y calorías? Para que no echas a perder todo el trabajo y logros conseguidos con la dieta, puedes seguir tomando Formoline para evitar que absorbas un exceso de grasa y puedas mantenerte en tu peso.

En esta ocasión, como lo que queremos es mantener el peso y no perder más, reducimos a un comprimido durante la comida y la cena. De tal forma que, aunque ingiramos un poquito más de grasa que durante la fase de pérdida, nos mantengamos.

Recuerda también que es muy recomendable planear el menú de la semana y la cesta de la compra. «Lo único que seguro no vamos a comer es lo que no hemos comprado». Plantea tu menú equilibrado de la siguiente forma:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur.	Infusión.	♦ <i>Primer plato:</i> pasta, patatas, arroz o legumbres.	Leche o yogur.	♦ <i>Primer plato:</i> ensalada o crema o puré de verduras.
Pan, galletas (tipo María) o cereales.	Pan, queso fresco o jamón York.	♦ <i>Segundo plato:</i> carne, pescado o huevos. Guarnición: ensalada o verduras.	Pan, cereales o galletas (tipo María).	♦ <i>Segundo plato:</i> carne, pescado o huevos. Guarnición: patatas o arroz.
Fruta.	Fruta.	Pan.	Fruta.	Pan.
		Fruta.		Fruta o lácteo.
		1 comprimido de Formoline.		1 comprimido de Formoline.

Eventos de riesgo: ¿un día es un día?

Cuando te invitan a comer, sales a tomar algo con tus compañeros de trabajo o amigos, bodas, bautizos, comuniones, comidas de empresa, cenas de Navidad, o las famosas barbacoas y paellas frente el mar, son momentos donde tu esfuerzo peligra y donde podemos sentirnos «acorralados», porque no hay opciones menos calóricas para comer. Yo aquí tengo un gran aliado: Formoline.

Me niego a ser esclava de una dieta toda mi vida y a no poder disfrutar con tranquilidad de estas ocasiones con amigos, familiares y seres queridos. Sí, aportan más grasa y más calorías. Pero para estos momentos siempre llevo en el bolso comprimidos de Formoline.

Antes de empezar a comer me conciencio: mastica, bebe agua, come despacio; si es una comida a base de «tapas» o de platos a compartir, coge un plato vacío y sírvete lo que vayas a comer (recuerda que la saciedad empieza por la vista); estate tranquila, disfruta y tómate uno o dos comprimidos de Formoline.

Recuerda que no pasa nada. Un día es un día, si de verdad solo es un día y normalmente te cuidas el resto. Y Formoline se encarga de que no absorbas toda la grasa que has comido, aunque no significa que tengamos carta blanca.

Y, sobre todo, intenta disfrutar.

12 |

Dieta Bayton: 10 kilos menos en tres fases

Por la doctora Matilde Bayton

Licenciada en medicina y cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, doctora por la Universidad Complutense de Madrid, especialista universitaria en nutrición por el Instituto de Salud Carlos III y máster en medicina cosmética y del envejecimiento por la Universidad Autónoma de Barcelona.

Para que un programa de adelgazamiento tenga éxito y se mantenga en el tiempo, hay que formar a los pacientes y hacerles ver que disponen de muchas opciones a la hora de comer. Una vez que aprendemos a comer, todos los alimentos del mercado están a nuestra disposición, solo que en cantidades adecuadas; hasta que llegue ese momento, hay ciertas «normas» que deberemos respetar.

Esta dieta es un método eficaz que le hará perder peso reduciendo su apetito; es una dieta que no exige contar calorías y desarrolla el gusto por los alimentos...

¿Qué hay que saber de la dieta Bayton?

1. *Las fases.* Tiene tres. La primera fase (de inicio), que dura quince días. La segunda (de continuación), que dura otros quince días y que dividimos en cinco, cinco y cinco días, y la tercera (de consolidación), que dura treinta días más.

2. *Los grupos de alimentos.* Como a los niños, a quienes les vamos introduciendo los alimentos, los sabores y las especias poco a poco, la dieta introduce los alimentos de manera similar y nos enseña qué alimentos tomar y en las cantidades convenientes, hasta ponerlos todos a su disposición.

Estos grupos son cuatro: grupo 1 o de hidratos de carbono, grupo 2 o de proteínas, grupo 3 o de grasas y grupo 4 o de especias. Los grupos 2, 3 y 4 son los mismos para las tres fases del programa; solo el grupo 1 varía dependiendo de la fase en que nos encontremos.

Nota: estos grupos los veremos al final, en el «Apéndice» (pág. 118).

3. *El tamaño de las raciones.* No es una norma rígida, puesto que las necesidades alimenticias difieren en función de diferentes variables que deben ser evaluadas por el médico, pero la regla de oro en todo caso es la moderación. Hay que imaginar un plato llano que dividiremos en tres partes iguales. $\frac{2}{3}$ serán para alimentos del grupo 1, $\frac{1}{3}$ será para alimentos del grupo 2 y una cucharada, habitualmente aceite de oliva, será la presencia del grupo 3 en el plato.

4. *Los suplementos alimenticios.* En todas las fases del programa están presentes, precedidos por una adecuada evaluación médica.

5. *El ejercicio.* Siempre moderado, debe formar parte de nuestros hábitos saludables y debe estar presente siempre en nuestra vida.

Primera fase

Esta etapa nos permite hacer tres comidas principales y dos tentempiés. Recordamos que dura quince días.

En las tres comidas principales tomaremos un alimento del grupo 1 (en esta primera fase los $\frac{2}{3}$ del plato pueden ser «generosos»), un alimento del grupo 2 y una opción del grupo 3. Para los tentempiés, o comidas entre horas, daremos opciones en los menús tipo más adelante, al no ser comidas propiamente dichas. Podrán ser alimentos mixtos, como un yogur, que mezcla alimentos de los grupos 2 y 3.

El éxito en el control de peso se centra tanto en aquello que no comemos como en lo que sí comemos, puesto que igual de importante es no comer lo que nos hace ganar peso, como comer lo que nos ayuda a no recuperar lo perdido.

MENÚ TIPO¹

Desayuno:

- 1 tarrina de queso fresco tipo Burgos.
- 3 lonchas de jamón serrano, o pavo o jamón York o cecina, o 1 huevo pasado por agua.
- 2 nueces.
- 1 infusión o café con media taza de leche sin lactosa.

Tentempié:

- 6 almendras o 1 quesito en porciones *light* o 1 lata de atún al natural con pepinillos o 1 lata de berberechos con limón.

Comida:

- Verduras del grupo 1, aderezadas con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y vinagre de vino (nunca de Módena). Las podemos tomar crudas, cocinadas a la plancha o en puré.

Tentempié:

- 1 yogur natural o requesón sin azúcar en cuenco pequeño.

Cena:

- Sopa o crema de verduras, o se pueden tomar crudas en forma de ensalada.
- Pescado (preferible de noche) a la plancha, horno o en conserva o 1 huevo (en tortilla, relleno, revuelto con verduras o duro en ensalada).

EJERCICIO

(En la primera fase)

El «almacén» de energía más grande del cuerpo, y del que más cuesta obtenerla, es el de la grasa. Se puede conseguir con actividad física de bajo nivel (caminar, carrera ligera, Pilates, elíptica suave).

Conviene desarrollar una rutina de entrenamiento:

- *Domingo*: treinta minutos de cardio de baja intensidad en ayunas.
- *Lunes*: entrenamiento con peso (tensión) en piernas y abdominales. Dos series de quince repeticiones.
- *Martes*: entrenamiento con peso (tensión) en la parte superior del cuerpo. Dos series de quince repeticiones.
- *Miércoles y jueves*: cardio (para pérdida de grasa).
- *Viernes*: entrenamiento de todo el cuerpo con tensión. Una serie de veinte repeticiones.

SUPLEMENTOS

(En la primera fase)

Tirosina: es necesario el aporte de tirosina por la mañana, ya que favorece la activación física e intelectual, así como la motivación y la capacidad de reacción frente al estrés recurrente.

Triptófano: se necesita por la tarde-noche. Ingerido en ayunas nos ayuda a la síntesis de la serotonina y la melatonina. Favorece la serenidad, relajación, la tolerancia a las frustraciones, la disminución de la tendencia compulsiva del hambre y la preparación al sueño. La recomendación son 250 miligramos al día, excepto para aquellas personas que sigan un tratamiento antidepresivo, que tienen que consultar con el especialista.

Los beneficios de la tirosina y del triptófano serían prevenir y tratar los trastornos del humor y del comportamiento alimentario, la disminución de los riesgos de abandono y la frustración que suele aparecer durante las dietas.

Potasio, sodio y magnesio: son necesarios para el equilibrio ácido-base del organismo.

Omega 3: suplemento de interés en el inicio de las dietas, ya que mejora el decaimiento anímico. Recomendadas dos cápsulas de 1 gramo.

PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA

Lo que siempre debes tener en casa:

En el frigorífico:

- Yogures desnatados naturales.
- Leche desnatada.
- Queso bajo en grasa fresco, tipo Burgos, de vaca o cabra.
- Jamón de pavo sin gluten.
- Jamón York sin gluten.
- Jamón serrano.
- Pollo.
- Pescado fresco.
- Salmón marinado.
- Carne de ternera y huevos.
- Verduras frescas variadas (coliflor, brócoli, champiñones, pimientos verdes, calabacines, escarola, endibias...).

En la despensa:

- Proteínas en lata (atún, sardinas, anchoas, melva, caballa, mejillones, berberechos, zamburiñas, navajas, almejas, huevas de bacalao...).
- Nueces y almendras.
- Aceite de oliva.
- Verduras en bote.

RECETAS

Champiñones rellenos
con huevos de codorniz

Ingredientes:

- 12 champiñones grandes.
- 12 huevos de codorniz.
- 200 g de jamón serrano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones y quitar los tallos.
2. En una plancha con unas gotas de aceite y a fuego lento, hacer los champiñones durante unos minutos y añadir el jamón en el hueco del tallo; salar.
3. Posteriormente, añadir los huevos encima del jamón, taparlo y a fuego lento terminar la cocción sin que la yema se haga mucho.
4. Servir caliente.

Esta receta puede servir como cena, acompañada de una ensalada y un yogur de postre.

Ensalada de langostinos

Ingredientes:

- 1 escarola.
- Unas colas de langostinos.
- 1 aguacate.
- Aceite de oliva virgen.
- Vinagre de vino blanco.
- Sal.

Preparación:

1. Lavar y trocear la escarola.
2. Hacer la vinagreta batiendo el aceite con el vinagre y la sal; añadirse a la escarola.
3. Pelar el aguacate, trocearlo y añadirlo también.

4. Pelar las colas de los langostinos, trocearlas en tres partes cada una y saltearlas en la sartén con un poquito de aceite y sal.

Pastel frío de pollo y jamón

Ingredientes:

- 500 g de pechugas de pollo.
- 250 g de jamón York magro.
- 1 pizca de nuez moscada.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Picar la carne de pollo junto al jamón.
2. Añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada.
3. Amasar con las manos para que los ingredientes queden bien mezclados.
4. Hacer un rollo apretado y envolverlo en papel de aluminio.
5. En el horno precalentado, asarlo veinte minutos a 180 °C.
6. Dejarlo enfriar y servir cortado.

Exquisita salsa de aliño

Preparación:

1. Coger 1 yogur natural, 1 loncha de salmón ahumado muy picada, una pizca de tomillo, otra de romero y otra de orégano.
2. Mezclarlo todo en un bol.
3. Si se le quiere dar un toque un poco más especial, se puede picar y mezclar 1 pepinillo.

Zarzuela de salmón y pimientos

Ingredientes:

- 1 kg de salmón.
- 2 pimientos verdes.
- 2 puerros.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Pelar los puerros y cortarlos en juliana fina.
2. Cortar los pimientos de la misma manera.
3. Colocar todo en una bandeja de horno con poco aceite y una pizca de sal.
4. Asar a 150 °C durante treinta minutos.
5. Pasar las verduras a un cazo con el caldo de pescado y cocerlos durante diez minutos.
6. Añadir el salmón cortado a tacos y hervirlo dos minutos.

Ensalada de queso fresco y guacamole

Ingredientes:

- Lechugas variadas.
- Germinados.
- 1 queso de Burgos de tamaño pequeño.
- Guacamole del que se vende elaborado.
- Aceite.
- Vinagre de sidra.
- Cebollino fresco.

Preparación:

1. Limpiar y trocear las lechugas; mezclarlas con los germinados y reservar.
2. Cortar el queso de Burgos como medallas, pero gruesas, como de un dedo.
3. Picar el cebollino y mezclar junto con un poco de aceite, vinagre de sidra y sal.

Emplatado:

1. En una bandeja colocar el *bouquet* de lechugas con los germinados, mezclándole la vinagreta de cebollino.
2. Colocar las medallas de queso de Burgos y encima, en forma de *querelle*, el guacamole.
3. Decorar con el cebollino.

LAS BEBIDAS

Dado que el 70 por ciento de nuestro cuerpo se compone de agua, no puede sorprendernos que beber líquidos sea una parte importante de cualquier programa dietético. Recomiendo beber ocho vasos de agua al día.

Agua: hay que tratar de beber al menos un vaso de agua de cuarto de litro antes de cada comida y de cada tentempié por dos motivos importantes. En primer lugar, su estómago estará parcialmente ocupado por líquido antes de comer, lo que significa que se alcanzará antes la sensación de saciedad, reduciéndose así la tentación de comer demasiado. En segundo lugar, se alterará menos el sistema digestivo al reducir las ingestas bocado-agua-bocado agua.

Café: la cafeína estimula los jugos gástricos y aumenta el apetito. Es importante por ello limitar el consumo de café a dos tazas al día.

Té: tomado con moderación, no más de medio litro al día, es una bebida que se puede consumir.

Aliños: se permite un máximo de una cucharada de aceite por comida y una cucharada de vinagre de vino blanco o manzana o zumo de limón.

Se puede consumir en cantidad moderada mostaza de Dijon original y salsa de soja o *tamari*.

Se pueden utilizar todas las especias. Al final de este libro, en el «Apéndice», hablamos de ellas (pág. 118).

Segunda fase

La duración de esta segunda etapa es de otros quince días y es en la que casi se completa la pérdida de los 10 kilos. Hay que hacer de nuevo tres comidas principales y dos tentempiés. La diferencia estriba en que hay que añadir un nuevo grupo de verduras al grupo 1 desde el primer día de esta segunda fase. A partir del día sexto de esta fase se añaden las frutas a ese mismo grupo y a partir del undécimo deben sumarse las legumbres.

Las nuevas verduras que se incorporan al grupo 1 tienen un índice glicémico mayor, por lo que su consumo debe ser limitado. En esta fase, cuando utilice estas nuevas verduras, debe ceñirse estrictamente a los $\frac{2}{3}$ del plato y solo las consumiremos una vez al día.

RECETAS

Boletus con chipirones

Ingredientes:

- Boletus.
- 4 piezas de chipirón pequeño, limpios pero con piel y aletas.
- 3 aceitunas negras sin hueso y 3 verdes también sin hueso.
- 1 cucharada de verdura picada tipo pisto.
- Vino blanco.
- Caldo de carne.
- Perejil picado.
- Romero fresco.

Preparación:

1. Limpiar los boletus, trocear y saltear a fuego vivo, dejándolos con color pero sin cocinar y reservar.
2. Limpiar los chipirones, que han de ser muy frescos; conservar aletas y piel y saltear en la misma sartén. Dejar con mucho color pero cruditos y colocar junto a los boletus.

3. En la misma sartén poner la cucharada de verdura picada, tipo pisto, dar unas vueltas, añadir los dos tipos de aceitunas, los boletus y los chipirones; rehogar y agregar el vino blanco.
4. Dejar que se evapore e incorporar el caldo de carne para que amalgame todo.

Ensalada marinera

Ingredientes:

- Unas lonchas de salmón.
- Lechugas de colores.
- 3 alcachofas cocidas.
- 6 puntas de espárragos verdes.
- 8 piezas de berberechos.
- 4 piezas de mejillones.
- 2 piezas de nueces peladas.
- Sal.
- Vinagre de sidra.
- Aceite.
- Cebollino fresco.

Preparación:

1. Limpiar y trocear las lechugas; poner en un bol.
2. Añadir el resto de los ingredientes, con el salmón cortado en dados grandes.
3. Elaborar una vinagreta con la sal, el vinagre y el aceite y añadir el cebollino y las nueces peladas.

Crema de calabaza y mejillones

Ingredientes:

- 1 kg de mejillones.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 rama de estragón.
- 1 cebolla.

- 1 pimiento verde.
- ½ kg de calabaza.
- 1 l de caldo de pescado o marisco.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta de cayena.

Preparación:

1. Limpiar los mejillones.
2. Calentar el vino con el estragón y, cuando hierva, añadir los mejillones. Tapar y dejarlos unos minutos hasta que se abran.
3. Retirar los mejillones y conservar el líquido, quitando las conchas.
4. Pelar y picar la cebolla y el pimiento verde y rehogar todo con un poco de aceite y sal.
5. Cuando estas verduras estén ligeramente doradas, añadir la calabaza en trozos, el líquido de los mejillones y el caldo.
6. Dejar cocer unos veinte minutos hasta que la calabaza esté blanda; entonces añadir la mitad de los mejillones.
7. Triturar todo y colarlo.
8. Sazonar con sal y pimienta de cayena.
9. Servir con el resto de los mejillones como guarnición.

En el sexto día de esta fase se añaden las frutas al grupo 1 y comienza la fase de transición.

Solo se puede tomar una pieza de fruta al día, entera, no en zumo. Hay que tomarla siempre en el desayuno. Nos aporta fibra, antioxidantes y fitonutrientes. La fruta es una dulce satisfacción, tiene un alto contenido en azúcar (sacarosa y fructosa) y un alto contenido en fibra que la hace favorable, lo que significa que nos proporciona energía inmediata para aplacar el hambre.

En el undécimo día se añaden las legumbres al grupo 1.

La cantidad a comer son dos cazos y medio una vez cocinadas. La frecuencia será dos veces a la semana y como plato único.

Se pueden comer cocinadas o en ensalada.

MENÚ TIPO

(A los once días)

Desayuno:

- 1 tarrina de queso fresco o requesón.
- 3 lonchas de jamón de pavo o tortilla francesa.
- 1 kiwi.
- 2 nueces.
- 1 infusión o café con media taza de leche desnatada.

Tentempié:

- 3 almendras y 1 loncha de jamón York o 1 yogur natural.

Comida:

- Lentejas estofadas o potaje de garbanzos con espinacas.

Tentempié:

- 1 café descafeinado con leche desnatada.

Cena:

- Tomate con queso *mozzarella*.
- Salmón con alcaparras y ensalada de escarola.

EJERCICIO

(En la segunda fase)

¿Cómo se pierde peso mejor con el ejercicio aeróbico? Es una pregunta típica; las sensaciones y una aparente lógica llevan a muchos a pensar que cuanto más fuerte corran o naden más calorías consumen y más peso pierden. En parte están en lo cierto, a mayor intensidad, mayor consumo calórico. Pero el problema es el tiempo: con altas intensidades de ejercicio pocos usuarios mantienen un ritmo constante y se ven obligados a bajar el ritmo o a parar en poco tiempo (no hablamos de personas con un buen nivel de entrenamiento, sino de quienes no lo tienen, que son muchos más y a esos nos referimos).

Cuando se hace ejercicio con intensidad y durante corto periodo, el metabolismo consume primero glucógeno y no grasas. Y una vez que se consume este glucógeno aparece la fatiga y no se puede continuar. Pero si realizamos ejercicio aeróbico de ligera y mediana intensidad, que se puede mantener hasta una hora e incluso más, llega un momento en que el organismo, tras consumir glucógeno, empieza a usar la energía que le proporciona la grasa. Este es nuestro objetivo.

Caminar: el objetivo sería hacerlo durante treinta minutos siete días a la semana. Ideal para las personas mayores o embarazadas. Es un ejercicio aeróbico ligero con grandes beneficios psicológicos. Es un aeróbico de bajo impacto. Aunque es menor la quema de calorías, utiliza la grasa en su mayoría con un impacto nulo sobre la masa muscular y articulaciones.

Correr: la ventaja de correr en lugar de caminar es que dobla el número de calorías que se consumen en el mismo periodo de tiempo.

Bicicleta: tan efectivo como correr. Diez o veinte minutos, tres veces a la semana. Es interesante un entrenamiento intercalando ocho segundos de *sprint* con doce de pedaleo a ritmo lento, hasta llegar a un máximo de sesenta repeticiones que hacen un total de veinte minutos.

Natación: es un ejercicio óptimo para todas las edades y personas. Es aeróbico por excelencia y muscula todos y cada uno de los grandes grupos musculares. No suele producir lesiones, por lo que es altamente recomendado. Veinte minutos alternando con otras opciones es lo mejor.

Bailar: *aerobic*, *cardiobox*, *spinning*, *body pump* o similares son una buena opción para ejercitar.

SUPLEMENTOS

(En la segunda fase)

Cromo: es necesario para la fabricación del factor de tolerancia a la glucosa (FTG), un compuesto que aumenta la sensibilidad a la insulina y regula los niveles de glucosa en sangre. También reduce la apetencia del dulce en muchas personas. Se recomiendan de 200 a 400 miligramos al día.

Carnitina: estimula el metabolismo de las grasas facilitando la entrada de las mismas en las organelas de la célula para que se quemen y obtener energía. También aumenta la resistencia durante el ejercicio en personas que posean una capacidad aeróbica reducida.

Coenzima Q10: se necesita para la conversión de la célula de grasa en energía. Las investigaciones sugieren que, aproximadamente, el 50 por ciento de los individuos pueden tener deficiencias de Co Q10. Aumenta la resistencia durante el ejercicio en

aquellas personas que poseen una capacidad aeróbica reducida. Se recomiendan de 30 a 150 miligramos al día con la comida.

Fibra de cascar de Psilium: la fibra soluble tomada antes de las comidas aumenta la sensación de saciedad. Se recomiendan de 1 a 3 gramos al día, de quince a treinta minutos antes de comer, con un gran vaso de agua.

Tercera fase

Esta es la fase de equilibrio, que dura treinta días.

En esta fase se añade:

- Fécula. Siempre recomendada en las comidas. Recordando el esquema del plato llano dividido en tercios, ocuparemos uno con pasta o arroz (a ser posible integral) o patata. Sería más un concepto de guarnición acompañando a la proteína.
- Pan. Integral, una ración al día de 20 gramos. El mejor momento es en el desayuno. La cantidad la podemos medir con los dedos, que serían cuatro.
- Se puede añadir una copa de vino o 1/5 de cerveza (con o sin alcohol).
- Se puede añadir una segunda pieza de fruta al día, nunca en la cena.

Las recomendaciones en esta fase serían:

- Las verduras es preferible consumirlas al natural, aliñadas, al vapor, en papillote, a la plancha, en puré o al horno.
- Las proteínas más recomendables son: en la comida, ternera, buey (solo el lomo), cerdo (parte magra), conejo, pollo, pavo y huevos. En la cena, pescado, marisco, sepia, pulpo, calamar o ave sin piel.

MENÚ TIPO

Desayuno:

- 1 tarrina de queso fresco o requesón o 2 huevos o 3 lonchas de jamón.
- 20 g de pan integral o de centeno o espelta con la regla de los cuatro dedos.
- 1 té o café con ½ taza de leche sin lactosa o desnatada o vegetal.
- 1 fruta pequeña (mandarina o kiwi).

Tentempié (mañana o tarde):

- 1 yogur desnatado con 3 almendras o 1 quesito en porciones o 1 lata de berberechos con limón o 1 lata de atún con pepinillos o tomates *cherry* o 1 loncha de salmón con pepinillos o 1 fruta pequeña, si no la hemos tomado en el desayuno, con jamón o fiambre de pavo sin gluten y 1 nuez o 3 almendras.

Comida:

- Ensalada y/o verduras del grupo 1 (usando la regla de los $\frac{2}{3}$ del plato).
- Proteínas del grupo 2 ($\frac{1}{3}$ del plato o como equivalencia el tamaño de la palma de la mano) o fécula ($\frac{1}{3}$ del plato) que puede ser arroz, pasta o patata cocida.
- Proteínas del grupo 2, como siempre.

Cena:

- Ensalada y/o verdura del grupo 1.
- Proteínas (pescado tres veces a la semana, marisco una vez a la semana, carne blanca dos veces a la semana y huevo una vez a la semana).

RECETAS

Garbanzos con pollo y aceitunas

Ingredientes:

- 250 g de garbanzos.
- 1 pollo troceado limpio.
- 100 g de aceitunas negras sin hueso.
- 100 g de aceitunas verdes sin hueso.
- 2 l de caldo de ave.
- Sal.

Preparación:

1. Remojar los garbanzos en abundante agua caliente con un poco de sal durante una noche. Escurrirlos y cubrirlos con el caldo de ave. Si se compran en conserva, hay que escurrirlos y lavarlos antes de usarlos.
 2. En una sartén con un poco de aceite, dorar el pollo sazonado con una pizca de sal.
 3. Añadir al guiso de garbanzos y cocerlo todo durante veinte minutos en la olla exprés.
 4. Incorporar las aceitunas y dar un último hervor.
-
-

Berenjenas gratinadas

Ingredientes:

- 3 berenjenas.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de pan rallado.
- Queso *mozzarella* para gratinar.
- Nuez moscada.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- Sal.

Preparación:

1. Abrir las berenjenas en dos mitades a lo largo. Hacer pequeñas incisiones en la pulpa, rociarlas con aceite de oliva y añadir sal.
2. Asar a 220 °C, dejarlas templar y retirar la pulpa sin romper la piel.
3. Batir el resto de los ingredientes con la pulpa; utilizar la mitad del queso en esta mezcla.
4. Rellenar las berenjenas, cubrirlas con el resto del queso y gratinarlas al horno durante diez minutos.
5. Servirlas muy calientes.

Rollitos de rodaballo y salmón

Ingredientes:

- 1 rodaballo de 1 kg en lomos limpio.
- 1 lomo de salmón de 1 kg limpio.
- 2 yogures griegos.
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de cebollino picado.
- 1 cucharada de perifollo.
- 1 dl de aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Limpiar el pescado de restos de piel y espinas y cortarlo en tiras de 2 cm de ancho.
2. Salpimentarlo y formar rollitos alternando tiras de rodaballo y salmón.
3. Colocar los rollitos en una fuente refractaria con una pizca de aceite de oliva por encima. Asarlos a 200 °C durante diez minutos, aproximadamente, hasta que se haga el pescado.
4. Mezclar el yogur con la mostaza.
5. Mezclar el perifollo, el cebollino picado y el aceite de oliva con la mezcla anterior.
6. Salpimentarlo y servir los rollitos con la salsa.

Pollo relleno con jamón y queso

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 250 g de carne de pollo picada.
- 1 huevo.
- 5 lonchas gruesas de jamón York sin gluten.
- 5 lonchas de queso.
- Sal.
- Pimienta negra.

Preparación:

1. Pedir al pollero que deshuese el pollo.
2. Mezclar la carne picada con el huevo, la sal y la pimienta.
3. Rellenar el pollo con una capa de la carne picada y disponer encima las lonchas de jamón y queso. Sellarlo con palillos.
4. Sazonarlo por fuera con sal y pimienta.
5. Asarlo en el horno a 180 °C una hora y media, hasta que se cuaje por dentro.
6. Dejarlo enfriar y servirlo cortado en filetes.

Ensalada de garbanzos con aliño de limón

Ingredientes:

- 300 g de garbanzos cocidos.
- 100 g de hojas de ensalada variadas.
- 100 g de hojas de espinacas.
- 100 g de queso tipo Burgos o feta.
- 1 limón.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Escurrir los garbanzos y secarlos con papel absorbente.
2. Mezclarlos con las espinacas, las otras hojas y el queso fresco cortado en dados.
3. Para el aliño de limón, rallar la piel del limón y exprimir el zumo. Mezclarlo con el aceite, una pizca de pimienta negra y una pizca de sal.
4. Para servirlo, salsear la ensalada con el aliño.

Crema de mejillones con su brocheta

Ingredientes:

- 2 kg de mejillones.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 1 l de caldo de marisco.
- 1 caja de tomates *cherry*.
- 1 bolsa de mini *mozzarellas*.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Calentar el vino, añadir los mejillones y cocerlos hasta que se abran, retirar las conchas y reservar los mejillones. Reservar el líquido.

2. Picar las cebollas y el ajo, rehogarlo con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que se doren.
3. Desglasar (raspar el fondo del cazo con una espumadera) el líquido de abrir los mejillones y dejarlo reducir.
4. Añadir el caldo de marisco e incorporar los mejillones, reservando algunos para decorar.
5. Triturarlo.
6. Montar las brochetas alternando las mini *mozzarellas* y los tomatitos, pintarlas con aceite de oliva y sazonarlas con sal.
7. Dorarlas a la plancha a fuego vivo.
8. Servir la crema con las brochetas.

EJERCICIO

(En la tercera fase)

Practicar ejercicio de forma regular.

SUPLEMENTOS ANTIENVEJECIMIENTO

La alimentación y el estilo de vida son dos pilares importantes contra el envejecimiento porque reducimos el exceso de insulina, el de glucosa, el de radicales libres y el de hidrocortisona, ya que no existe un producto para tomar que los contenga. Pero también son importantes para invertir el proceso de envejecimiento algunos suplementos:

1. *Esenciales:*

- Aceite de pescado, 3 g (unos 500 mg de EPA).
- Vitamina E natural.

2. *Importantes:*

- Vitamina C, de 500-1.000 mg.
- Magnesio, de 250-400 mg.

3. *Interesantes y baratos:*

- Vitamina B3, 20 mg.

- Vitamina B6, de 5-10 mg.
- Ácido fólico, de 500-1.000 microg.
- Betacarotenos, 5.000 UI.
- Calcio, de 500-1.000 mg.
- Cromo, 200 microg.
- Selenio, 200 microg.
- Zinc, 15 mg.

Todas las cantidades que aparecen arriba se recomiendan diarias.

Finalmente, unas recomendaciones generales para todas las fases: se aconseja consumir alimentos frescos de temporada. Hay que evitar las frituras. Para endulzar utilizar edulcorantes, o mejor evitarlos y tomar los alimentos con su sabor natural. La comida debe ingerirse en un ambiente tranquilo, para percibir lo que estamos comiendo; es importante hacerlo conscientemente y saber mezclar en el plato los tres nutrientes principales: HIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS.

Y recordar, aunque ya se ha hecho el apunte, que tanto los menús tipo como las recetas son susceptibles de modificaciones, siempre que por dolencias específicas de la persona que vaya a utilizarlos (tensión arterial alta, glucosa, ácido úrico, etc.) así se considere por parte del especialista.

Apéndice

GRUPO 1. Son alimentos de bajo índice glicémico calórico para combatir la obesidad. Se trata de verduras que poseen un alto contenido en fibra; como sabemos, este componente nos ayuda a alcanzar la sensación de saciedad y a que esta dure. Lo forman las verduras de colores vivos: espinacas, acelgas, berros, brécol, coliflor, berza, pimientos verdes, pepino, pepinillos, lechugas, endibias, escarola, champiñones, calabacín, rábanos, brotes de soja, cardo, cebollino e hinojo.

GRUPO 1 AMPLIADO. A partir de la segunda fase: pimientos rojos, berenjenas, tomates, judías verdes, boletus, alcachofas, calabaza, espárragos, repollo, coles de Bruselas, cebolla, zanahoria, ajo, nabo y ruibarbo. Este subgrupo tiene un índice glicémico mayor, por lo que se recuerda que su consumo está limitado según las instrucciones dadas en la dieta.

GRUPO DE FRUTAS. A partir del sexto día de la segunda fase: fresas, manzanas, peras, pomelo, frutas del bosque, melocotón, ciruelas, cerezas, granadas, naranjas, mandarinas, kiwi y piña (una rodaja).

GRUPO DE LEGUMBRES. A partir del undécimo día de la segunda fase: lentejas, garbanzos, judías, guisantes y habas.

GRUPO 2. Las proteínas son reparadores celulares y un elemento esencial en la alimentación. Nuestros huesos, cartílagos, órganos, piel, e incluso los anticuerpos que nos protegen de enfermedades están constituidos por proteínas.

Pescados azules: salmón, sardinas, boquerones, atún, caballa, melva y salmonete. Pescados blancos: pescadilla, merluza, rape, lenguado, gallo de San Pedro, lubina y dorada. Carne de cerdo magra: solomillo, cinta de lomo. Embutidos: jamón serrano, York y pavo. Carne de aves: pollo, pavo, perdiz y codorniz. Conejo. Cecina. Mariscos: gambas, langostinos, nécoras, centollo, almejas, ostras, percebes y buey de mar. La carne roja no es aconsejable, es más grasa y no favorable es preferible la ternera blanca. Huevos. Leche (sin lactosa) y derivados: queso fresco de vaca tipo Burgos.

GRUPO 3. Hablamos únicamente de grasas de procedencia vegetal. Este tipo de grasas ayuda a evitar una serie de enfermedades, a absorber nutrientes de los alimentos vegetales, a nutrir la piel, a conseguir sensación de saciedad y a aportar un alto volumen de fibra soluble e insoluble y alta concentración de potasio, este último de gran importancia al iniciar la dieta.

GRUPO 4. Son las especias. La pimienta de cayena, los pimientos secos y el pimentón reducen el apetito, aumentan temporalmente el índice metabólico e inhiben las elevaciones de glucosa en sangre. Media cucharadita de canela al día mejora los niveles de glucosa en sangre, los niveles de colesterol LDL y triglicéridos. Cúrcuma, clavo, pimienta y laurel, en menor grado, poseen las mismas propiedades en el control de la glucemia.

Dieta de alimentos saludables que retrasan el envejecimiento de la piel

Por la doctora Asunción Cascante

Doctora en medicina estética. Responsable de estética del Departamento de Cirugía Plástica de la Clínica La Zarzuela de Madrid, además de experta, entre otras, en dietas de aporte proteico.

Para empezar a hablar de hacer una buena dieta con el objetivo único de perder peso, por lo general, suelo quitarles a mis pacientes seis «pes» y cuatro «aes» de su alimentación. Eso sí, siempre que sean personas con buen estado de salud. Las seis «pes» son estas:

1. Pan (solo desayuno).
2. Pasta.
3. Patatas.
4. Postre (da igual fruta o helado).
5. Picoteo.
6. Porquerías (panchitos, palomitas...).

Y estas, las cuatro «aes»:

1. Aceite (solo usar un pelín).
2. Arroz.
3. Azúcar.
4. Alcohol.

Sin embargo, ya que mi especialidad es la estética, me gusta hablar siempre de una buena alimentación y partir de una lista de alimentos saludables que retrasan el envejecimiento de la piel. Por eso, he preferido centrarme en este tema.

Aunque no se puede hacer nada para evitar el envejecimiento, una alimentación y un estilo de vida saludables retrasan su aparición y alejan las enfermedades degenerativas, algunas tan graves como el cáncer.

El envejecimiento es un proceso natural, cuyas dos causas fundamentales son:

1. El reloj biológico (marcado genéticamente).
2. Los radicales libres, que son moléculas de acción prooxidante que actúan atacando a las células y generando, en consecuencia, un envejecimiento precoz,

que puede llegar a manifestaciones cancerígenas.

La piel refleja el paso del tiempo con pérdida de elasticidad, flacidez, arrugas y manchas. La alimentación y, en algunas ocasiones, la complementación micronutricional juegan un papel importante y decisivo en la prevención del envejecimiento cutáneo.

Mi experiencia médica personal me hace destacar dos procedimientos que permiten retrasar los signos del paso del tiempo en la piel por medio de la alimentación:

1. El consumo de alimentos que aporten flexibilidad y elasticidad a la piel. Los principales alimentos para ello son:

- Ácidos grasos (ácido gamalinoleico), como la borraja y la grosella negra.

2. La ingesta de alimentos que contengan antioxidantes específicos para la piel, como son:

- Licopeno (tomate y sandía).
- Vitamina D (pescados, hígado).
- Isoflavonas de soja.
- Vitaminas B2, B3, B6.
- Vitamina E (caviar).
- Selenio (ajo, zinc y ostras).
- Vitamina C (acerola, pimiento rojo dulce, col de Bruselas...).
- Magnesio (salvado de trigo, frutos secos, rodaballo...).

◇ EL ÁCIDO GAMALINOLEICO (GLA): pertenece a los omega de la serie 6, necesarios para la absorción adecuada de vitaminas, luchando contra la peroxidación de las membranas generadas por el estrés oxidativo que las vuelve rígidas y contribuye a acelerar los fenómenos del envejecimiento, deshidratación y aparición de las arrugas. Este ácido aporta flexibilidad y plasticidad a las membranas celulares de la piel.

Los principales alimentos que contienen GLA son:

La borraja (Borago officinalis): es una verdura mediterránea con tallos y hojas verdes recubiertas de pelillos que tiene excelentes propiedades. Se trata de una verdura baja en hidratos de carbono y proteínas. Por lo tanto, su aporte calórico también es muy pequeño. Además de su influencia dermoprotectora, está muy recomendada para la curación de infecciones víricas como la gripe, porque facilita la eliminación de impurezas de la sangre a través del sudor y de la orina. También previene infecciones respiratorias de vías altas porque ayuda a la expectoración. Y es igualmente aconsejable en las infecciones intestinales, en especial en casos de gastroenteritis y también como parte de las dietas para adelgazar por su alto poder diurético y depurativo.

El uso más frecuente de la borraja para mantener estas propiedades es hervida; no conviene cocerla mucho tiempo y, desde luego, hay que tomar también el caldo en el cual se ha hervido, que contiene todas sus propiedades. Como el aporte de calorías es mínimo, aconsejo combinarla con patatas cocidas y con un toque de aceite de oliva. En raras ocasiones se consumen también sus brotes en forma de ensalada. Y se puede preparar un excelente jugo usando sus hojas frescas. Es un magnífico depurativo si se acompaña de medio vaso de agua por la mañana.

La grosella negra: fruta rica en vitamina C y flavonoides propia de climas fríos. Actualmente se cultiva sobre todo en Alemania, Polonia y Rusia.

Al contrario que la borraja, la grosella negra aporta bastantes hidratos de carbono en forma de azúcares. Tiene más del triple de vitamina C que la naranja, así como un alto contenido en vitaminas del grupo B, potasio, calcio y magnesio. Los flavonoides de la grosella son muy activos como antioxidantes y antiinflamatorios. Por todo ello, juegan un papel importante en la prevención del envejecimiento cutáneo. Está demostrada su alta utilidad para prevenir la arterioesclerosis, impidiendo la destrucción del tejido elástico de las arterias.

Se pueden tomar crudas cuando están muy maduras; cocinadas como complemento de postres o en forma de conserva, mermeladas, aunque en este último caso pierde algo de vitamina C a pesar de que se conservan sus minerales. Por último, el jugo de grosella negra se conoce como casis y mantiene estas mismas propiedades además de resultar muy refrescante.

- ◇ EL LICOPENO: es un pigmento vegetal soluble en grasas que aporta color rojo a los vegetales, en particular al tomate y a la sandía. Aparece en menor cantidad en el resto de frutas y verduras.

Tomate: es una de las plantas más extendidas por todo el mundo. Fueron los españoles los que la trajeron en el siglo XVI de Perú y México. Aunque tiene un bajo poder calórico, incluso menor que el de los espárragos, su valor nutritivo y dietoterápico es muy elevado. Contiene alto nivel de las vitaminas C, B1, B2, B6 y es una importante fuente de hierro y magnesio. El licopeno es el pigmento que da el característico color rojo al tomate y es el encargado de una importante acción antioxidante, pues impide el deterioro de los radicales libres. En ausencia del licopeno, las células de la piel crecen de un modo más desordenado. Es valioso su uso para afecciones prostáticas (muchos estudios avalan que los varones que consumen habitualmente tomate tienen menor riesgo de cáncer de próstata). Su riqueza en vitaminas y minerales aumenta las defensas antiinfecciosas del organismo, de ahí que sea interesante su ingesta en depresiones del sistema inmunitario. Actualmente hay quien lo recomienda en las arterioesclerosis, ya que evita la oxidación del colesterol impidiendo el endurecimiento de las arterias.

Preparación y empleo: crudo es la forma de consumo más saludable. Frito quizá sea más sabroso, pero puede ser indigesto para estómagos delicados. En jugo suelen ser preparados comerciales, que en algunas ocasiones llevan demasiada sal y aditivos.

Sandía: es un fruto generalmente de gran tamaño protegido por una dura corteza. Los países mediterráneos y Egipto son los principales productores de esta fruta.

Propiedades: tiene un bajo contenido en azúcares y rico en betacarotenos y en agua; por eso es muy recomendado en curas de adelgazamiento.

Normalmente se consume fresca, aunque a veces resulta indigesta por el alto porcentaje en agua que contiene. Su jugo es más recomendado para los estómagos delicados, ya que no contiene la fibra de la pulpa.

- ◇ VITAMINA D: también llamada colecalciferol o vitamina D3. Favorece la absorción intestinal del calcio y del fósforo interviniendo en el crecimiento y endurecimiento de los huesos y de los dientes.

Los alimentos más ricos en vitamina D son los pescados grasos, especialmente su hígado y el hígado de los mamíferos, la yema del huevo, la mantequilla y la leche entera. La leche desnatada no contiene vitamina D, salvo que esté enriquecida.

- ◇ ISOFLAVONAS DE SOJA: la soja es una *superlegumbre*; la más rica en proteínas grasas, vitaminas y minerales de todas las conocidas y de consumo habitual. Su característica principal es el alto contenido en fitoestrógenos que equilibran el sistema hormonal. Es propia de China, aunque su cultivo se ha extendido a regiones templadas de los cinco continentes.

Propiedades: la semilla de soja, aparte de la elevada cantidad de proteína vegetal que contiene, es de gran calidad. Su grasa rica en ácido linoleico contribuye a reducir de forma considerable los niveles de colesterol. La semilla de soja contiene isoflavonas, y de ahí procede su poder terapéutico sobre los estrógenos naturales proporcionando mejor salud del aparato reproductor. Además, es un potente antioxidante.

El tofu es el producto de soja más rico en fitoestrógenos del tipo isoflavonas, seguido por la leche de soja. Hoy en día se ha extendido mucho su uso para aliviar los síntomas de la menopausia.

Preparación y empleo: en el caso de las semillas cocinadas, normalmente se hierven durante noventa minutos y se aderezan como cualquier legumbre, siendo su sabor un tanto especial. La llamada soja verde y el azuki son más apropiadas que la soja común para consumir hervidas.

Como harina de soja: mezclada con harina de trigo enriquece su poder nutritivo. Se usa para la bollería sin necesidad de añadir huevos.

La bebida de soja, también llamada leche de soja, sustituye a la leche de vaca, aunque contiene menos calcio y vitamina B12.

- ◇ VITAMINAS DEL GRUPO B (B2, B3 Y B6):

Vitamina B2: está en todos los alimentos naturales tanto animales como vegetales. Es muy interesante para la producción de energía. Los alimentos ricos en esta vitamina son: soja, salvado de trigo, champiñón, centeno, acelga, cacahuete, yema de huevo, ternera, pollo. De los pescados destaca el lenguado.

Vitamina B3 o niacina: su déficit produce dermatitis y trastornos del sistema nervioso, como la ansiedad. Entre los pescados destaca el atún. La carne, preferentemente de ternera. También los huevos y la leche tienen un alto porcentaje en nicotinamida.

Vitamina B6 o piridoxina: la encontramos en alimentos como los cereales integrales, las legumbres y pescados como el salmón.

- ◇ VITAMINA E O TOCOFEROL: de alto poder antioxidante, se conoce su alto nivel en el germen de trigo, en los frutos secos y en el caviar.
- ◇ SELENIO: es un mineral (oligoelemento) estimulante del sistema inmunitario que protege del cáncer de mama y de piel; asimismo protege a las células de la piel de los daños causados por los radicales libres. Aunque está presente en cantidades diversas en los alimentos naturales, destaca su contenido en el ajo, en las nueces y en la levadura de cerveza.
- ◇ ZINC: es un mineral catalizador de reacciones enzimáticas. Las ostras son el principal alimento que contiene este mineral. La mayor parte del zinc del cuerpo humano está en el pelo, piel y uñas, siendo uno de los responsables del buen mantenimiento de la piel.
- ◇ VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO: el ser humano es incapaz de sintetizarla y de almacenarla, por lo que debe ingerirse de forma habitual. Actúa como neutralizador de los radicales libres, que son las sustancias que causan el envejecimiento celular y contribuye a la formación de colágeno. Se encuentra sobre todo en frutas y hortalizas, destacando por su alto contenido en la acerola, grosella negra, kiwi y la naranja. En las verduras aparece en el pimiento dulce rojo, el brécol y las coles de Bruselas.

Acerola: es la fruta más rica en vitamina C, más aún que la grosella negra y mucho más que la naranja. La acerola procedente de las islas del Caribe es mucho más rica en esta vitamina que la acerola europea. En la actualidad se puede comer cruda, aunque al ser su sabor muy agrio debe consumirse cuando está muy madura. Otra opción es tomarla en forma de zumo y se recomienda mezclarla con otras frutas más dulces. Finalmente, con la pulpa de la acerola se elaboran gelatinas y jaleas como preparados industriales.

Pimiento dulce rojo: es una hortaliza encontrada por Cristóbal Colón en sus viajes a América y que pronto comenzó a ser cultivada en toda Europa. Puede ser rojo, verde y amarillo. El pimiento rojo supera al verde en provitaminas A y C, siendo su valor calórico pequeño. Por ello, se utiliza en las dietas de adelgazamiento. Usado en ensalada, es decir, crudo, conserva al máximo su riqueza vitamínica. Si se cocina, la forma más sana de hacerlo es asado al horno, ya que frito tiene tendencia a absorber mucho aceite. No olvidemos tampoco el pimentón que se usa como colorante culinario en numerosos platos.

Col: verdura altamente beneficiosa para la cicatrización de la piel. Existen varios tipos: col común, col de Bruselas, col blanca o repollo, col china o col rizada. Su uso más extendido en la cocina es al vapor. Aunque un exceso de cocción elimina los elementos fitoquímicos beneficiosos para la piel. En Alemania la col fermentada o *chucrut* se usa con mucha frecuencia, por sus propiedades medicinales, como alimentación

principal para personas obesas y diabéticas. Se puede tomar cruda, con aceite de oliva, piña o manzana, o bien cocinada a fuego lento durante veinte minutos con puré de patatas o productos de soja.

RECETAS

Pepinos rellenos

Ingredientes:

- 2 o 3 pepinos.
- 300 g de espinacas.
- Un poco de queso quark.
- Zumo de 1 limón.
- 50 g de habas.
- Aceite.
- Albahaca.
- Perejil.
- Sal.
- Pimienta.
- Granos de maiz para decorar.

Preparación:

1. Cortar varios pepinos longitudinalmente y vaciarlos.
2. Picar después la pulpa extraída.
3. Por otro lado, lavar las espinacas y cocinarlas al vapor cinco minutos. Enfriar y picar.
4. En un cuenco aparte, mezclar el queso quark, un poco de zumo de limón, aceite, sal y pimienta.
5. Añadir a la mezcla las espinacas, las habas, la pulpa del pepino, albahaca y perejil.
6. Rellenar los pepinos con esa mezcla y luego decorar con granos de maíz.

Esta ensalada tiene un efecto hidratante para la piel, que aporta el pepino y el resto de las verduras. El hierro de las espinacas favorece el buen estado de la piel, las uñas y el cabello. Gracias al hierro, es una receta perfecta para problemas de anemia.

Espárragos a la andaluza

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos verdes.
- 2 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan integral.
- Pimentón.
- Azafrán.
- Perejil.
- Sal.

Preparación:

1. Cortar los espárragos verdes en trozos.
2. Pelar los dientes de ajo y hervir los espárragos en una cazuela con poca agua y sal.
3. En una sartén, sofreír el ajo y las rebanadas de pan integral (en lugar de freír, se pueden hornear).
4. Machacar en un mortero el sofrito con el otro ajo crudo, pimentón, azafrán y perejil.
5. Añadir la mezcla a la cazuela de los espárragos.
6. Remover a fuego suave hasta que espese la salsa.

Esta receta es excelente para la piel por la acción depurativa y desintoxicante de los espárragos. Son muy depurativos. Además, por su alto contenido en fibra, evitan el estreñimiento. Por otro lado, los espárragos son muy saciantes.

Crema de aguacates

Ingredientes:

- 2 aguacates.
- 200 g de cebolletas.
- Unas hojas de lechuga.
- Unas hojas de menta.
- Caldo de verduras.

- Aceite.

Preparación:

1. Pelar y picar las cebolletas.
2. Lavar y picar la lechuga y pelar, deshuesar y trocear los aguacates.
3. Lavar y picar las hojas de menta.
4. Calentar aceite en una cazuela y rehogar la cebolleta y la lechuga.
5. Añadir los aguacates, remover un poco e incorporar caldo de verduras.
6. Hervir durante diez minutos. Triturar con la batidora e incorporar la menta.
Servir fría, colocando una rebanada de pan integral en cada plato.

El aguacate es muy rico en ácidos grasos, vitamina E y hierro. Este plato está recomendado para la piel seca y con eccemas y otras alteraciones. También para la depresión nerviosa y la irritabilidad gracias a sus ácidos grasos y sus vitaminas, necesarios para el buen funcionamiento de las neuronas.

Zumo de zanahoria y manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas.
- 2 zanahorias.
- Zumo de ½ limón.

Preparación:

1. Lavar, pelar y trocear las manzanas y las zanahorias.
2. Pasar por la licuadora y añadir el zumo de medio limón.
3. Mezclar y servir frío y recién hecho.

La manzana desintoxica el intestino y con ello elimina la causa de muchos eccemas y alteraciones de la piel. Por otro lado, la zanahoria aporta una gran cantidad de betacarotenos que se transforman en vitamina A, protectora de la piel.

14 |

Dieta y climaterio

Por el doctor T. Pedro Lozano Besari

Licenciado en medicina y cirugía por la Universidad de Valencia. Diplomado superior en medicina estética-nutrición-dietética por la Escuela Nacional de Medicina Estética. Desde hace veinte años, responsable de medicina general y nutrición-dietética de los centros Médico Costa y L.B. de Valencia.

Climaterio es el periodo que va desde el inicio de trastornos menstruales en una mujer, después de haber tenido reglas regulares, hasta varios años tras la desaparición completa (menopausia) de las menstruaciones.

Pautas a seguir durante el climaterio para perder y no aumentar de peso:

1. *Refuerzo psicológico.* Importante en cualquier tratamiento dietético, pero en este periodo más aún. Fuerte colaboración entre médico y paciente.
2. *Ejercicio de forma regular.* Siempre aeróbico (lo más fácil es caminar).
3. *Evaluación de la salud.* La progresiva privación hormonal puede dar lugar a retención de líquidos, hipotiroidismo, crisis de ansiedad o labilidad emocional.
4. *Aspectos generales:*
 - Lo importante no es perder muchos kilos, sino no recuperar los que perdemos. Por tanto, el objetivo es buscar un peso que nos conviene, que puede no coincidir con el que nos gusta.
 - Ayudas naturales (complejos vitamínicos, fibras dietéticas, activadores de la circulación).
 - Evitar las «leyendas urbanas» como cenar frutas después de haber realizado una comida copiosa a mediodía.
 - Hábitos para siempre: realizar cinco comidas al día, masticar despacio, no picar entre horas, hacer ejercicio, beber 2 o más litros de agua al día.
 - Mantenimiento adecuado que dependerá de la situación personal de cada paciente.
 - Aspectos particulares. Valoración de cada paciente según sus circunstancias personales (emociones, actitud, estado de salud a través de una analítica general...).

Ejemplo práctico

Paciente de 49 años que, en el último año, ha tenido tres menstruaciones solamente. Durante ese año ha ganado 2 kilos. ¿Qué hacer para no seguir aumentando de peso y eliminarlos?

Tenemos que tener en cuenta todas las premisas explicadas anteriormente, especialmente masticar despacio, hacer cinco comidas al día (no como porque tengo hambre, sino porque me toca comer), no picotear, beber 2 litros de agua diarios, utilizar edulcorantes, caminar o hacer ejercicio aeróbico diariamente (una hora o más).

- *Condimentos*: una cucharadita de sal a diario; aceite de oliva crudo (ilimitado); vinagre —no de Módena—; ajo y cebolla poner, pero no comer; hierbas aromáticas...
- *Frutas*: evitar higos, uvas, melón, tropicales (incluida piña). El resto de las frutas, dos piezas al día máximo (preferibles kiwi, sandía y fresas), pero no después de las comidas. No tomar fruta durante la primera semana de la dieta.
- *Leche*: desnatada, soja, sin lactosa —todas enriquecidas con calcio—. Queso semicurado o curado en las dos primeras semanas de dieta.
- *Verduras*: las más aconsejables son pepino, escarola, setas, champiñones, berenjenas, calabacines, pimientos, alcachofas y brócoli. El resto de las verduras, máximo tres veces por semana.

Hay que intentar no comer todos los días
las mismas verduras.

- *Carnes y pescados*: más pescado que carne, y los mariscos con concha no más de tres veces por semana.
- *Pan*: tostado (mejor integral) sin sal ni azúcares añadidos.
- *Cenas*: siempre ligeras, a base de verduras o lácteos o pescados o huevos (dos o tres por semana; el resto solo claras).
- *Postre*: evitar.
- *Bebidas*: infusiones edulcoradas.

A PARTIR DE LA SEMANA 4, los fines de semana se puede tomar un plato de arroz o pasta o patata o legumbres.

A PARTIR DE LA SEMANA 8, elegir dos de los siguientes platos a la semana: arroz, patata, pasta, legumbres.

DIETA EJEMPLO PARA DOS SEMANAS

Desayuno:

- 1 vaso de leche desnatada con o sin café de tueste natural y 2 tostadas integrales sin sal ni azúcar añadidos.

Media mañana:

- Fiambre de pavo o jamón serrano o York o queso semicurado con 2 tostadas integrales sin azúcar añadido.

Comida:

- Ensalada de brócoli o endibia o escarola con pepino o alcachofas o espárragos o pimientos.
- Pollo, pavo, conejo, ternera, caballo, lomo o pescado.

Merienda:

- Lomo embuchado, fiambre de pavo, atún o sardinas en conserva con 2 tostadas.

Cena:

- Berenjenas, calabacines, champiñones, setas o alcachofas.
- 1 yogur natural edulcorado o queso semicurado o 2 kiwis.

Cantidades SIN PESO.

15 |

Dietas de adelgazamiento según las distintas edades de la mujer

Por la doctora Montse Folch

Licenciada en medicina por la Universidad de Barcelona. Ha cursado un máster en nutrición y dietética en esta misma universidad. Fue miembro agregado del Institut Universitari Dexeus de Barcelona y ha colaborado asiduamente con diversas publicaciones y medios de comunicación. En la actualidad es médico nutricionista y miembro asociado del hospital Quirón Teknon de Barcelona.

Con estos consejos, intento ayudar a todas las personas que, a pesar de repetir y repetir dietas, vuelven a fracasar. Buscan esta o aquella otra dieta milagrosa, cada una de las cuales tiene su propia particularidad, desde la dieta hipocalórica por debajo del mínimo vital, pasando por las más proteicas con menos contenido en grasas y azúcares, hasta acabar con las dietas más drásticas de frutas y lácteos, por ejemplo, o las dietas de ayuno que solo pueden mantenerse uno o dos días.

Está bien conocerlas, porque de esta forma en algunos periodos podemos utilizarlas, en su totalidad o en parte, para conseguir perder esos kilos que hemos ganado tras las vacaciones, por ejemplo, o después de un fin de semana gastronómico.

La alternativa a una dieta aplastante es un sistema de control de peso de por vida basado en conseguir un porcentaje sano de grasa corporal en relación al peso corporal total. Lo aconsejable es menos del 20 por ciento para los hombres y menos del 25 por ciento para las mujeres. Así que, en lugar de calcular obsesivamente calorías, lo recomendable es reducir el consumo de grasa al 10-20 por ciento de la ingesta calórica total. Por otra parte, hay que consumir una gran variedad de alimentos que nos aporten los distintos nutrientes esenciales y mucha fibra.

Cómo consumir menos calorías

- Come alimentos variados bajos en calorías, pero muy nutritivos.
- Consume menos grasas y alimentos grasos.
- Toma más fruta, verdura y cereales naturales.
- Reduce azúcares y golosinas.
- Evita las bebidas alcohólicas.
- Come porciones pequeñas.

- No repitas platos.

Dieta para adelgazar entre los 20-30 años

En esta edad es fundamental conservar la masa muscular; por tanto, no deben faltar en la dieta las proteínas de la leche desnatada, el pescado y los huevos. Resulta interesante seguir una dieta muy variada, comiendo de todo, pero controlando las cantidades de cada alimento.

SIETE DÍAS DE MENÚS PARA ADELGAZAR ENTRE LOS 20-30 AÑOS

DÍA 1

Desayuno:

- 1 yogur desnatado.
- 80 g de fresas o cerezas.
- 1 café.

Media mañana:

- 1 pequeño bocadillo (40-50 g de pan) con aproximadamente 40 g de queso o jamón York o jamón serrano.

Comida:

- Panaché de verduras.
- Pescado blanco al horno o en papillote.
- 1 yogur.

Media tarde:

- 1 fruta.

Cena:

- Berenjenas gratinadas.
- Pollo a la plancha con tomate.
- 1 fruta.

DÍA 2

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 cucharadas de cereales.
- Zumo de 2 naranjas.

Media mañana:

- 1 yogur desnatado con unos cuantos palitos integrales.

Comida:

- Pasta con tomate natural y aceite de oliva, más queso parmesano rallado.
- Ensalada variada.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 lácteo desnatado (yogur, leche, etc.).

Cena:

- Ensalada variada.
- 150 g de carne de ternera o buey a la plancha.
- 1 yogur desnatado.

DÍA 3

Desayuno:

- Zumo de 2 naranjas.
- 1 huevo pasado por agua o duro.
- 1 tostada de pan integral.

Media mañana:

- 1 lácteo desnatado: 1 yogur o 1 trozo de queso más 1 tostada de pan integral.

Comida:

- Arroz hervido, preferentemente integral.
- Pescado blanco hervido o a la plancha.
- 1 fruta o 1 lácteo desnatado. Por ejemplo: 1 café con leche o cortado.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 yogur desnatado.

Cena:

- Judías verdes salteadas con jamón.
- Pescado blanco al horno o a la plancha.
- 1 yogur.

DÍA 4

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 tostadas más 40 g de jamón York.

Media mañana:

- Zumo de 2 naranjas.

Comida:

- Verdura hervida o al vapor.
- Pescado blanco a la plancha.
- 1 yogur desnatado.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 lácteo.

Cena:

- Ensalada variada con garbanzos y jamón York o jamón serrano sin grasa.
- 1 yogur desnatado o 1 fruta.

DÍA 5

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 4-5 galletas integrales.
- Zumo de naranja natural.

Media mañana:

- 1 fruta o 1 lácteo desnatado.

Comida:

- Espinacas hervidas gratinadas.
- Calamar o sepia a la plancha.
- 1 yogur desnatado.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 lácteo desnatado.

Cena:

- Ensalada de tomate.
- Pollo a la plancha.
- 1 infusión.

DÍA 6

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 50 g de pan integral.
- 40 g de queso fresco.

Media mañana:

- 1 fruta.

Comida:

- Garbanzos con verduras.
- 1 tortilla francesa.
- 1 fruta.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 lácteo desnatado.

Cena:

- Ensalada variada.
- Atún enlatado en aceite de oliva.
- 1 yogur desnatado.

DÍA 7

Desayuno:

- 1 yogur desnatado.
- Cereales integrales.
- 1 fruta.

Media mañana:

- 1 fruta o 1 lácteo desnatado.

Comida:

- Caldo vegetal.

- Aproximadamente 150 g de carne de buey o ternera a la plancha.
- 1 fruta.

Media tarde:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 tostadas integrales.

Cena:

- Espárragos trigueros.
- Endibias con queso Philadelphia *light*.
- 1 fruta.

Dieta para adelgazar entre los 30-40 años

A esta edad es muy importante realizar ejercicio físico tanto para perder peso como poder mantenerlo después.

Resulta fundamental el consumo de frutas y verduras, que son ricas en vitaminas, fibras...

SIETE DÍAS DE MENÚS PARA ADELGAZAR ENTRE LOS 30-40 AÑOS

DÍA 1

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Judías verdes hervidas con patata.
- Pechuga de pollo a la plancha.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 café con leche desnatada o 1 yogur desnatado más 2 tostadas de pan integral con aceite de oliva y una pizca de sal.

Cena:

- Ensalada variada.
- Pescado blanco al horno.
- 1 infusión de manzanilla, tila o de hierbas con efecto drenante.

DÍA 2

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Verduras con pescado blanco en papillote.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 yogur desnatado.

Cena:

- Judías verdes o espinacas o acelgas hervidas o al vapor.
- 1 pechuga de pollo a la plancha.
- 1 infusión de manzanilla, tila o de hierbas de efecto drenante.

DÍA 3

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Verduras al vapor.
- Pescado a la sal (por ejemplo, dorada).
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 café con leche desnatada con unos cuantos palitos integrales.

Cena:

- Filete de buey o ternera a la plancha.
- 2 tomates en rodajas con aceite de oliva y la mínima cantidad de sal.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 4

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Arroz integral hervido con merluza y cebolla.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 café con leche desnatada más 4-5 palitos integrales.

Cena:

- 2 o 3 piezas de fruta más 1 yogur desnatado.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 5

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Ensalada de tomate y *mozzarella*.
- Pollo a la plancha.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 café con leche desnatada.

Cena:

- Espaguetis con 4 o 5 olivas negras y aceite de oliva.
- Salmón a la plancha.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 6

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).
- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Lentejas con verduras.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 café con leche desnatada más 2 tostadas integrales con un trozo pequeño (30 g) de queso fresco.

Cena:

- 1 calabacín gratinado.
- 1 tortilla francesa.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 7

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso (o jamón York o jamón serrano).

- 1 café con leche desnatada.

Comida:

- Espinacas salteadas.
- Pescado azul al vapor.
- 1 café.

Media tarde:

- 2 frutas.

Cena:

- Pollo a la plancha.
- 1 tomate grande al horno.
- 1 infusión de manzanilla.

Dieta para adelgazar a partir de los 40 años

En esta edad, la pérdida de peso depende de muchos factores: hormonales, sedentarismo, etc... En este periodo es fundamental realizar una dieta equilibrada, ya que se deben proteger las reservas que se tengan para así poder estar sano. Mejor descartar las dietas muy estrictas, y hacer ejercicio físico es importantísimo. Es fundamental el aporte de calcio. Si falta calcio en la dieta, el organismo utiliza el calcio del hueso, lo que puede provocar osteoporosis. Por esa razón, se deben aumentar el consumo de productos lácteos desnatados, para evitar el exceso de grasas.

SIETE DÍAS DE MENÚS PARA ADELGAZAR A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

DÍA 1

Desayuno:

- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.
- 1 café con leche desnatada.

Media mañana:

- 1 bocadillo de 50 g de pan integral con 40 g de queso.
- 1 café.

Comida:

- Caldo vegetal.
- Verdura al vapor o hervida con patata.
- Pescado blanco al vapor o hervido.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 yogur desnatado más 2 tostadas de pan integral.

Cena:

- 1 bistec de ternera o de buey a la plancha.
- 2 tomates en rodajas o al horno.
- 1 infusión de manzanilla, tila o de hierbas con efecto drenante.

DÍA 2

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 tostadas de pan integral.
- 40 g de queso.

Media mañana:

- Zumo de 2 naranjas o 2 piezas de fruta.

Comida:

- Alcachofas al horno.
- Pescado azul al horno.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 yogur desnatado más 2 galletas integrales.

Cena:

- Ensalada de endibias y tomate.
- Sepia a la plancha.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 3

Desayuno:

- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.
- 1 café con leche desnatada.

Media mañana:

- 1 bocadillo de 50 g de pan integral con 40 g de queso.
- 1 café.

Comida:

- 1 taza de crema de puerros.
- 150 g de bistec de ternera o buey a la plancha.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 vaso de leche desnatada más 2 tostadas de unos 20-30 g de pan integral más aceite de oliva.

Cena:

- Ensalada variada con bacalao desmenuzado.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 4

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 tostadas de pan integral más 40 g de queso.

Media mañana:

- Zumo de 2 naranjas o 2 piezas de fruta.

Comida:

- Judías verdes con patata hervida o al vapor.
- 1 filete a la plancha.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 yogur desnatado más 3-4 galletas integrales.

Cena:

- 2 piezas de fruta.
- 1 yogur desnatado.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 5

Desayuno:

- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.
- 1 café con leche desnatada.

Media mañana:

- 1 bocadillo de 50 g de pan integral con 40 g de queso.
- 1 café.

Comida:

- Ensalada variada.
- 1 pechuga de pollo a la plancha.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 2 tostadas pequeñas (de unos 20-30 g) de pan integral con un trozo (aproximadamente 30 g) de queso fresco.

Cena:

- Verduras con pescado blanco en papillote.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 6

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 2 tostadas de pan integral.
- 40 g de queso.

Media mañana:

- Zumo de 2 naranjas o 2 piezas de fruta.

Comida:

- Ensalada de endibias y tomate.
- Revuelto de huevo con ajos tiernos y gambas.
- 1 sorbete de limón.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 vaso de leche desnatada con un poco de café descafeinado.

Cena:

- Berenjenas rellenas de verduras gratinadas al horno.
- 1 trozo de queso fresco.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

DÍA 7

Desayuno:

- Zumo de 2 naranjas o 2 kiwis.

- 1 café con leche desnatada.

Media mañana:

- 1 bocadillo de 50 g de pan integral con 40 g queso.
- 1 café.

Comida:

- Ensalada de lechuga y tomate.
- *Carpaccio* de buey con queso parmesano.
- 1 fruta.
- 1 café.

Media tarde:

- 1 yogur desnatado con 4-5 palitos integrales.

Cena:

- Tomate con queso al horno.
- Pollo a la plancha.
- 1 infusión de manzanilla, tila o hierbas con efecto drenante.

Plan de menús para perder peso en tres semanas

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada o 1 té con leche desnatada o 1 yogur desnatado.

Media mañana:

- 50 g de pan integral más 40 g de queso fresco o jamón York o lomo ibérico.

Media tarde:

- 1 fruta o 1 lácteo.

(Igual para cada día).

PRIMERA SEMANA

LUNES

Comida:

- Ensalada de queso de cabra con tomate.
- Manzana asada.
- 1 café, té o infusión.

Ensalada de queso de cabra con tomate

Ingredientes:

- 3 tomates maduros grandes.
- 70 g de queso de cabra.
- Zumo de ½ limón.
- Albahaca fresca.

- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Cortar los tomates en rodajas gruesas y colocarlos en una fuente de servir.
2. Rallar el queso de cabra y espolvorear sobre los tomates.
3. Salpimentar al gusto y rociar con el zumo de limón.
4. Servir frío espolvoreado con la albahaca fresca picada.

Manzana asada

Ingredientes:

- 4 manzanas reinetas.
- 4 cucharaditas de miel.
- Agua.
- Canela en polvo.
- 20 g de azúcar glas.

Preparación:

1. Cubrir una fuente de horno con papel de aluminio.
2. Lavar las manzanas, secarlas y, con la ayuda de un cuchillo fino y afilado, extraerlas el corazón.
3. Secar y disponer en la fuente de horno espolvoreadas con un poco de azúcar glas y canela.
4. Deshacer la miel en un poco de agua tibia y cubrir las manzanas con esta preparación.
5. Cocer a horno suave durante veinticinco o treinta minutos.
6. Servir tibias para que resulten más sabrosas.

Cena:

- Pollo con champiñones y apio.
- 1 fruta o 1 lácteo (yogur...) desnatado.

Pollo con champiñones y apio

Ingredientes:

- 1 pollo de 1 kg limpio.
- 200 g de champiñones frescos.
- Apio.
- Curry.
- 20 g de margarina.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Quitar la piel al pollo (no usarla), cortarlo en trozos, salpimentarlo y repartirlo en cuatro trozos de papel de aluminio.
2. Limpiar los champiñones y cortarlos en rodajitas.
3. Quitar las hojas al apio y cortar los troncos en trocitos.
4. Añadir ambos ingredientes a la carne de pollo, espolvorear de curry y finalmente agregar la margarina.
5. Hacer cuatro paquetes con papel de aluminio.
6. Poner dos dedos de agua en una fuente de horno, colocar los cuatro paquetes en ella y meter al horno precalentado a 180 °C durante cuarenta minutos.
7. Sacarlos, dejarlos enfriar y luego congelarlos. Para consumirlos, meter los paquetitos en agua hirviendo durante diez minutos para que se calienten.

Variación: partir en trozos un pollo asado y añadirle apio de lata, champiñones y especias como mencionamos anteriormente. Empaquetar y congelar.

MARTES

Comida:

- Espárragos al horno.
- Merluza en papillote.
- 1 fruta.

Espárragos al horno

Ingredientes:

- ½ kg de espárragos verdes.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Lavar bien los espárragos, salarlos y cortarles la dureza que se encuentra en el extremo inferior.
2. Colocarlos en una fuente de horno.
3. Echarles por encima el aceite.
4. Meterlos en el horno a fuego fuerte durante diez minutos.
5. Servir calientes.

Merluza en papillote

Ingredientes:

- 4 rodajas gruesas de merluza.
- ½ zanahoria.
- 50 g de judías verdes.
- 4 hojas de menta.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Cortar la zanahoria y las judías verdes en juliana y cocerlas en una cazuela con abundante agua hirviendo durante diez minutos. Escurrir y reservar.
2. Entretanto, montar cuatro bolsitas con papel de aluminio e introducir en ellas la merluza salpimentada ligeramente, la verdura cocida y una hoja de menta en el centro.
3. Rociar cada bolsita con un poco de aceite de oliva.
4. Introducir en el horno a fuego fuerte durante doce minutos. Transcurrido este tiempo sacar del horno y servir en la mesa con el papel de aluminio cerrado para

que los ingredientes conserven el calor.

Cena:

- Alitas de pollo.
- Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
- 1 fruta o 1 lácteo.

Alitas de pollo

Ingredientes:

- 6 alitas de pollo (250 g).
- ½ cucharadita de fécula.
- 1 cucharada de agua.
- 1 cucharada de soja.

Preparación:

1. Cortar el pico final de las alitas (si se quiere).
2. Disolver la fécula en el agua y añadir la salsa de soja.
3. Bañar las alitas en esta mezcla y ponerlas a la parrilla, que habrá sido calentada previamente.
4. Dejar que se hagan ocho minutos dándoles la vuelta y regándolas con el jugo. Deben quedar doradas. Si las alitas se caen fácilmente por la rejilla o quedan enganchadas, pueden hacerse en la fuente de la parrilla untándola antes ligeramente de aceite.

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Ingredientes:

- ½ lechuga.
- 150 g de pepino.
- 2 tomates pequeños (100 g).
- ½ diente de ajo pequeño.

- Sal de apio.
- 2 cucharadas de nata agria (10 por ciento de grasa).
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de vinagre de fruta.
- 1 cucharada de hierbas del tiempo picadas.

Preparación:

1. Lavar bien la lechuga y retirar las hojas exteriores más duras. Cortar a la mitad, luego en un cuarto y, finalmente, en tiras de 2 cm.
2. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas finas.
3. Cortar el tomate en rodajas.
4. Mezclarlo todo.
5. Pelar el ajo y prensarlo, luego mezclarlo con la sal de apio hasta hacer una pasta.
6. Elaborar una salsa con la nata, el aceite, el vinagre, las hierbas y la mezcla de sal de ajo y verterla sobre la ensalada.
7. Servir con una tostada de pan bien crujiente, cortar en dados y salpicar con ella la ensalada.

MIÉRCOLES

Comida:

- Berenjenas gratinadas.
- 1 naranja o 1 manzana.

Berenjenas gratinadas

Ingredientes:

- 2 berenjenas.
- 1 calabacín.
- 4 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

- Pimienta molida.

Preparación:

1. Lavar el calabacín y las berenjenas, quitarles los tallos y cortarlos en rodajas finas.
2. Lavar los tomates y escaldarlos un par de minutos en agua hirviendo para quitarles la piel; pelar y trocear.
3. Pelar y picar las cebollas y los ajos, rehogarlos en dos cucharadas de aceite; añadir el tomate, sazonar y sofreír durante cinco minutos más.
4. Distribuir la mitad del sofrito en una bandeja de horno y colocar las rodajas de berenjena y calabacín alternándolas; cubrir con el resto del sofrito y espolvorear con tomillo.
5. Meter en el horno precalentado y gratinar a 180 °C durante quince o veinte minutos hasta que se dore la superficie.

Cena:

- Ensalada de endibias y naranja.
- 1 yogur desnatado.

Ensalada de endibias y naranja

Ingredientes:

- 2 endibias.
- 2 naranjas.
- 4 nueces peladas.
- 1 cucharada de mostaza.
- Zumo de ½ limón.
- 1 cucharada de aceite.
- 2 dientes de ajo.
- Cebollino.

Preparación:

1. Lavar las endibias, secarlas, separarles las hojas y reservar tres hojitas.
2. Pelar las naranjas.

3. Elaborar la salsa: machacar las nueces, dejando una para decorar; añadir la mostaza, el limón, el aceite, el cebollino picado y el ajo; mover y reservar una hora.
4. Poner las hojas de endibia en una fuente y sobre cada una colocar un gajo de naranja.
5. Trocear las tres hojas de endibia y unos gajos de naranja y colocarlos a un lado de la fuente.
6. Verter la salsa y decorar con la nuez reservada.

JUEVES

Comida:

- Chuletas de lechazo a la parrilla.
- 1 manzana, 1 pera o 1 naranja.

Chuletas de lechazo a la parrilla

Ingredientes:

- 2 chuletillas de cordero lechal, de unos 3 cm de grosor.
- 1 diente de ajo.
- Algo de aceite.
- Menta seca.
- Sal.

Preparación:

1. Si las chuletillas son grasas, cortar la misma dejando solamente un borde fino de grasa. Cortar varias veces la orilla de la chuleta y separarla casi por completo del hueso. De esta forma, no se abombará al emparrillarla.
2. Frotar la carne con el ajo y, si se desea, con algo de aceite. Dejar reposar treinta minutos.
3. Calentar la parrilla y, cuando esté al rojo vivo, emparrillar las chuletillas. En el interior del hueso podrá verse el color de la carne. Estando rosada es como más sabrosa resulta. Volverlas a los siete minutos haciéndolas seis más por el otro lado.
4. Salpicarlas de menta (desmenuzándola con los dedos).

5. Salar y cortarlas después de cinco minutos.

Cena:

- Sopa de cebolla.
- Tortilla de espinacas con ensalada de tomate.
- 1 fruta o 1 lácteo.

Sopa de cebolla

Ingredientes:

- 4 cebollas.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 125 g de alforfón.
- 1 cucharada de azúcar moreno.
- 7 tazas de agua.
- $\frac{1}{2}$ *baguette* de pan.
- 1 diente de ajo.
- 75 g de queso Camembert.
- 1 cucharada de perejil fresco.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 1 pizca de romero.
- Sal.
- Pimienta negra.

Preparación:

1. Pelar las cebollas y cortar en aros finos.
2. Lavar bien bajo el chorro de agua fría el alforfón y dejar escurrir en un escurridor.
3. Calentar el aceite en una olla y pochar las cebollas a fuego muy lento. Cuando lleven unos diez minutos, añadir el azúcar y rehogar otros veinte minutos, hasta que empiece a dorarse; entonces añadir el jengibre y el alforfón y rehogar bien todo el conjunto otros cinco minutos.
4. Incorporar el agua, el romero y la salsa de soja; llevar a ebullición a fuego muy lento durante una hora, removiendo de vez en cuando; sazonar con sal y

- pimienta.
5. Mientras se cuece, encender el grill del horno; cortar la *baguette* en rodajas; majar en el mortero el diente de ajo, el Camembert picado y el perejil; untar las rebanadas con esta mezcla y gratinar bajo el grill.
 6. Servir la sopa bien caliente con dos rebanadas de pan en cada cuenco.

VIERNES

Comida:

- Brochetas de pollo y verduras.
- 1 yogur desnatado o unos 40 g queso fresco.
- 1 café, infusión o té.

Brochetas de pollo y verduras

Ingredientes:

- 8 barritas de *tempeh*.
- 4 rodajas de piña natural.
- 1 calabacín.
- 8 tomates *cherry*.
- 1 vaso de zumo de naranja natural.
- 2 cucharadas de *tamari* o salsa de soja.
- 1 limón.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- Romero.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Poner el zumo de naranja a cocer en una sartén hasta que quede reducido a la mitad.
2. Lavar bien los tomates y el calabacín y cortar este en rodajas gruesas.

3. En el mortero, machacar los ajos con el perejil picado, el romero, la sal y la pimienta; añadir el zumo de naranja hervido, el zumo y la ralladura de limón y el *tamari*.
4. Colocar las barritas de *tempeh* en una fuente honda y dejar macerar al menos dos horas.
5. Precalentar el horno a 180 °C; montar las brochetas intercalando todos los ingredientes, untar con aceite de oliva y meterlas al horno unos diez minutos o hasta que estén doradas pero jugosas por dentro, rociándolas con salsa de vez en cuando para que tomen más sabor.

Cena:

- Sopa de tomate con arroz.
- 1 fruta.
- 1 café, infusión o té.

Sopa de tomate con arroz

Ingredientes:

- 1 lata de tomates naturales pelados.
- ½ cubito de caldo de carne para ¼ de l de sopa.
- 2 cucharadas de arroz.
- 1 cucharada de leche evaporada (10 por ciento de grasa).
- Cebollino picado.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Pasar los tomates por el chino y calentarlos.
2. Añadir el cubito y el orégano deshaciéndolo con los dedos, remover bien y salpimentar.
3. Dejar hervir y añadir el arroz dejándolo cocer.
4. Echar la sopa en un plato, regar con la leche en el centro y salpicar con el cebollino o también con cebolla deshidratada.

Variación: puede añadirse, si se quiere, 1 huevo duro en rodajas.

SÁBADO

Comida:

- Ensalada de pechuga de pavo.
- Merluza colorada.
- 1 yogur desnatado.
- 1 café o té.

Ensalada de pechuga de pavo

Ingredientes:

- 100 g de pechuga de pavo ahumada.
- 1 manzana (100 g).
- 1 pera (100 g).
- 1 limón.
- 50 g de berros.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1 cucharada de aceite de soja.
- 1 cucharada de agua.
- Pimienta.

Preparación:

1. Cortar la pechuga en tiras finas.
2. Pelar la manzana y cortarla en dados.
3. Pelar la pera, quitarle las semillas y cortarla en rodajitas; rociarla con limón.
4. Mezclar la carne con la fruta.
5. Lavar los berros, escurrirlos y ponerlos en un plato; salpicarlos con la cebolla.
6. Colocar encima la mezcla de carne y fruta.
7. Batir el aceite con abundante zumo de limón y el agua hasta que haya ligado.
8. Rociar con ello la ensalada y espolvorear de pimienta.

Variación: esta ensalada puede prepararse también con leche agria o con suero de mantequilla.

Merluza colorada

Ingredientes:

- 4 filetes de merluza.
- Zumo de 1 limón.
- Aceite de oliva.
- 1 cucharada grande de pimentón colorado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Engrasar la fuente de horno con el aceite de oliva.
2. Salpimentar el pescado.
3. Mezclar el aceite de oliva con el zumo de limón.
4. Poner un poco de esta mezcla sobre el pescado; espolvorear con el pimentón colorado.
5. Introducir durante quince minutos en el horno.

Cena:

- *Carpaccio* de buey.

Carpaccio de buey

Ingredientes:

- 1 bistec de 150 g.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Pimienta al limón o pimienta normal.

Preparación:

1. Meter la carne en el congelador durante una hora para poder cortarla muy fina.
2. Ya congelado, cortar el bistec, con ayuda de una máquina, en lonchas muy finas.
3. Cubrir un plato con las lonchas, rociarlas de aceite y zumo de limón y espolvorearlas de pimienta al limón o pimienta recién molida.
4. Comer despacio para saborearla mejor. La carne se descongela por sí sola en el plato; no debe comerse muy fría.

DOMINGO

Comida:

- Brochetas de pescado.
- Ensalada griega.
- Crema de limón.
- 1 café o té.

Brochetas de pescado

Ingredientes:

- 250 g de rape.
- 8 langostinos.
- 200 g de champiñones.
- 1 pimiento verde.
- 8 tomates *cherry*.
- Zumo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta blanca molida.

Preparación:

1. En cuatro pinchos para horno, intercalar los pescados con las verduras, todo cortado en dados.
2. Salpimentar ligeramente y añadir las dos cucharadas de aceite y el zumo de limón.
3. Meter en el horno durante quince minutos y a mitad del tiempo dar la vuelta.

Ensalada griega

Ingredientes:

- 3 tomates maduros grandes.
- 2 pepinos.
- 16 aceitunas negras.
- 125 g de queso de cabra.
- Zumo de ½ limón.
- Orégano.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Trocear en cuadrados el tomate y el pepino.
2. Colocarlos en una fuente junto al queso de cabra cortado en dados pequeños.
3. Aliñar con el zumo de medio limón y con una cucharada sopera de aceite de oliva.
4. Sazonar con un poco de sal y pimienta y espolvorear al gusto con el orégano.
5. Cuando todo se haya mezclado bien, agregar las aceitunas negras.

Crema de limón

Ingredientes:

- 8 yogures naturales desnatados.
- 1 limón.
- 3 cucharadas de azúcar.

Preparación:

1. Verter los yogures en un colador de estopa.
2. Colocar sobre un cuenco grande y meter tapado en la nevera para que durante las siguientes cinco horas escurra todo el suero y el agua del yogur. Transcurrido

- este tiempo, el yogur quedará reducido a la mitad.
3. En otro cuenco, mezclar bien el yogur con el azúcar, dos cucharadas soperas de zumo del limón y la ralladura de la piel entera del limón.
 4. Dejar reposar durante un par de horas y servir.

Cena:

- Ensalada de frutas variadas con yogur.
- 1 café o té.

SEGUNDA SEMANA

LUNES

Comida:

- Sopa fría de pepino.
- 1 bistec a la plancha con 1 tomate sazonado con orégano.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Sopa fría de pepino

Ingredientes:

- 2 pepinos.
- 1 manzana.
- ½ pastilla de caldo vegetal.
- 125 ml de yogur desnatado.
- 2 cucharadas de perejil fresco.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de ajetes frescos.
- Sal.

Preparación:

1. Pelar y trocear los pepinos, salarlos ligeramente y dejar reposar para que suelten el exceso de agua.
2. Cortar el ajo en láminas y majar en el mortero hasta que forme una pasta homogénea.
3. Añadir el aceite poco a poco, mientras se sigue trabajando.
4. Poner la mezcla en el vaso de la batidora con el pepino lavado y escurrido, la manzana, el caldo vegetal, el yogur, el perejil picado y el zumo de limón.
5. Sazonar al gusto, triturar con la batidora hasta conseguir un puré uniforme y meter en el refrigerador.
6. Servirla fresca adornada con los ajetes picados finos.

Cena:

- Espárragos verdes con camarones.
- 1 yogur desnatado.
- 1 café o té.

Espárragos verdes con camarones

Ingredientes:

- 500 g de espárragos verdes.
- 125 g de camarones pelados.
- 1 pizca de azúcar.
- 2 cucharaditas de zumo de limón.
- 1 cucharadita rasa de sal.

Preparación:

1. Lavar los espárragos y dejar que se escurran. Pelarlos desde el extremo hasta el medio; retirar las partes duras o secas.
2. Ponerlos a cocer en abundante agua salada, a la que se le habrá añadido el azúcar, y dejarlos diez o doce minutos.
3. Mientras tanto, rociar los camarones con zumo de limón y dejar que reposen un rato.
4. Sacar los espárragos del agua, adornarlos con los camarones y saborearlos.

5. Puede acompañarse con 1/8 de litro de vino blanco seco.

MARTES

Comida:

- Redondo frío con ensaladilla.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Redondo frío con ensaladilla

Ingredientes:

- 1 kg de redondo de ternera.
- Vino blanco.
- Caldo de verduras.
- Aceite.
- Sal.

Para la ensaladilla:

- 3 patatas medianas.
- 1 zanahoria.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de guisantes.
- 1 lata de atún.
- Mayonesa.

Preparación:

1. Colocar el redondo sazonado en una fuente de horno con vino blanco, caldo de verduras y un chorro de aceite de oliva. Asarlo a 180° durante cuarenta y cinco minutos. Sacarlo y dejar enfriar.
2. En una cacerola, cocer las patatas, los guisantes y la zanahoria, y en otra más pequeña, los huevos.
3. Cuando todo esté cocido y frío, picar y mezclar con la mayonesa.

4. En un lado de la fuente, colocar el redondo fileteado. En el otro lado, disponer la ensaladilla separada con tomate cortado en rodajas finas.
5. Adornar con una rama de perejil.

Cena:

- Tomates rellenos al horno.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Tomates rellenos al horno

Ingredientes:

- 8 tomates rojos medianos.
- 1 rebanada de pan blanco.
- 2 calabacines.
- 1 brócoli pequeño.
- 3 huevos.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Lavar los tomates, cortarles el casquete superior, vaciarlos y dejarlos boca abajo para que escurran el agua.
2. Freír la rebanada de pan, desmenuzar el brócoli y cortar los calabacines a daditos.
3. Triturar la rebanada de pan hasta que quede como pan rallado, añadirle el brócoli, los calabacines y los huevos bien batidos; salar ligeramente.
4. Rellenar con esta mezcla los tomates salpimentados y colocarlos en una fuente de horno untada con un poco de aceite.
5. Introducirlos en el horno precalentado a 200° y cocer durante veinte minutos, hasta que el huevo se empiece a cuajar.

MIÉRCOLES

Comida:

- Verduras al horno.
- Lomo a la sal.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Verduras al horno

Ingredientes:

- 750 g de calabacines.
- 500 g de berenjenas.
- 500 g de tomate.
- 1 cebolla.
- 1 hoja de albahaca.
- 250 g de setas.
- Orégano.
- Aceite.
- Ajo.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Lavar muy bien las berenjenas y cortarlas en rodajas. Salar y escurrir media hora para que suelten el agua. Pasarlas por agua fría y secar con un paño de cocina.
2. Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas finas.
3. En una fuente de horno colocar las rodajas de calabacín, los tomates también en rodajas y las berenjenas. Rociar con aceite y meter al horno durante veinticinco minutos a 170°.
4. Pelar 1 cebolla y 1 ajo y limpiar las setas. Picar y sofreír con aceite y reservar.
5. Retirar del horno y espolvorear con albahaca picada y orégano.
6. Verter el sofrito de cebolla sobre la fuente.

Lomo a la sal

Ingredientes:

- 500 g de lomo.
- 1 kg de sal gorda.
- 2 claras de huevo.
- 2 tomates.
- 3 pimientos morrones asados.
- Endibias.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal.

Preparación:

1. Mezclar 1 kg de sal con dos claras y extender la mitad de la mezcla en una bandeja de horno.
2. Colocar la carne encima y cubrir con el resto de la mezcla.
3. Introducir la bandeja en el horno a 180° durante treinta y cinco o cuarenta minutos.
4. Cortar el tomate en rodajas finas y poner en un plato.
5. Sobre el tomate, colocar las hojas de escarola y las endibias. Aliñar con sal, aceite y vinagre.
6. Sacar el lomo del horno, romper la costra de sal y cortar en lonchas.
7. Colocarlas en el plato de ensalada.
8. Adornar con unas tiras de pimientos morrones asados y servir.

Cena:

- Frutas con yogur.
- 1 café o té.

Frutas con yogur

Ingredientes:

- 2 manzanas.
- ½ piña.
- 1 puñado de pasas.
- 100 g de azúcar.
- 1 yogur natural.
- 1 yogur de frutas.
- Canela.
- Hierbabuena.
- 1 cucharada de miel.

Preparación:

1. Limpiar muy bien bajo el agua fría la fruta, cortarla en láminas finitas y ponerla a cocer con azúcar y un poco de canela durante quince minutos aproximadamente. Sacar y escurrir bien.
2. A continuación, en un bol, mezclar el yogur natural y el de frutas con la miel. Verter esta mezcla en el plato y encima poner las frutas cocidas y escurridas anteriormente.
3. Antes de servir, adornar con unas cuantas pasas por encima y unas hojas de hierbabuena.

JUEVES

Comida:

- Pollo al horno con manzana.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Pollo al horno con manzana

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 1 manzana por persona.
- 1 manojo de hierbas aromáticas (tomillo, romero, ajedrea...).
- 1 limón.
- Aceite.

- Sal.
- Un poco de pimienta negra.

Preparación:

1. Cortar el pollo en cuartos u octavos (tal como tengamos por costumbre). Salpimentar y echar por encima el zumo del limón, el aceite y las hierbas desmenuzadas.
2. Dejar macerar unas horas (en verano preferiblemente en el frigorífico). Precalentar el horno a unos 220° y luego, al meter el pollo, bajar la temperatura a unos 180°.
3. Cuando vayamos a asarlo, colocar los trozos de pollo en una bandeja para horno y rociarlos con el resto de la salsa que tenemos de la maceración. Lavar las manzanas y colocarlas enteras (sin pelar) a los lados. Dejar cocinándose unos cuarenta minutos. Para saber si está hecho o no, pinchar con un tenedor o con un cuchillo.
4. Si se quiere, el pollo también se puede hacer al grill.

Cena:

- Alcachofas con tomate.
- 1 yogur desnatado.
- 1 café o té.

Alcachofas con tomate

Ingredientes:

- 16 alcachofas.
- 1 limón.
- 2 dientes de ajo.
- 4 lonchas de jamón.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- Harina.
- Aceite.
- ½ vaso de nata líquida.
- Sal.

Preparación:

1. Lavar muy bien las alcachofas y frotarlas con limón. Cocer en agua caliente con sal y harina durante veinte minutos. Escurrir y cortar cada una por la mitad.
2. Picar un poco la cebolla y el ajo y poner a pochar en aceite.
3. Una vez dorados, añadir el tomate, rectificar de sal y dejar cocer unos minutos a fuego suave.
4. A continuación, agregar las alcachofas cocidas, rehogar todo el conjunto y colocarlo en una fuente de horno.
5. Poner las lonchas de jamón encima, la nata y gratinar unos dos minutos a temperatura fuerte.
6. Servir con unas ramitas de perejil.

VIERNES

Comida:

- Alcachofas rellenas.
- Rodajas de merluza al horno.
- Sorbete de frutas.
- 1 café o té.

Alcachofas rellenas

Ingredientes:

- 9 alcachofas.
- 2 huevos duros.
- 4 cucharadas de queso tipo Burgos.
- 1 cucharada de alcaparras en vinagre picadas.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 cucharadita de pimentón picante.
- 1 cucharada de harina.
- 6 cucharadas de zumo de limón.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Limpiar las alcachofas, retirar las hojas exteriores y las espinas. Reservar aparte una entera; vaciar el resto eliminando el heno y abrir las hojas para poder luego rellenarlas.
2. Introducir las alcachofas en agua fría con dos cucharadas de zumo de limón.
3. Diluir la harina en agua fría, añadir una cucharada de zumo de limón, cuatro vasos de agua y salar. Introducir las alcachofas y cocer ocho minutos.
4. Escurrirlas y colocarlas sobre papel absorbente de cocina vueltas del revés para que se enfríen.
5. Dejar cocer la alcachofa entera cinco minutos más. Escurrir la alcachofa entera, partirla por la mitad, eliminar el heno del interior, picarla, regarla con tres cucharadas de zumo de limón y reservarla.
6. Pelar los huevos duros, rallar las yemas e introducir las en un bol junto con el queso y la mostaza, y mezclar bien hasta que quede cremoso.
7. Picar las claras y añadir a las yemas con las alcaparras, el zumo de limón restante, el aceite, la alcachofa reservada y el perejil, mezclar y salpimentar.
8. Nivelar la parte inferior de las alcachofas para que se apoyen, rellenarlas con la mezcla, trasladarlas a un plato, espolvorearlas con el pimentón y servir.

Rodajas de merluza al horno

Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de agua.
- Perejil.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Poner las rodajas de merluza en una fuente de horno.
2. Añadir la cebolla y el tomate en rodajas, machacar el ajo y el perejil en el aceite, verter por encima, añadir la hoja de laurel, salpimentar y echar el agua.
3. Introducir en el horno a fuego fuerte durante media hora.

Sorbete de frutas

Ingredientes:

- 2 manzanas.
- 2 melocotones.
- 200 g de fresas.
- 1 limón.
- 4 cucharadas de edulcorante.
- 1 clara de huevo.

Preparación:

1. Pelar y trocear las manzanas y los melocotones.
2. Lavar y cortar los fresas sin tallos; poner en la licuadora hasta convertirse en zumo.
3. Exprimir el limón y mezclar con el zumo de frutas; medir el líquido obtenido y añadir agua hasta completar 750 ml.
4. Verter en un cazo, aromatizar con ralladura de limón y añadir el edulcorante y la clara batida a punto de nieve.
5. Calentar a fuego suave removiendo hasta que se acerque al punto de ebullición.
6. Retirar y colar sobre otro recipiente; dejar enfriar por completo.
7. Una vez frío, echar en la heladera y meter en el congelador el tiempo indicado en el aparato.
8. Sacar, ablandar y servir en copas.
9. Si no se tiene heladera, cocer el zumo de frutas con el edulcorante, pero sin la clara; dejar enfriar y meter en el congelador hasta que empiece a solidificarse.
10. Sacar y añadir la clara montada después de batir para romper los cristales de hielo.
11. Volver a dejar en el congelador.

Cena:

- Ensalada de manzana.
- 1 infusión.

Ensalada de manzana

Ingredientes:

- 4 manzanas.
- 1 rama de apio.
- 2 rabanitos.
- 2 naranjas.
- 1 cucharada de zumo de naranja recién exprimido.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 10 g de coco rallado.
- 2 cucharadas de nata líquida.
- Estragón seco.
- Sal.
- Pimienta negra molida.

Preparación:

1. Lavar el apio, quitarle las puntas y cortar en rodajas muy finas.
2. A continuación, pelar y trocear las manzanas en dados, retirándoles el corazón.
3. También pelar las naranjas, separando sus gajos y cortándolos en trozos pequeños. Mezclar estos ingredientes y reservar.
4. Mezclar el zumo de naranja recién exprimido con la cucharada de zumo de limón, la nata líquida, el estragón seco, la pimienta negra molida y una pizca de sal.
5. Incorporar el aliño al combinado reservado anteriormente, removiendo bien la mezcla.
6. Por último, añadir los rabanitos lavados a la ensalada y espolvorear esta con el coco rallado. Lista para servir.

SÁBADO

Comida:

- Hortalizas al horno.

- Dorada al horno.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Hortalizas al horno

Ingredientes:

- 2 berenjenas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 manojo de cebollas tiernas.
- 3 tomates.
- Orégano.
- Aceite.
- Azúcar.
- Sal.

Preparación:

1. Cortar las berenjenas en láminas alargadas de 1 cm de grosor, aproximadamente.
2. Cortar el pimiento en tiras anchas y partir las cebollas por la mitad.
3. Untar una plancha del horno con aceite, cortar los tomates por la mitad y colocarlos en el centro de la plancha formando una hilera.
4. A cada lado de los tomates, poner las hileras de cebolla, pimiento y berenjena. Añadir la sal y el aceite, y al tomate ponerle una pizca de orégano.
5. Echar unas cucharadas de agua para que no se queme y, como toque final, espolvorear con un poco de azúcar.
6. Finalmente, asar en el horno bien caliente durante tres cuartos de hora.
7. Servirlo en una bandeja.

Dorada al horno

Ingredientes:

- 2 doradas.

- 1 o 2 limones.
- 1 cebolla.
- Orégano.
- Perejil fresco.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- Pan rallado.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Limpiar bien las doradas.
2. En la bandeja que ha de ir al horno, extender una base con los limones en rodajas. Hacer unos cortes en la piel de las doradas y colocarlas sobre esta capa.
3. Preparar una salsa picando una cucharada de perejil y mezclando con el orégano, el ajo picado y la pimienta molida. Una vez todo picadito, emulsionamos con un chorrito de aceite de oliva y un poco de agua. Echamos esta salsa por encima de las doradas y espolvoreamos un poco de pan rallado.
4. Con el horno precalentado a 200 °C , horneamos durante unos diez minutos. Reducimos la temperatura a 180 °C y lo dejamos unos quince minutos más.

Cena:

- Tortilla de ajos tiernos.
- Fresas con zumo de naranja.
- 1 infusión.

Tortilla de ajos tiernos

Ingredientes:

- 8 huevos.
- 1 manojo de ajos tiernos.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. En una sartén con aceite, rehogar los ajos tiernos cortados en trocitos pequeños durante siete minutos. Reservar.
2. En un bol, batir los huevos con un poco de sal. Añadir los ajos y dejar la mezcla en maceración durante quince minutos.
3. En una sartén pequeña con aceite de oliva, ir preparando las tortillas individuales.
4. Servir enseguida antes de que se enfríen.
5. Se puede acompañar de una ensalada de escarola y queso de cabra.

DOMINGO

Comida:

- Canelones de espinacas.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Canelones de espinacas

Ingredientes:

- 20 canelones.
- 1 kg de espinacas.
- 2 huevos duros.
- 100 g de atún en aceite.
- 1 cebolla.
- 100 g de champiñones.
- ½ l de leche.
- 40 g de mantequilla.
- 25 g de queso rallado.
- Harina.
- 1 tacita de aceite.

Preparación:

1. Cocer los canelones de la siguiente forma: verter el aceite en abundante agua hirviendo, echar los canelones uno a uno, dejarlos hervir lentamente, unos

- quince minutos aproximadamente, y removerlos a menudo.
2. Una vez cocidos, quitar una parte del agua de la cocción y añadirle fría: la pasta ha de quedar cubierta de agua fresquita hasta el momento de utilizarla, para evitar que se peguen.
 3. Colocarlos sobre la encimera, uno al lado del otro, para rellenarlos.
 4. Relleno: hervir las hojas de espinacas. Sofreír la cebolla bien picada en un cazo, con un poco de aceite y, cuando se dore, poner los champiñones cortados finos. Sofreírlos tres minutos, sacarlos del fuego y añadir los huevos duros picados, el atún desmenuzado y las espinacas preparadas troceadas; volver a ponerlos al fuego unos minutos y sacarlos.
 5. Repartir el relleno entre los canelones; enrollarlos y colocarlos en una bandeja de servir, resistente al horno.
 6. Cubrirlos con salsa bechamel, espolvorearlos con queso y gratinarlos al horno.

Cena:

- Brocheta de kiwi, naranja y fresa.
- 1 infusión.

TERCERA SEMANA

LUNES

Comida:

- Salmón en papillote.
- 1 fruta o 1 lácteo desnatado.
- 1 café, infusión o té.

Salmón en papillote

Ingredientes:

- 4 rodajas de salmón.
- 1 zanahoria pequeña.
- 4 judías verdes (planas).

- 1 tallo de apio.
- 1 puerro pequeño.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 250 °C.
2. Mientras, limpiar y cortar en juliana muy fina las verduras y sofreírlas en el aceite durante tres minutos. Sazonar.
3. En la bandeja del horno, poner las rodajas de pescado en pedazos de papel de aluminio individuales, distribuir las verduras por encima y cerrar los paquetes.
4. Bajar la temperatura a 150 °C y hornear durante cinco minutos.
5. Servir enseguida.

Cena:

- Tortilla de berenjenas.
- 1 fruta.
- 1 infusión.

Tortilla de berenjenas

Ingredientes:

- 6 huevos.
- 2 berenjenas medianas.
- 1 cebolla mediana.
- ½ l de agua.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Pelar y trocear las berenjenas en dados pequeños.
2. Poner en la olla rápida y cocer en el agua durante cinco minutos.
3. Escurrir la berenjena, aplastándola con una espumadera, para que suelte el agua.
4. Rehogar la cebolla, bien picada, en una cucharada de aceite.

5. Incorporar las berenjenas y sofreír durante tres minutos.
6. Batir los huevos y echar al sofrito de berenjenas. Sazonar al gusto.
7. Cuajar la tortilla en una sartén con el resto del aceite. Servir caliente o fría.

MARTES

Comida:

- Pollo con manzana.
- Macedonia de frutas.
- 1 café, infusión o té.

Pollo con manzana

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- 4 manzanas reineta.
- 1 cebolla pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pastilla de caldo de pollo.
- ½ vaso de agua.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta molida.

Preparación:

1. Dorar las pechugas en la olla rápida con el aceite caliente y los ajos enteros. Salpimentar al gusto.
2. Verter el agua y desmenuzar la pastilla por encima del pollo. Cerrar la olla y dejar cocer, a fuego bajo, durante diez minutos.
3. Mientras, pelar, quitar el corazón y partir en seis trozos las manzanas. Cortar muy fina la cebolla.
4. Abrir la olla e incorporar las manzanas y la cebolla. Cerrar, subir un poco el fuego y cocinar durante cinco minutos más.
5. Servir caliente.

Cena:

- Gazpacho de melón.
- 1 fruta.
- 1 infusión.

Gazpacho de melón

Ingredientes:

- 1 kg y $\frac{1}{2}$ de melón francés maduro.
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo.
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

1. Pelar y limpiar de pipas el melón.
2. Poner en el vaso de la batidora el ajo, el agua, el aceite y el melón troceado.
3. Batir enérgicamente hasta obtener una textura homogénea y cremosa. Salar al gusto.
4. Servir muy frío, en cuencos individuales.

MIÉRCOLES

Comida:

- Pincho de verduras.
- Pollo al limón.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Pincho de verduras

Ingredientes:

- ¼ de kg de patatas redondas pequeñas.
- ¼ de kg de cebollas francesas.
- 200 g de champiñones.
- 200 g de pimiento rojo.
- 3 zanahorias.

Para macerar:

- 1 taza de aceite de oliva.
- Zumo de ½ limón.
- 1 diente de ajo machacado.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Cortar las patatas por la mitad y hervirlas en una cacerola con un poco de agua salada durante siete minutos. Reservar.
2. Hervir las cebollas en la misma cacerola con un poco de agua durante cinco minutos. Reservar.
3. Cortar las zanahorias en rodajas gruesas y hervirlas ligeramente durante siete minutos.
4. Limpiar los champiñones y reservar.
5. Pinchar las verduras en pinchos largos de cocina alternándolas y poner en una fuente para macerar. Para ello, mezclar el aceite y el zumo de limón, el ajo, la sal y la pimienta, y verter sobre la fuente de verduras para que maceren durante dos horas.
6. Transcurrido este tiempo, sacar las verduras, escurrir la mezcla de la maceración, reservarla e introducir las verduras en el horno durante quince minutos.
7. Servir bien calientes acompañadas de la salsa de macerar.

Pollo al limón

Ingredientes:

- 1 pollo grande entero.
- 1 limón.

- Aceite.
- Sal.

Preparación:

1. Pedir en la pollería que nos vacíen un pollo entero. Para cocinarlo, lavarlo y escurrirlo.
2. Introducir un limón al que no le quitaremos la piel. Al colocarlo en el pollo, lo pinchamos por varios lados con un tenedor.
3. Atar el pollo, salarlo y ponerlo en el horno durante una hora y media, aproximadamente.
4. Para servir el pollo, quitar el limón después de exprimirlo todo.
5. Servir acompañado de una ensalada de escarola aliñada con aceite de oliva y unas gotas de limón.

Cena:

- Ensalada de pera y manzana con naranja.

Ensalada de pera y manzana con naranja

Ingredientes:

- 1 manzana.
- 1 pera.
- 1 naranja.
- 1 hoja de menta.

Preparación:

1. Cortar la pera y la manzana en dados pequeños.
2. Exprimir la naranja y verterla sobre la fruta.
3. Incorporar la hoja de menta.
4. Meter en la nevera y servir fría.

JUEVES

Comida:

- Patatas y manzanas al horno.
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Patatas y manzanas al horno

Ingredientes:

- 1 o 2 patatas.
- 1 manzana.
- 3 rodajas de salami o salchichón.
- 1 cucharadita de margarina.
- 2 cucharaditas de agua.
- Pimienta.

Preparación:

1. Pelar las patatas, cortarlas con guillotina y poner la mitad sobre un papel de aluminio de tamaño apropiado; salar.
2. Pelar las manzanas, quitarles las semillas con un aparato, de modo que quede un hueco en el centro. Cortarlas en rodajas.
3. Colocar las rodajas sobre las patatas y salpimentar ligeramente (apartar dos rodajas).
4. Sobre las manzanas, colocar el salami y el resto de las patatas y, finalmente, las dos rodajas de manzana. Poner por encima unos copos de margarina.
5. Echar un poco de agua a los lados. Cerrar el papel de aluminio herméticamente y meter al horno precalentado a 200 °C o en sartén con tapa durante treinta minutos, poniendo algo de agua en la sartén.

Cena:

- Lenguado relleno.
- Ensalada verde: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria...
- 1 yogur.
- 1 infusión.

Lenguado relleno

Ingredientes:

- 1 lenguado limpio.
- Zumo de 1 limón.
- ¼ de cebolla.
- 2 ramitas de eneldo.
- 50 g de camarones pelados.
- 1 huevo.
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- 4 cucharadas de vino blanco.
- Sal.

Preparación:

1. Lavar el lenguado, rociarlo con zumo de limón, salarlo y dejarlo reposar.
2. Picar, por separado, la cebolla y el eneldo.
3. Con un poco de agua, hervir ligeramente la cebolla hasta glasearla y luego escurrirla.
4. Picar los camarones en trozos gruesos y mezclarlos con la cebolla, el eneldo y el huevo, sazonando todo el conjunto con sal.
5. Colocar el lenguado en una fuente de horno, poniendo su parte más clara hacia abajo. Añadir algo de agua.
6. Cortar el lenguado por el medio, todo a lo largo y retirar su carne hacia un lado, de manera que quede un hueco. Rellenarlo con la masa de camarones y poner por encima unos copos de mantequilla.
7. Calentar el horno a 175 °C y dejar hacer el pescado unos veinticinco minutos. De vez en cuando, regarlo con una cucharada de vino blanco.

VIERNES

Comida:

- Ensalada de atún, tomate...
- 1 fruta.
- 1 café o té.

Ensalada de atún, tomate...

Ingredientes:

- 600 g de atún cortado en rodajas.
- 3 tomates maduros.
- 2 cebolletas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceitunas verdes deshuesadas.
- 1 cucharadita de alcaparras.
- 1 ramita de albahaca.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Escaldar los tomates durante un minuto en agua hirviendo, escurrirlos y refrescarlos en agua fría. Retirarles la piel y las semillas y trocearlos.
2. Pelar las cebolletas y cortarlas en tiras finas.
3. Cortar las aceitunas en rodajas y picar los ajos y las alcaparras.
4. Introducir los alimentos preparados en una sartén con el aceite de oliva caliente y dorarlos durante cinco minutos.
5. Salpimentar las rodajas de atún, incorporarlas a la sartén y dorarlas, a fuego medio, durante tres minutos por cada lado.
6. Añadir las hojas de albahaca troceadas, retirar del fuego y servir enseguida.

Cena:

- Berenjenas gratinadas.
- 1 yogur con fresas naturales.
- 1 infusión.

Berenjenas gratinadas

Ingredientes:

- 4 berenjenas medianas.
- 3 cebolletas tiernas.
- ½ kg de tomates maduros.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 ramita de perejil.
- 1 cucharada de orégano.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Eliminar el tallo de las berenjenas y cortarlas, a lo largo, por la mitad. Marcar en la pulpa unos cortes entrecruzados. Espolvorear con una pizca de sal y dejar reposar durante unos quince minutos.
2. Lavarlas, secarlas bien y alinearlas en una fuente refractaria, previamente forrada con papel de horno. Cerrar el papel envolviendo las berenjenas como un papillote y cocerlas durante veinte minutos en el horno, precalentado a 200 °C.
3. Mientras tanto, cortar en rodajitas finas las cebolletas, disponerlas en una cacerola con dos cucharadas de agua y cocer a fuego lento hasta que estén tiernas.
4. Pelar los tomates, eliminar las semillas y cortar la pulpa en trocitos.
5. Incorporar el tomate a las cebolletas, subir el fuego, salpimentar y cocer unos minutos.
6. Retirar las berenjenas del horno, abrir el papel y distribuir las cebolletas y el tomate sobre las berenjenas.
7. Espolvorear con el orégano y el perejil picados, cerrar de nuevo la papillote y cocer quince minutos más en el horno.
8. Retirar, regar con un poco de aceite de oliva y dejar enfriar antes de llevar a la mesa.

SÁBADO

Comida:

- Ensalada de garbanzos.
- 3 trozos de sandía.
- 1 café o té.

Ensalada de garbanzos

Ingredientes:

- 1 bote de garbanzos cocidos.
- 3 tomates maduros, pero no blandos.
- 1 pimiento verde.
- 1 latita de anchoas en aceite.
- 4 huevos duros.
- 3 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas.

Para el aliño:

- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Escurrir los garbanzos de su líquido de conservación, enjuagarlos con agua fría y dejarlos escurrir de nuevo.
2. Lavar los tomates y el pimiento, retirar las semillas y los filamentos y cortarlos en daditos.
3. Colocar las verduras en un bol, añadir los garbanzos y las anchoas troceadas, y mezclar bien.
4. Pelar el diente de ajo y machacarlo en el mortero junto con el perejil, una pizca de sal y una pizca de pimienta. Añadir el aceite y vinagre y remover bien para que se mezclen.
5. Aliñar la ensalada con esta vinagreta y decorarla con las aceitunas cortadas en rodajas y, si se desea, con huevos duros picados.

Cena:

- Ensalada de tomate y *mozzarella* con orégano y aceite de oliva.
- 1 fruta.
- 1 infusión.

DOMINGO

Comida:

- Rape con patatas.
- Batido de macedonia.
- 1 café o té.

Rape con patatas

Ingredientes:

- 600 g de rape cortado en rodajas.
- 2 patatas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 manojo de hierbas aromáticas variadas (albahaca, perejil, tomillo, romero).
- 1 cucharada de piel de limón rallada.
- ½ vasito de vino blanco seco.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

1. Lavar las patatas, pelarlas, cortarlas en dados y hervirlas en agua salada durante diez minutos.
2. Mientras, pelar el ajo, picarlo y mezclarlo con las hierbas aromáticas, también picadas, y la piel rallada del limón.
3. Salpimentar las rodajas de pescado y dorarlas en una sartén con el aceite caliente durante tres minutos por cada lado. Regar con el vino y dejar que se evapore.
4. Incorporar las patatas escurridas y la picada aromática y dejar que tomen sabor durante unos instantes. Rectificar de sazón y servir enseguida.

Batido de macedonia

Ingredientes:

- 2 melocotones en almíbar.
- 2 plátanos.
- 2 kiwis.
- 1 taza de frambuesas.
- 1 taza de grosellas.
- 1 cucharada de miel.

Preparación:

1. Pelar y trocear los plátanos y los kiwis y colocarlos en un bol aparte con los melocotones en almíbar troceados, las grosellas y las frambuesas.
2. Después, triturar todo muy bien en la batidora, añadir un poco de agua, una cucharada de miel y 2 o 3 cubitos de hielo, y seguir batiendo unos minutos más.
3. Disponer el batido obtenido en unas copas un poco anchas, decorándolas por encima con unas rodajas finas de kiwi y alguna que otra grosella.
4. Servir con una pajita.

Cena:

- Queso fresco con frutas.
- 1 infusión.

Queso fresco con frutas

Ingredientes:

- 125 g de queso fresco granulado o similar.
- 1 manzana ácida.
- 100 g de frambuesas (u otra fruta).
- 1 pizca de canela.
- 1 cucharadita rasa de azúcar.

Preparación:

1. Poner el queso en una fuente y añadirle el azúcar y la canela.

2. Cortar la manzana, sin pelar, en medias lunas y retirarle las semillas. Partir estas medias lunas a su vez en trozos más pequeños y clavarlos en el queso.
3. Limpiar las frambuesas y servir las aparte.
4. Al comer el queso, se puede ir añadiendo a cada cucharada un par de frambuesas.

Reglas de oro para el mantenimiento

El mantenimiento, como todo, es como un jardín que hay que ir cuidando cada día con constancia. Pero cuando empiezan a crecer las malas hierbas, hay que eliminarlas cuanto antes para que no nos destrocen el resto del jardín.

Quizás la diferencia más significativa entre un «gordo» y un «delgado» es que la persona delgada aprende a no depender de la comida y puede controlar el comer o no cuando quiere.

Hay dos elementos claves para la persona que quiere mantener el peso tras adelgazar:

1. *La báscula*: es preferible controlar el peso cada día o cada dos días, si no queremos tener sorpresas desagradables y para tenerlo vigilado.
2. *El ejercicio físico* (caminar, bicicleta, nadar...): es quizás la mejor herramienta que debemos tener a mano para mantenernos en el peso. Al mismo tiempo, nos ayuda a endurecernos, a quemar calorías y a segregar endorfinas (hormonas que nos provocan sensación de bienestar).

En general, en el mantenimiento se puede comer de todo, pero en cantidad moderada: incluso cuatro o cinco patatas chips en algún aperitivo o unas cuantas aceitunas... En definitiva, las calorías que contienen estos productos pueden ser las mismas que una ensalada grande aliñada con mucho aceite. Si en un restaurante escogemos un plato que ya sabemos que es abundante, es mejor compartirlo con alguien de la mesa.

31 claves para mantenerse en el peso

1. No tener a la vista aquellos alimentos *tentadores*: chocolates, galletas, chuches... Mantenerlos en un lugar de difícil acceso, como puede ser en la parte alta de los armarios de la cocina.
2. Evitar comernos todas las sobras de los platos de nuestros hijos. Tirarlos al cubo de la basura directamente, sin remordimientos de ningún tipo.
3. No castigarnos demasiado cuando tengamos un ataque de ansiedad, darnos algún margen de poder tomar algún alimento como picos, palitos de pan integral, caramelos sin azúcar, regaliz...
4. Comer con mucha frecuencia a lo largo del día, así evitaremos las bajadas de glucosa en el organismo y no tendremos tanto apetito en la próxima comida.
5. Comer de todo lo que nos hemos propuesto, pero en pequeñas raciones.
6. Consumir pescado cuatro o cinco veces por semana. Comer carne solo alguna vez al mes, disminuyendo el consumo de carnes rojas, a expensas de aumentar el consumo de pescados, tanto blancos como azules.

7. No saltarnos nunca una comida, sobre todo una comida principal (desayuno, comida, cena...).
8. Tomar mucha variedad de alimentos de todos los grupos: vegetales muy variados, carnes y pescados diversos, frutas según la temporada...
9. Al ir a comprar al súper, no llegar nunca con el estómago vacío; si es preciso, comernos un pequeño tentempié antes (una fruta, unos palitos...).
10. Beber 2 litros de agua al día. También en forma de infusiones, té, caldos... Cuidado con las bebidas gaseosas y azucaradas.
11. Reducir el consumo de alcohol (una copa de vino por comida, máximo).
12. Aumentar el consumo de hierbas aromáticas y especias de todo tipo, a expensas de reducir la sal.
13. Sustituir el azúcar por edulcorantes, como el aspartamo.
14. Reducir la cantidad de aceite en general. Se aconseja dos cucharadas al día.
15. Incluir diariamente dos raciones de vegetales, dos raciones de proteínas y tres raciones de fruta.
16. Tomar dos o tres lácteos diarios, mejor desnatados. La leche desnatada, mejor enriquecida con vitaminas A, D y calcio.
17. Comer pan entre 50 y 100 gramos al día, mejor integral. Podemos comerlo en forma de pequeño bocadillo a media mañana o tostadas con aceite al levantarnos.
18. Reducir el consumo de alimentos fritos y rebozados y aumentar la cocina al horno, vapor, microondas, plancha.
19. Tener cuidado con los productos *light* o los llamados dietéticos: pueden llevar más cantidad de grasas y menos cantidad de fibra, por lo que tienen, muchas veces, menor poder saciante.
20. Compensar el domingo noche y el lunes los posibles excesos de cantidad o de tipo de alimentos del fin de semana.
21. Disminuir el consumo de carnes rojas, a expensas de aumentar el consumo de pescados, tanto blancos como azules.
22. Quitar la grasa visible de la carne y la piel del pollo antes de cocinarlos.
23. Aumentar el ejercicio físico: caminar una hora diaria es lo ideal. También natación, bicicleta estática.
24. Llevar una alimentación lo más variada posible, tanto en tipo de alimentos, como de cocciones.
25. Dar un papel importante en el mantenimiento a las féculas o hidratos de carbono, como arroz, pasta o patata, ya que son una fuente indispensable de energía para el organismo.
26. Aumentar el aporte de fibra en la alimentación habitual, ya que esta ayuda a regular la función intestinal, contribuyendo a prevenir o solucionar el estreñimiento. La fibra también ayuda a enlentecer la absorción de los azúcares, con lo que también retrasa la aparición del hambre y disminuye la absorción de las grasas, lo que implica una menor asimilación de calorías.
27. Masticar bien es uno de los puntos más importantes, ya que el cerebro necesita unos veinte minutos para que se desencadenen los mecanismos de la saciedad. Si comemos masticando bien hasta que tengamos una *papilla* del alimento en la boca, ya estaremos comiendo más despacio, y con la misma cantidad de comida nos sentiremos más satisfechos, dando tiempo a nuestro sistema nervioso a indicarle que tenemos suficiente.
28. Aprender a compensar al día siguiente si un día tenemos un extra y nos hemos excedido en la cantidad de alimento ingerido, por tanto, en la cantidad de calorías consumidas.
29. Desayunar cada día, tomándonos el tiempo necesario.

30. Evitar mirar la televisión o leer mientras comemos.
31. Pesarse cada mañana con el estómago vacío.

Dieta de definición

Por Javier Corbacho

*Entrenador personal y técnico superior en
elaboración de dietas y nutrición deportiva.*

Para empezar, me gustaría contar cómo empezó mi relación con el mundo de la nutrición y el deporte.

Durante mi infancia y pubertad, creo que fui una persona con una alimentación variada y digamos que sana (dentro de lo que había en aquella época, que era mucho puchero familiar). Por entonces éramos unos chavales con una actividad física alta, ya que pasábamos mucho tiempo en la calle y los juegos eran muy activos.

Siempre me mantuve en un peso estable y muy acorde con los años que tenía. Pero luego llegó la adolescencia, donde casi todos sufrimos un cambio. Cambiamos la actividad física por otros menesteres acordes con la edad y el tema nutricional se iba modificando por alimentos hasta entonces más restringidos (bocadillos, fritos, frutos secos, alcohol, etc., con desajustes en los horarios). En cuestión de dos a tres años empecé a sufrir un cambio en mi físico y a incorporar peso de forma descontrolada hasta llegar a los 108 kilos.

Fueron pasando los años y me metí en una rutina en la que mi vida diaria consistía en trabajar y los momentos de ocio suponían comer mal, de forma descontrolada y ver la televisión. No tenía ganas de salir, comprarme ropa, tener vida social, etc.

Por entonces, un amigo me comentó que había un dietista (nunca podré olvidarle) que me hizo cambiar de mentalidad, ya que me indicó el camino (esfuerzo, sacrificio y disciplina) que tenía que llevar; nunca paré hasta conseguirlo.

Cambié mis hábitos alimenticios y tomé el deporte como un estilo de vida que me hacía feliz.

Durante el proceso de tiempo que tardé en bajar hasta casi 40 kilos, mi cuerpo tuvo gran cantidad de cambios tanto físicos como psíquicos, que hicieron que cada vez me interesara más saber por qué había tantas modificaciones en él.

Así, decidí empezar con este maravilloso mundo de la nutrición, que es mi actual profesión, para poder transmitir a toda la gente lo que con fuerza de voluntad puede llegar uno a cambiar y conseguir.

A lo largo de estos años de experiencia, he podido aprender de los pacientes y he sacado lo mejor de cada uno. Las personas que llegan a mi centro me preguntan en qué consiste mi método, cómo se llama y en qué me baso. Les miro a la cara sonriendo, les pregunto su nombre y al decírmelo les digo que mi método se llama así, como ellas.

Considero y tengo muy presente que atender a una persona no solo consiste en aplicar fríamente unos conceptos y conocimientos desde el punto de vista científico, sino que es preciso entenderla y valorar todas las circunstancias que la rodean, ya que deposita todas sus esperanzas y sacrificios en nosotros; y si ya es un proceso en algunos casos largo y a veces tedioso, lo que intento es hacérselo lo más agradable posible.

Dentro de la valoración de la persona a tratar influirán muchos condicionantes para establecer unas pautas. No todos tenemos las mismas necesidades nutricionales y físicas: edad, sexo, actividad física diaria, complejión, gustos (nadie debe comer algo que no le guste y, evidentemente, tendremos que indicarle alimentos más afines a ella), trabajo, ya que hay mucha gente que come en casa y otra en restaurantes, menús del día, *tupperwares*... Será muy importante condicionar esto para que la comida se pueda llevar lo mejor posible.

La economía de casa también se tendrá en cuenta, pues hacer una dieta puede suponer un gasto extra, ya que se modificarán unos hábitos, por lo que la adaptaremos para que todo el mundo pueda comer lo mismo.

Desde el punto de vista meramente nutricional, podemos decir que lo que busco es una armonía entre los nutrientes y que cada comida del día tenga el alimento idóneo, ya que metabólicamente lo consumiremos mejor y energéticamente cubrirá nuestras necesidades para no tener ningún tipo de carencia.

Durante el proceso de pérdida de peso, lo más importante para mí es que, mientras se realice y dependiendo de las necesidades de cada uno, hayamos introducido en algún momento todo tipo de alimentos y la mayor forma de combinarlos que podamos. Si excluimos ciertos alimentos o restringimos las cantidades que uno necesite para satisfacer su apetito, cuando dejemos el proceso de pérdida de peso y los incluyamos de nuevo en nuestra vida o volvamos a comer las cantidades con las que nos quedamos satisfechos, es muy posible que el famoso efecto rebote aparezca.

Está claro que por sentido común deben prevalecer ciertos alimentos en nuestro día a día, pero eso no significa que por eso tengamos que eliminar o prohibir otros en su totalidad.

¿Por qué el nombre de «dieta de definición»?

En primer lugar, tengo que recalcar que los menús que pongamos en el proceso se ajustarán dependiendo de todos los parámetros citados anteriormente. A pesar de que esta dieta podría ser realizada por cualquier persona independientemente de lo que necesite perder, según las necesidades, habría muchos más menús.

Sorprendentemente, cuando hablamos de definición, nos vienen a la cabeza personas deportivas, de gimnasio, delgadas, que lo único que necesitan es perder un poco de grasa de la zona abdominal, que tanto se resiste a aparecer.

Enfoquemos esto desde el punto de vista de un proceso que para muchas personas nunca termina, pues es la fase que más cuesta que llegue a su finalización: los famosos abdominales.

Partimos de que este tipo de dieta es muy estructurada en cuanto a hidratos, proteínas y grasas. Cuando hablamos de esto, pensamos en alimentos como arroz, pechuga de pollo, atún natural y algún que otro más. ¿A que sí? ¿A que te ha pasado? Pues demos la vuelta a la tortilla y preparemos un concepto de dieta fuera de esos cánones que sea agradable y cuyos resultados sean magníficos y sorprendentes.

Y que conste que no solo está estructurada para gente deportista, en absoluto. La podrán realizar todo tipo de personas con resultados positivos aunque los que hacen deporte no podrán dejar de llevarse las manos a la cabeza, y al probarla se sorprenderán.

Los nutrientes

Primero me gustaría reseñar que me resulta extraño seguir comprobando que un porcentaje altísimo de personas aún no sabe relacionar una gran mayoría de los alimentos con el grupo nutricional que le corresponde. Oyen hablar de los hidratos de carbono, de las proteínas, de las grasas, pero en muchos casos no saben conectar el alimento con el nutriente predominante en sí de ese alimento.

Cuando tomamos un alimento o un grupo de ellos en la misma ingestión, lo hacemos por tres motivos:

- Al que más importancia le damos es, sin duda, a satisfacer nuestro paladar, ya que comer es un placer y deseamos tomar alimentos que nos gusten.
- Satisfacer nuestro estómago, tener la sensación de que se ha quedado bien y que así lo refleja.
- Pero el fundamental y al que menos interés prestamos es la NUTRICIÓN.

Cada nutriente tiene una misión en nuestro cuerpo a la hora de ser ingerido. En este caso, los hidratos de carbono son los encargados de aportar energía a nuestro organismo. Los glúcidos son los responsables de producir una combustión en nuestras células y dejar menos residuos en nuestro organismo (de hecho, nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso solo utilizan la glucosa para la obtención de energía).

El principal cometido de las grasas o lípidos es que nos garanticen unas reservas energéticas, aparte de que varias funciones biológicas necesiten este conducto para desempeñar varias misiones estructurales y funcionales.

Las proteínas constituyen la estructura fundamental de los órganos en cuanto a construcción y regeneración.

El problema llega cuando no ingerimos los alimentos y sus combinaciones de la forma correcta. Podemos descompensar o desequilibrar la función de esos nutrientes y que el cuerpo energéticamente se cubra de grasas en donde no debe y las fabrique de donde no conviene.

En el fondo, es una forma de darle la vuelta a la tortilla con tal de no verse descubierto, y eso es lo más importante que tenemos que tener en cuenta para no crear confusión en nuestro organismo.

Organización: cómo prepararse para comenzar la dieta

Es muy importante este punto, ya que tener en casa alimentos perecederos que haya que consumir inmediatamente puede dar al traste con un comienzo de dieta que no se lleve a cabo de forma correcta.

Siempre digo que antes de comenzar hay que tener el frigorífico vacío de este tipo de alimentos para poder estructurar la compra en función de aquello que vamos a empezar a consumir.

Intenta no tener en casa ciertos alimentos que no podrás comer y puedan implicar tener ciertas tentaciones, aunque si estos están presentes y logras evitarlos, aumentarás tu fuerza y tus ganas de seguir adelante.

Más tarde te contaré por qué doy la oportunidad de tener un día libre a la semana para poder comer y beber todo lo que echas en falta, te guste y apetezca, y en este caso sin modificar el proceso de pérdida de peso.

Conceptos generales de una alimentación sana y equilibrada

Cuando comencemos la dieta, diseñaremos un plan de comida que tendremos que realizar, como siempre digo, acorde a las necesidades, gustos y circunstancias de cada persona.

Yo, en este caso, me comprometo a que sea lo más llevadera y agradable posible, pero hay ciertos valores que son insustituibles.

El agua

Qué voy a decir que ya no se sepa. Está considerada como un nutriente. Es el elemento estructural de las células, los nutrientes y las sustancias corporales que las necesitan como medio de transporte. Regula la temperatura corporal, etc.

Como digo yo, el agua es sagrada, y si eres de esas personas que beben poca agua o no la beben, verás lo bien que te sientes y cómo mejora tu cuerpo en todos los aspectos. En este caso, hay que beber alrededor de los 2 litros al día. El agua se puede administrar en todos los momentos que uno necesite, incluso en las comidas. Y si hay necesidad de beber más cantidad por circunstancias tales como sed, trabajo, actividad física, etc., no dejes de hacerlo.

Bebidas permitidas los días de dieta

El agua nunca será sustituida; pero estas bebidas podremos tomarlas en las cantidades deseadas: la Coca-Cola *light* o Zero, el Nester sin azúcar, el Aquarius (libre), el café solo y las infusiones. Las infusiones sí contarían como agua. De hecho, hay gente a quien le resulta muy difícil llegar a los 2 litros por costumbre, gusto o necesidad y parte de esa agua necesaria al día la puede incluir en las infusiones, incluso añadir un poco de zumo de limón al agua.

Realizar cinco comidas al día

Habrá que realizar cinco comidas al día, dejando un mínimo de una hora entre cada una de ellas para hacer la digestión y un máximo de cuatro horas. Pasando ese tiempo sin comer nosotros sabremos por qué no comemos (hambre, trabajo, etc.), pero nuestro cuerpo no, y se activarán los adipocitos, entrando en un periodo de hambruna o carencia,

que no harán otra cosa que guardar parte de los nutrientes de la siguiente ingestión que realicemos para no entrar de otro sitio en otra posible ocasión.

Las cinco comidas serán obligatorias y se podrán alargar hasta siete, según necesidad.

Por ejemplo, hay personas que madrugan mucho y se acuestan tarde. Si van a pasar más de esas cuatro horas sin ingerir alimentos por tener ese horario, se podría realizar una media mañana más o una merienda más o incluso las dos. O si fuera por necesidad (hambre), no hay que tener miedo a pensar que con más ingestiones los resultados no serían los mismos. Hay determinadas personas que por su ritmo de vida (trabajo, deporte, etc.) no rendirían igual si no las hicieran.

En caso de tener que repetir esas dos ingestiones, no tendrían que hacerlo en la misma cantidad, pero sí tomar el mismo alimento.

Si el cuerpo detecta que está por debajo de sus necesidades, puede tener tendencia a retener o reservar, así que animaos a comer bien.

Cantidad de alimento

La cantidad de alimentos que ingeramos debe ser la que necesite nuestro cuerpo para cubrir sus necesidades; en ningún caso nos quedaremos con la sensación de hambre. No hemos de limitar la cantidad de alimentos. Lo mismo que no podemos obligar a alguien a comer más de lo que necesita.

Además, con esto paliamos el posible efecto rebote que tendríamos al dejar la dieta y volver a comer la cantidad que durante un tiempo haya estado restringida.

Lácteos

Los lácteos que aparezcan se tomarán en su versión desnatada, a no ser que yo prescriba lo contrario.

Forma de endulzar

Será con edulcorante o sacarina (café, lácteos, etc.).

Forma de cocinar

La forma de cocinar es la que uno desee, a no ser que yo lo especifique. Podrán hacerse las comidas al horno, cocidas, a la plancha o fritas. Puede resultar sorprendente o controvertido mencionar en una dieta la palabra *frito*. Que yo dé la opción de freír algo no significa que no haya que tener sentido común y que todo se vaya a hacer de este modo. Con esto quiero decir que, por mi parte, no hay que medir las grasas en exceso. Hay que usarlas con moderación.

Tenemos el aceite de oliva como el buque insignia de la dieta mediterránea con solo propiedades beneficiosas para nuestro organismo y con el único contra de que es muy calórico. Pero si partimos de que a mí me preocupa a la hora de coger peso más la glucemia que las calorías, pues el aceite de oliva está permitido, aparte de minimizar para el futuro el posible efecto rebote al que estaremos condicionados a una cantidad para siempre (yo no podría renunciar a unas alitas de pollo fritas de vez en cuando).

A la hora de cocinar, puedes utilizar especias y condimentos tales como el ajo, perejil, orégano, pimienta, etc. Siempre está bien que la armonía de sabores esté presente para que la forma de preparar los alimentos no sea aburrida. Aparte de los buenos guisos de toda la vida, de cuchara, que yo en algún momento propongo y a los que no hay que renunciar.

Cada época del año nuestro cuerpo nos pedirá cierto tipo de alimentos (frío-calor). El gazpacho será nuestro mejor aliado para el buen tiempo y el marmitako de patatas y atún será recomendable en épocas de frío, ¿no te parece?

A la hora de cocinar, independientemente de que sea una dieta o no, hacedlo con el mismo cariño, esmero y presentación que si no lo estuvierais haciendo. Es mucho más agradable y llevadero, creedme.

Día libre

Aquí llega el tan ansiado día libre. Lo primero que se debe saber al respecto es que el día libre es modificable, o sea, se puede adaptar a nuestras necesidades por los motivos que sean. Una semana podría ser el sábado y la siguiente un domingo, por ejemplo.

Ese día se puede comer y beber lo que uno desee. Sería absurdo pensar que en un solo día tiraríamos por la borda los resultados y el sacrificio de una semana.

Nuestro cuerpo, metabólicamente en todos sus procesos, necesita cierto tiempo para poder realizarlos de un modo correcto. Concretamente, en un solo día el cuerpo solo es capaz de asimilar o metabolizar unos 200 gramos de grasa. Es irreal pensar que todo lo que hacemos mal en lo relativo al aspecto nutricional lo guarda. Si fuese así, todos estaríamos obesos.

El exceso de ese día se eliminará a través de las heces, sudor, orina y consumo energético. Todo el mundo con el que he tratado lo ha realizado y los resultados han sido siempre positivos.

Por otro lado, es una forma de romper la estructura de la dieta y habituarse a ella, ya que el cuerpo actuará posicionándose en forma de alerta, y cuando volvamos a incorporar la dieta inmediatamente después del día libre, para el cuerpo será una sensación de alivio, por lo que volverá a actuar de forma correcta.

Además, tenemos que dar un respiro a nuestro cuerpo y nuestra mente un día a la semana, porque si renunciamos a la vida social o al placer de comer determinados alimentos (dulces, alcohol), es muy posible que en un momento de bajón o deseo no seamos capaces de controlarlo, y al final comeremos y beberemos de forma desahogada, nos hará sentir mal por haberlo hecho y en muchas ocasiones dejaremos la dieta. Así que disfrutad de vuestro día libre, porque nos lo merecemos después de una dura semana en todos los aspectos.

Control de peso

Para tener un control de peso en nuestra casa, la mejor forma de hacerlo es de la siguiente manera: el lunes por la mañana, nada más levantarnos, para tener nuestra propia referencia, nos pesaremos y para comprobar los resultados semanales, nos volveremos a pesar por la mañana del día libre antes de empezarlo.

Tened también presente que la pérdida de peso no irá pareja al volumen, ya que habrá semanas que el resultado de la báscula no condicionará la pérdida de volumen.

Actividad física

Esta dieta está encauzada a la definición precisa del establecimiento de unos parámetros a nivel deportivo. Es recomendable integrar las palabras actividad física en nuestra filosofía de vida, y eso no implica hacer exclusivamente deporte.

Yo recomiendo tener una actividad física regular al día, que consiste en andar una hora a buen ritmo.

Antiguamente, la definición de la palabra salud estaba unida a estar libre de cualquier tipo de enfermedad; hoy en día esa palabra se ha ampliado y se le ha sumado el tener una alimentación sana y equilibrada y realizar una actividad física acorde a las circunstancias y necesidades de cada uno.

Esa hora es la que nos garantiza esa actividad física mínima y que repercutirá en nuestro sistema cardiovascular, nuestros músculos y la mejora de nuestras patologías, tipo colesterol o hipertensión, apoyando a la alimentación y tratamiento, en caso de tenerlo. ¡Así que a andar se ha dicho!

Realización de la dieta

Cambiaremos las dietas cada dos semanas, a no ser que haya que hacer alguna modificación sobre la marcha.

La primera semana de cada dieta será la que más repercuta en la báscula, ya que ante la nueva combinación quincenal es cuando el cuerpo reaccionará y actuará más rápidamente a la hora de bajar de peso.

Pero la segunda semana de cada combinación nos garantizará y afianzará el peso perdido.

Vuelvo a recalcar que la dieta la podrán realizar las personas a las que va destinada (en este caso, la pérdida de peso para definir); pero igualmente en cualquier persona con sobrepeso u obesidad los resultados serán sorprendentes.

Cuando hagamos una valoración de todos los parámetros mencionados anteriormente, se decidirá poner ese menú semanal que habrá que repetir en una segunda semana.

Como en este caso lo normal es tener que perder poco peso, será casi con toda seguridad suficiente más o menos con un mes y medio. Si hubiera que prolongarlo, se haría hasta completar los objetivos.

Voy a facilitar cuatro menús diferentes que se realizarán en el orden puesto y que nos cubrirán ese mes y medio. Cualquier alimento no deseado se podrá cambiar.

Como ahora comprobaréis, son comidas muy prácticas, ricas y de andar por casa; así que la forma de cocinar será, siempre y cuando se respeten los parámetros establecidos con anterioridad, la de las mamás, esposas o esposos, que se recrearán preparando ese suculento plato.

MENÚ 1. PRIMERA QUINCENA

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan de molde integral (se podrá tostar) con aceite de oliva o margarina.

Media mañana:

- Fruta sin mezclar (en el mismo día o ingestión). Prohibidos los higos, uvas y plátanos.

Comida:

- 1 día: ensalada de pimientos asados con tomate, cebolla, huevo cocido y 1 o 2 latas de atún al natural (aderezar al gusto).
- 1 día: arroz a la cubana con tomate y huevo frito.
- 1 día: espárragos blancos más pollo a la plancha o legumbres estofadas con verduras o en tipo vinagreta.
- 1 día: patatas estofadas con carne (guiso tradicional).
- 1 día: bonito o atún con tomate o boquerones en vinagre con ensalada de escarola o tomate.
- 1 día: pollo asado o conejo al ajillo o ternera con un tomate y un trozo de queso manchego semicurado.

Merienda:

- 1 yogur natural desnatado o de sabores (pero sin trozos de fruta).

Cena:

- 1 día: jamón serrano más lomo más lacón más 2 o 3 biscotes de pan tostado integral.
- 1 día: salchichas o hamburguesas con tomate frito.
- 1 día: tortilla francesa con gambas o con jamón York más 2 o 3 biscotes de pan tostado integral.
- 2 días: pescado blanco al horno cocinado sobre una cama de tomate, cebolla y pimientos.
- 1 día: gulas con gambas o sándwich de pan de molde integral con jamón y tomate.

El orden de los días que indico no tiene por qué ser ese.

Tampoco por qué coincidir el orden de las comidas con las cenas.

No se puede cambiar una comida por cena, y viceversa.

El menú de la siguiente quincena será un menú con más hidratos simples o alimentos reguladores (verduras, vegetales...).

Este tipo de combinación no repercutirá tanto en la báscula como en la primera quincena, pero sí en cuanto al volumen, por la sencilla razón de que son alimentos que por sus características tienen más cantidad de agua o incluso en el proceso de cocción la absorben.

Ese agua la iremos eliminando paulatinamente. El agua no engorda, pero sí pesa, que es lo que hará que los resultados en la báscula no sean tan visibles.

En la siguiente combinación eliminaremos esa agua y los resultados serán sorprendentes.

MENÚ 2. SEGUNDA QUINCENA

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan de molde integral (se podrá tostar) con aceite de oliva o margarina.

Media mañana:

- Fruta sin mezclar (en el mismo día o ingestión). Prohibidos higos, uvas y plátanos.

Comida:

- 1 día: puré de calabaza, calabacín y zanahoria más cualquier tipo de pescado (no usar patata ni nata).
- 1 día: champiñones rehogados con cebolla, ajo y carne picada de pollo.
- 1 día: revuelto de trigueros, huevos y gambas.
- 1 día: alcachofas más pollo a la plancha.
- 1 día: ensalada de canónigos y tomate más filete de ternera.
- 1 día: judías verdes con tomate más pescado blanco o hamburguesas de pollo.

Merienda:

- Pavo o 1 yogur desnatado.

Cena:

- 1 día: tortilla francesa con calabacín.
- 1 día: champiñones con jamón serrano.
- 1 día: sándwich de pan de molde integral con jamón York o jamón serrano o lomo.

- 1 día: sepia al ajillo o ternera.
- 1 día: pollo asado o marisco o mejillones en vinagreta.
- 1 día: espinacas al ajillo con gulas y surimi.

Como mencionaba anteriormente, nuestro cuerpo estará más cargado de agua; es momento de retirar parte de lo que aún no hemos eliminado, y la sensación de volumen perdido se notará a partir de ahora aún más.

En esta quincena incluiremos algún tipo de alimento hasta ahora no consumido. Se fraccionará la dieta en dos semanas diferentes, una por semana.

MENÚ 3. TERCERA QUINCENA. PRIMERA SEMANA

Desayuno:

- 1 café cortado.
- 1 rebanada de pan de molde integral con queso de untar Philadelphia *light*.
- 1 rodaja de piña.

Media mañana:

- Naranja o piña o kiwi o manzana o pera.

Comida:

- 1 día: pasta con tomate y queso rallado más 1 rodaja de piña.
- 1 día: arroz tipo tres delicias o lentejas estofadas con verdura más 1 yogur desnatado.
- 1 día: repollo o lombarda más pescado blanco más 1 biscote de pan tostado integral más 1 rodaja de piña.
- 1 día: champiñones más 1 o 2 cintas de lomo más 1 biscote de pan tostado integral más 1 rodaja de piña.
- 2 días: ensalada de brotes verdes más zanahoria rallada más brotes de soja más rodaja de piña más lata de atún natural (la ensalada se puede aliñar con yogur desnatado batido y orégano).

Merienda:

- Como media mañana o 1 café cortado más 1 rebanada de pan de molde integral con mermelada *light*.

Cena:

- 1 día: espárragos blancos más pollo a la plancha más 1 yogur desnatado.
- 2 días: *mozzarella* fresca con tomate más pescado blanco.
- 2 días: tortilla con atún al natural o con jamón más 1 tomate.
- 1 día: setas o espárragos a la plancha más filete de ternera.

MENÚ 4. TERCERA QUINCENA. SEGUNDA SEMANA

Desayuno:

- 1 café cortado.
- 1 yogur desnatado.
- 1 nuez.

Media mañana:

- 1 rebanada de pan de molde integral con 4 a 6 lonchas de pavo.

Comida:

- 1 día: 1 o 2 cogollos de lechuga más 1 tomate más 2 a 3 cintas de lomo.
- 1 día: consomé de verduras más pescado blanco.
- 2 días: ensalada de canónigos más tomate más sepia al ajillo.
- 2 días: endibias en ensalada con vegetales variados más pollo asado o salmón ahumado.

Merienda:

- 2 o 3 lonchas de jamón York.
- 1 kiwi.

Cena:

- 1 día: alitas de pollo.

- 1 día: paletilla de cordero o pierna asada o chuletitas de cordero.
- 1 día: chuletón o entrecot.
- 1 día: truchas con jamón al horno o salmón.
- 1 día: tortilla con jamón York.
- 1 día: pinchos morunos.

Si aún no hemos conseguido nuestros propósitos, iremos incrementando semanas de dieta adaptándolas hasta finalizar con el proceso de pérdida de peso deseado. Pero si ha llegado el momento en el que hemos logrado las metas que nos hemos propuesto, ¡¡¡FELICIDADES!!! ¡¡¡A por el mantenimiento!!!

Mantenimiento

Las preguntas más típicas que me suelen hacer cuando explico el mantenimiento son: ¿es una dieta? ¿Hasta cuándo lo tengo que hacer? ¿Ya puedo comer de todo?

A pesar de haber terminado con el proceso que deseábamos, nunca debemos desajustar parámetros como el agua, cinco comidas al día, etc.

Para mí, el concepto mantenimiento es reajustar nuestra vida en el sentido nutricional y es, desde mi punto de vista, la forma sana y equilibrada que deberíamos seguir.

¿Es una dieta? Pues digamos que sí, pero con la diferencia de que tú serás ahora el que impondrás tus propios menús, siempre y cuando sigamos las pautas marcadas. Es para siempre y se puede comer de todo.

A partir de ahora, el día libre a la semana pasará a convertirse en dos días libres, ya que para mantenerse es más que factible.

El ejemplo que pongo es cuando le preguntamos al típico amigo o amiga que siempre está estupendo cómo lo hace para estar así y te responde con un: «Yo de lunes a viernes me cuido y los fines de semana hago lo que quiero». Pues esto es lo mismo, con la diferencia de que a partir de ahora el «Me cuido un poco» lo haremos a mi manera.

Separamos los alimentos en tres grupos diferenciados:

- *Grupo A*: hidratos de carbono simples, alimentos reguladores y proteína de baja densidad grasa.
- *Grupo B*: proteínas con una densidad de grasa media-alta.
- *Grupo C*: hidratos de carbono complejos.

Grupo A

- Leche desnatada.
- Yogures desnatados.
- Ensaladas (vegetales, tomate, cebolla, pimiento y pepino).
- Galletas tipo *diet*.
- Pan de molde integral (solo en desayuno).
- Verduras.
- Pollo a la plancha.
- Carne picada de pollo.
- Pescado blanco.
- Queso de Burgos.

- *Mozzarella* fresca.
- Legumbres.
- Frutas.

Grupo B

- Pescado azul.
- Todas las carnes (incluida cualquier otra versión del pollo, alitas, asado, etc.).
- Huevos en cualquier versión.
- Embutidos de dieta (jamón, lomo, pavo, York, lacón).
- Queso manchego semicurado.
- Consomé.
- Marisco.
- Sepia-pulpo.
- Latas de conserva de pescado en cualquier versión.
- Mayonesa.

Grupo C²

- Pan.
- Patatas.
- Pasta.
- Arroz.
- Dulces.

Como verás, el grupo C solo podrá ser consumido dos veces por semana, que serán nuestros dos días libres, y los otros cinco días realizaremos las siguientes pautas:

Pautas a seguir en el mantenimiento

- No mezclaremos alimentos del grupo A con alimentos del grupo B en la misma ingestión.
- Podremos combinar y mezclar entre sí a nuestro gusto los alimentos del mismo grupo.
- Podremos mezclar con cualquiera de los dos grupos la ensalada de vegetales, que es el comodín, y sus ingredientes se podrán utilizar a la hora de cocinar. En este caso, tanto la cebolla como el tomate y el pimiento se podrán usar para cocinar en cualquiera de los grupos.
- Realizar un día a la semana todas las comidas del grupo B, con lo que eliminaremos el exceso de hidratos consumidos semanalmente. Con la excepción de que en el desayuno podríamos consumir algún lácteo tipo leche o yogur.

Te voy a poner algún ejemplo en el que combinaremos alimentos del mismo grupo para que veáis en qué consiste. Lo más importante es que cuando vayamos a cocinar cualquier plato, pensemos en los ingredientes que lleva, y si todos pertenecen al mismo grupo podemos realizarlo; como, por ejemplo, el potaje de garbanzos, cuyos ingredientes son: garbanzos, vegetales, espinacas y bacalao. O también unas berenjenas rellenas de carne picada, en las que los ingredientes son la berenjena, carne picada de pollo, tomate, cebolla, pimiento, una bechamel hecha con calabacín y leche y rodajas de *mozzarella* fresca.

Las ensaladas dan mucho juego, ya que podemos usarlas como acompañamiento de cualquiera de los grupos o como plato único en el que su combinación dependerá de nuestra imaginación. Veamos alguna sugerencia:

Deseamos hacer una ensalada con alimentos del grupo A en la que echaremos brotes verdes variados, tomate, cebolla, pimiento, pepino, tacos de queso de Burgos, pechuga de pollo, espárragos, corazones de alcachofa, rodajas de piña y, si queremos, podemos aliñar con un yogur desnatado.

Si buscamos complementar una ensalada con alimentos del grupo B, podemos incluir brotes verdes variados, tomate, cebolla, pimiento, atún, huevo cocido, tacos de queso semicurado, etc.

La alimentación y nuestros gustos serán los que hagan variar los alimentos siempre que tengamos presente el grupo.

En este caso, el gazpacho y el tomate frito, al llevar alimentos exclusivos de la ensalada, podríamos usarlos con ambos grupos.

Ponle imaginación y verás que puedes realizar sin problemas muchos platos habituales por su forma de cocinarlos y combinar sus ingredientes.

Todos los alimentos tienen su momento del día apropiado en el que se adaptarán mejor a nuestras necesidades y que quemaremos o metabolizaremos dependiendo de sus particularidades.

Te voy a enumerar los alimentos que son idóneos en cada una de las cinco comidas:

- Para el desayuno, los alimentos que van mejor son cualquiera del grupo A en sus diversas combinaciones.
- Para la media mañana, cualquier alimento del grupo A o B será bien recibido por nuestro cuerpo.
- En la comida, las combinaciones idóneas son las de grupo A, aunque se debe recalcar que no por comer del grupo B va a pasar algo.
- En la merienda, cualquier combinación del A sería la idónea.
- En la cena, cualquier combinación del grupo B sería también adecuada.

Como puedes observar, en la cena hay contradicción con las advertencias que durante tanto tiempo nos han dicho. Pero ahora se ha demostrado que el mejor momento del día para consumir alimentos proteicos es la noche.

Nuestro cuerpo los asimilará y metabolizará mejor, y aun siendo alimentos más calóricos, gran parte de las calorías de ese alimento las eliminamos en el proceso digestivo.

Esto no quiere decir que si queremos cenar alimentos del grupo A no debemos hacerlo; pero no nos tenemos que sentir mal si lo hacemos con alimentos del grupo B, ya que son los idóneos.

Por lógica, sentido común y porque así es como debería ser, los alimentos del grupo A son los que deben predominar en nuestro día a día a la hora de alimentarnos; pero no por ello debemos excluir o restringir los alimentos del grupo B, ya que siempre hemos tenido tendencia a pensar que por ser alimentos más grasos son los que engordan más. Tienes que saber que nutricionalmente son tan importantes o imprescindibles como cualquier otro alimento.

En el mantenimiento, si lo realizamos correctamente, lo normal es que siempre estemos más o menos en el peso con el que terminamos. Siempre dando un poco de margen hacia arriba o hacia abajo, pero dentro de unos valores que oscilarán entre 1 o 2 kilos.

No obstante, hay determinadas épocas del año o circunstancias que puedan alterar o modificar los hábitos a lo que nos estamos refiriendo (vacaciones, Navidades, problemas, circunstancias negativas en nuestras vidas, o sea, malas épocas), por lo que podemos coger algún kilo de más.

Si eso ocurre, tampoco hace falta que te culpes de ello (¡cómo no vamos a disfrutar y desajustar algo en nuestras merecidas y ansiadas vacaciones!).

No te preocupes, ya que ese peso ganado de forma ocasional lo perderemos inmediatamente en cuanto nos volvamos a reajustar nutricionalmente hablando. Ese peso aún no se habrá adaptado a nuestro organismo. A pesar de todo, te voy a preparar una

dieta depurativa que te ayudará a perder esos kilos de más y, por qué no, a depurar tu organismo. Con realizarla de una a dos semanas será más que suficiente.

Dieta depurativa

Desayuno:

- 1 café con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan de molde integral con mermelada *light* o con tomate y un chorrito de aceite.
- 1 rodaja de piña natural (puede ser de lata en su jugo).

Media mañana:

- Piña o zanahorias o kiwis o sandía o queso de Burgos.

Comida:

- 1 día: lentejas estofadas con verduras y con un poco de arroz.
- 1 día: ensalada de canónigos, tomate, pepinillos, cebolla, pimiento, espárragos, piña, palitos de surimi y una nuez.
- 1 día: canónigos más pescado blanco.
- 1 día: alcachofas más pollo a la plancha.
- 1 día: espinacas más lata de atún al natural más rodaja de piña.
- 1 día: tortilla francesa más pisto de tomate, cebolla y pimiento.

Merienda:

- Las meriendas serán igual que las medias mañanas.

Cena:

- 1 día: queso de Burgos más tomate.
- 1 día: zanahorias más 1 o 2 huevos cocidos más 2 o 3 biscotes de pan tostado integral.
- 1 día: *mozzarella* fresca más tomate más piña natural.
- 1 día: alcachofas más pescado blanco.
- 1 día: gazpacho más lata de atún natural más 4 o 5 palitos de surimi.
- 1 día: sandía más yogur desnatado más 2 o 3 biscotes de pan tostado integral.

Rutina deportiva

Vivimos en una sociedad en la que, por diferentes motivos, nuestro ritmo de vida se ve condicionado por prisas, estrés, falta de tiempo libre, etc. Esto implica, en gran medida, que desajustamos nuestras comidas, ocio, actividad física y demás (hoy no tengo tiempo, no me apetece, estoy cansado, etc.).

Realmente, a la actividad física hay que darle la importancia que tiene para nuestra salud, que es mucha.

Hace años, la referencia a hacer deporte partía de la realización de juegos colectivos tipo fútbol, baloncesto, etc. También de hacer *running* o ir al gimnasio. Hoy en día todo ha cambiado y hay una gran oferta y demanda de muchas actividades físicas que podemos efectuar al aire libre, gimnasios y complejos deportivos.

Prueba, siempre hay algún deporte que se adaptará a tus gustos, necesidades, disponibilidad, etc. Créeme, hacer un mínimo de actividad física es muy gratificante y repercutirá muy positivamente en tu salud y actitud.

Como hemos enfocado la dieta al término «definición», vamos a hacer dos tablas de ejercicios: una que podremos realizar en casa y otra, en gimnasio, que apoyarán positivamente los objetivos a los que va destinada la dieta.

En principio, no habrá que fijar al cien por cien las pautas a seguir, ya que todo dependerá del fondo físico, resistencia y fuerza de cada uno. Uno mismo irá ajustándose al entrenamiento, ya que físicamente cada persona es diferente.

En cuanto a descansos, repeticiones y peso, nuestro propio cuerpo será el que nos irá indicando la intensidad y modificaciones que realizar en el ejercicio. El entrenamiento está adaptado a alguien que tenga una actividad física baja o media.

Para efectuarlo en casa, solo necesitarás una esterilla para no estar en contacto directo con el suelo.

Si puedes disponer de un par de mancuernas (pesas) de poco peso, será ideal, pero si no es así, no te preocupes, que con un par de litros de leche o algo similar será más que suficiente, porque enfocaremos los ejercicios a hacerlos con el peso y la tensión de nuestro propio cuerpo (ejercicios isométricos).

Con llevar a cabo de tres a cinco días el entrenamiento, será más que suficiente; tu propio cuerpo será el que te demande más días o tiempo.

Rutina de entrenamiento en casa

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es cómo preparar nuestro cuerpo y musculatura. Al empezar y al finalizar, realizaremos siempre unos ejercicios de estiramiento.

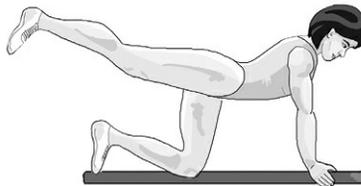
1. Comenzaremos con diez minutos de carrera sin movernos del sitio cogiendo cualquier objeto de peso en nuestras manos (con una lata de bebida es suficiente).
2. Tabla de ejercicio (recordad que el descanso entre cada ejercicio será necesario).

A. Patada de glúteos (cadera y glúteos)

- ¿Cuántas veces? Tres repeticiones de un minuto con cada pierna
- ¿Cómo realizarlo? Ponernos a cuatro patas sobre el suelo y levantar una pierna extendida hacia atrás, moverla hacia arriba y hacia abajo sin sobrepasar la línea de la espalda.

B. Patada de glúteos lateral

- ¿Cuántas veces? Tres repeticiones de un minuto con cada pierna.
- ¿Cómo realizarlo? Igual que el ejercicio anterior, pero de manera lateral.



C. Muslos: sentadilla con peso abrazado

- ¿Cuántas veces? Cuatro series: una con diez repeticiones, más otra con diez, más ocho, más seis.
- ¿Cómo realizarlo? Con un objetivo de peso que podamos abrazar.



D. *Isométricos*

- ¿Cuántas veces? Tres repeticiones de treinta segundos a un minuto.
- ¿Cómo realizarlo? Apoyaremos nuestra espalda contra una pared, cruzaremos los brazos y nos pondremos en cuclillas como si nos sentásemos imaginariamente.

E. *Dorsales*

- ¿Cuántas veces? Cuatro series de doce repeticiones con cada brazo.
- ¿Cómo realizarlo? Cogemos algo con peso con un brazo. Flexionaremos la pierna contraria a la que mantiene el peso y la apoyaremos en una silla. Descenderemos hacia abajo como si fuésemos a dejar el peso en el suelo, y al llegar a una posición horizontal de nuestra espalda, la mantendremos y flexionaremos el brazo con el peso hasta llegar a las repeticiones que se indican.



F. *Pectorales/pecho. Aperturas*

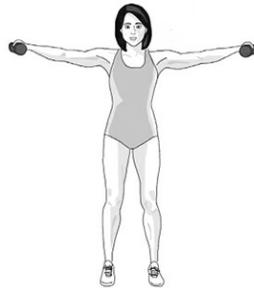
- ¿Cuántas veces? Cuatro series de doce repeticiones.
- ¿Cómo realizarlo? Cogemos en cada mano un lastre o peso (mancuernas o litro de leche). Nos tumbaremos boca arriba y en una posición totalmente horizontal, con las piernas semiflexionadas abriremos los brazos en cruz y lentamente los subiremos haciendo un punto de unión entre las dos manos.



G. *Hombros. Pájaro*

- ¿Cuántas veces? Cuatro series de doce repeticiones.
- ¿Cómo realizarlo? Cogemos con ambas manos algo de peso, semiflexionaremos un poco las piernas y abriremos los brazos al unísono

formando una cruz.



H. Bíceps. Martillo

- ¿Cuántas veces? Cuatro series de doce repeticiones.
- ¿Cómo realizarlo? Cogemos peso con ambas manos y con los brazos pegados al cuerpo, flexionaremos hacia arriba y hacia abajo desde el codo hasta la mano.



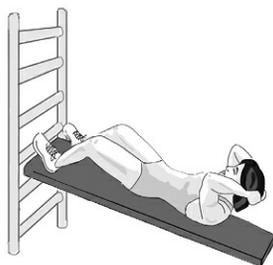
I. Isométricos. Antebrazos

- ¿Cuántas veces? Tres series de un minuto.
- ¿Cómo realizarlo? De pie, con los brazos en horizontal hacia adelante, apretaremos los puños y haremos el movimiento de acelerar una moto.



J. Abdominales superiores

- ¿Cuántas veces? De cincuenta a cien repeticiones tensando la zona abdominal.
- ¿Cómo realizarlo? Tumbados en el suelo boca arriba, con las piernas semiflexionadas y la planta del pie apoyada en el suelo, realizaremos subidas y bajadas dinámicas cortas pero con tensión.



K. Abdominales inferiores y oblicuos

- ¿Cuántas veces? De cien a doscientas repeticiones.
- ¿Cómo realizarlo? Sentados en el borde de una silla, venceremos nuestro cuerpo hacia atrás y nos agarraremos en el lateral de la silla. Estiramos las piernas suspendidas en el aire subiendo las rodillas hacia el pecho.



Para finalizar, cuando terminemos de realizar la tabla, haremos otros diez minutos de carrera continua en el sitio con cambios de ritmo. Cada tres minutos efectuaremos una parada y tensaremos todo el cuerpo desde los hombros hasta las piernas y mantendremos esa tensión hasta que el cuerpo no pueda más. Repetiremos este último proceso una vez cada tres minutos durante los diez minutos estipulados.

A continuación, continuaremos con ejercicios de estiramiento, nos hidrataremos, ¡y a la ducha!

Rutina de estiramiento en gimnasio

Si eres novel en un gimnasio, es muy importante que no tengas ningún apuro en pedir consejo y ayuda a los monitores, ya que nos servirán de gran apoyo. Y si ya has tenido contacto o eres veterano, quién mejor que tú para ajustarte la siguiente tabla a tus condiciones físicas y necesidades.

Para las personas que conozcan el mundo del gimnasio, los siguientes nombres a los que se haga referencia en cada uno de los ejercicios les serán familiares. A los que no, vuestros monitores os aclararán cualquier duda al respecto.

En cuanto al peso con el que realizaremos los ejercicios, será de entre un 50 por ciento a un 60 por ciento del peso máximo que podamos mover. Y por lo que respecta al descanso entre cada una de las series, será de entre treinta a sesenta segundos, dependiendo de la necesidad.

El entrenamiento estará destinado a cinco días por semana con dos de descanso. Comenzaremos con un calentamiento de diez minutos en cinta o elíptica para activar nuestra vascularización.

DÍA 1		
Pectorales / Pecho	Series	Repeticiones
<i>Press</i> de banca	3	12 - 10 - 8
<i>Press</i> de banca inclinado	3	12 - 10 - 8
<i>Press</i> de banca declinado	3	12 - 10 - 8
Aperturas con mancuernas	4	10 - 8 - 6 - 6
Aperturas en poleas	4	10 - 8 - 6 - 6
Abdominales	Series	Repeticiones
Elevación de tronco en suelo	4	25
Elevación de rodillas en paralelas	3	12 - 12 - 12

DÍA 2		
Piernas	Series	Repeticiones
Sentadillas frontales en multipower	4	10 - 10 - 8 - 6
Prensa de piernas inclinadas	3	10 - 8 - 6 - 6
<i>Curl</i> de piernas acostado	3	12
Abductores en máquina	3	10

Elevación de talón de pie en máquina	4	1 minuto
Abdominales	Series	Repeticiones
Elevación de tronco en suelo	4	25
Elevación de rodillas en paralelas	3	12 - 12 - 12

DÍA 3		
Espalda	Series	Repeticiones
Polea pecho	4	10 - 10 - 8 - 6
Polea trasnuca	4	10 - 8 - 6 - 6
Polea estrecha con agarre estrecho	3	10 - 10 - 8
Remo horizontal a una mano con mancuernas	4	12
Hiperextensiones	4	10 - 8 - 6 - 6

DÍA 4		
Bíceps y tríceps	Series	Repeticiones
<i>Curl</i> bíceps alterno tipo martillo	4	12 - 12 - 10 - 8
<i>Curl</i> bíceps con barra	4	12 - 12 - 10 - 8
Bíceps en banco Scott	3	12 - 10 - 8
<i>Curl</i> antebrazo con barra agarre en supinación	4	10 - 8 - 6 - 6
Extensión de tríceps en polea alta	4	10 - 8 - 6 - 6
Extensión de tríceps en polea alta agarre invertido	3	10 - 10 - 8
Fondos	4	12 - 12 - 12

DÍA 5		
Hombros	Series	Repeticiones
<i>Press</i> frontal con barra	4	12 - 12 - 10 - 8
<i>Press</i> sentado con mancuernas	3	12 - 10 - 8
Elevaciones laterales con mancuernas	4	10 - 8 - 6 - 6
Elevaciones frontales alternas con mancuernas	4	10 - 8 - 6 - 6
Remo a cuello manos separadas	3	10 - 8 - 6
Abdominales	Series	Repeticiones

Flexión lateral de tronco en banco	3	15
Elevación del tronco en suspensión en el banco	4	12 - 12 - 12 - 12

Espero que mis consejos te hayan resultado útiles. Te deseo mucho ánimo y ¡cree en ti misma! Puedes conseguirlo como yo lo he hecho.

17 |

El método Cuerpo Libre

Por Isabel Artero

Fundadora y responsable del Centro Médico Estético Cuerpo Libre.

Cuerpo Libre es más un método que una dieta en sí misma. La clave de su éxito, que lleva veinticinco años en el mercado, es que lo personalizamos y que establecemos un diagnóstico. Y lo hacemos sin fármacos. El seguimiento lo llevan a cabo profesionales: médicos, dietistas y especialistas en estética.

Se trata de un aprendizaje. Enseñamos al paciente a alimentarse sin usar la palabra «dieta». Lo que pretendemos es que aprenda a comer y que aprenda también su familia. Con este método se come de todo, infinidad de recetas riquísimas.

En la primera cita lo que hacemos es analizar el caso de cada persona y determinar si lo que necesita es perder peso, quitarse celulitis, grasa... También depende de que el paciente sea un hombre o una mujer para poner un tratamiento u otro. Los hay que necesitan venir a visitarnos una vez a la semana, mientras que otros pacientes acuden a consultas más espaciadas.

En la primera etapa nos centramos en el adelgazamiento. Luego, en una segunda, en estabilizar y reafirmar para no recuperar kilos y evitar la flacidez. En total, el tratamiento suele durar entre tres o cuatro meses, dependiendo del peso que el paciente tenga que perder.

Durante la tercera etapa, la de mantenimiento, pedimos al paciente que venga unas dos veces al mes para comprobar que su peso ha quedado estabilizado.

Cada tratamiento tiene su plan de alimentación específico. Es muy completo y no dejamos nada al azar, desde las analíticas hasta la reafirmación corporal, que solemos hacer con tratamientos con máquinas.

El método funciona desde hace veinticinco años y en ese tiempo han sido miles las personas que han adelgazado con nosotros. Está basado en la alimentación mediterránea y no se pasa nada de hambre ni se hacen cosas extrañas, como comer una misma fruta o una sopa todo el día. Nuestras propuestas de recetas pueden ir desde unos tomates rellenos de carne picada, unos calabacines o un cordero cocinado de una manera ligera. Nuestro lema es: «Nos importa tu salud».

Dieta hiperproteica de veintiún días

Por el doctor Jesús Sierra

Clinica Deam, Madrid. Licenciado en medicina y cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en medicina y cirugía cosmética y en medicina antienvjecimiento por la Universidad Autónoma de Barcelona.

La obesidad constituye uno de los caballos de batalla más difíciles de controlar dentro de la medicina, puesto que origina muchos trastornos a medio y largo plazo y da lugar al desarrollo de enfermedades crónicas, como la diabetes, alteraciones cardiacas y hepáticas, metabólicas de todo tipo...

Pero el caso que nos ocupa es un proceso más leve, lo que llamamos sobrepeso. Y es muy difícil de controlar por parte del seguimiento de la persona que pretende bajar unos kilos y que lleva media vida así.

Hablamos de esos 5 o 6 kilos que nos rondan desde hace años y que no tienen una causa primaria (hipotiroidismo, por ejemplo), sino que puede ser una tendencia innata de carácter psicológico en la persona, que en la comida encuentra uno de los placeres más grande del mundo o una posible respuesta a un estado depresivo. También es evidente la herencia (carga o predisposición genética).

La dieta es exclusivamente proteica. Sabemos que hay vegetales que aportan proteínas, pero las que mejor asimila el organismo son de origen animal.

Va dirigida a personas que padecen un sobrepeso leve.

Esta dieta se basa en lo que llamamos «ayuno modificado» para economizar proteínas. Es decir, una dieta absolutamente proteica. Consiste, básicamente, en tomar solo carnes, pescados, huevos, embutidos sin grasa, queso sin grasa, etc.

Realmente, si se hiciera estricta, habría que dosificar a base de 1,5 gramos de proteínas por kilogramo peso/día. Por ejemplo, para una persona que pesara 90 kilos, la ingesta debería ser 135 gramos de proteínas al día.

Pero sería demasiado rigurosa y ha de adaptarse un poco a las actitudes y costumbres nuestras. Por tanto, suprimimos de entrada la dosificación y la dejamos libre de peso, dentro de una moderación.

Esta dieta hiperproteica ha de realizarse siempre bajo control médico, puesto que es muy limitada, y en pacientes totalmente sanos (sin alteraciones hepáticas, renales, tiroides, etc.). Nunca deben realizarla prediabéticos o diabéticos.

Los alimentos que no se pueden ingerir son hidratos de carbono, grasas, azúcares, verduras y frutas.

Las proteínas animales (pescados azules o blancos, carnes, aves, embutidos sin grasa, mariscos, moluscos) han de cocinarse a la plancha, al horno, cocidos o hervidos y aderezados con sal (poca), aceite, limón, especias, etc.

Se pueden mezclar entre sí (tomar carne y pescado juntos, etc.).

Las raciones deben ser moderadas (no han de pesarse).

Ingerir por lo menos de 2 a 2,5 litros de agua al día. Al ser una dieta baja en contenido de fibra, es posible que se produzca estreñimiento ocasional, por lo que será necesario algún laxante, ya sea natural o de contacto, que será indicado por el médico.

Por supuesto, es importante acompañar la dieta con suplementos vitamínicos y minerales, sobre todo vitamina C y minerales.

En cuanto a realizar ejercicio físico, este ha de ser moderado debido a la dieta sumamente restrictiva.

Lo recomendable es caminar veinte o veinticinco minutos por la mañana en ayunas; así conseguimos estimular levemente la hormona del crecimiento GH, que tiene marcado carácter *antiaging* (antienvjecimiento).

Una vez que se ha conseguido llegar al peso deseado o peso ideal, que es aquel en que física y psíquicamente el paciente se encuentra bien, procedemos a introducir verduras, frutas e hidratos de forma progresiva. Bien fruta en la mañana con café o té con o sin leche, y la verdura a mediodía con proteínas, y manteniendo siempre un pequeño truco que es que a partir de las cinco o las seis de la tarde hay que ingerir exclusivamente proteínas hasta la mañana siguiente.

La dieta hiperproteica no debe hacerse más de veintiún días.

Método de la hipnosis para ayudar a adelgazar

Por Ricardo Bru

Hipnoterapeuta y colaborador del Centro de Psicología Integral de Valencia.

La alternativa de la hipnosis debe enfocarse como un método transversal. La hipnosis ayuda a mantener la confianza y la disposición necesaria para conseguir el primer objetivo de toda técnica o dieta de adelgazamiento: la motivación.

Si algo podemos asegurar sin riesgo alguno a equivocarnos es que una dieta sin la motivación suficiente es candidata al fracaso antes de iniciarse.

Cuando una persona se encuentra ante la desesperación por el sobrepeso, se enfrenta, en primer lugar, a ella misma; en su mente se reproduce el clásico esquema freudiano del superyo enfrentándose al ello canalla que le anima constantemente a abandonar toda esperanza, con un sinfín de consideraciones como: «No vale la pena», «A quien no le guste que no mire», «Tampoco estoy tan mal», etc. Contrariamente, nuestro superyo buscará el deber, el estar de acuerdo con lo natural y el mantener la salud. Pero nuestro YO, que es el equilibrador dinámico, queda agotado; es decir, según el psicoanálisis, neurotizado y, por tanto, con muy pocas posibilidades de triunfar en esta guerra de coacción dentro de nuestra mente.

De modo que, antes de cualquier dieta, conviene repasar este esquema de preguntas:

1. ¿Estoy convencido/a de la dieta que voy a realizar?
2. ¿El profesional que me aconseja tiene toda la información sobre mí?
3. ¿Voy a esforzarme lo suficiente para enfrentarme a la pérdida de peso?

La primera pregunta es de adaptación, porque por más exuberante que parezca, por más fama que preceda a una dieta, esta es un esquema racional de alimentación. Si la dieta que vamos a realizar es irracional o mantiene una serie de principios de carácter mágico o fantástico, estamos seguramente errando nuestro camino.

Lo normal es que un profesional nos indique de forma individual o en grupo la dieta más aconsejable para nuestra situación personal. Pero este debe conocer nuestras circunstancias, y los factores psicológicos son imprescindibles.

El esfuerzo no debe ser superior a nuestras posibilidades; si la dieta es demasiado estricta, deberemos abordarla de forma muy positiva.

La realidad es que un 90 por ciento de las personas que empiezan una dieta no la acaban o bien no cumplen con los preceptos acordados, y el resultado es un nuevo fracaso y posterior frustración, para buscar una nueva dieta cada vez más inverosímil o con mayor ansiedad.

La hipnosis puede evitar el fracaso

Podríamos decir que el fracaso repetitivo y las múltiples dietas que circulan por los medios de comunicación, al proyectar un imagen que reposa en lo individual, nos llevan a suponer que los cuerpos de las revistas, esbeltos tras catorce semanas, son una rareza, pura ficción, producto del Photoshop.

Imaginemos que aprendemos a relajarnos. Parece fácil, pero el estrés de la vida cotidiana convierte la relajación en algo muy vital. Al relajarnos dejamos nuestro pensamiento monodireccional y lo convertimos en algo más abierto y racional.

Si además, un hipnoterapeuta nos ayuda, cambiaremos por completo el esquema de «todo es imposible» por un «voy a conseguirlo sin dificultad».

El método

Existen diferentes métodos de hipnosis, pero el que yo propongo es el de la visualización sistemática con amplia relajación. Con este método conseguiremos en muy pocas sesiones programar nuestra mente para ver la realidad tal cual es, modular nuestra conducta, sacar lo mejor de nosotros y activar nuestro metabolismo.

En el Centro de Psicología Integral de Valencia, donde colaboro desde hace años, hemos realizado más de doscientas hipnosis en temas de obesidad con un brillante resultado.

Los pacientes pierden peso de forma racional, aceptan su situación personal y consiguen sus objetivos. No es algo mágico, es simplemente desprogramar de negatividad y autodestrucción a muchas personas que están muy frustradas por su situación.

La hipnosis es inocua y sin efectos secundarios, produce bienestar y genera motivación.

Direcciones útiles

ISABEL ARTERO
Clínica Cuerpo Libre
Fernando el Católico, 23
Madrid
91 186 74 16
www.cuerpolibre.com

MATILDE BAYTON
Mártires Concepcionistas, 13, 1º
Madrid
www.clinicabayton.com

RICARDO BRU
Centro de Psicología Integral de Valencia
Salamanca, 66
Valencia
96 344 04 06
www.psicologiaintegral.es

ASUNCIÓN CASCANTE
Príncipe de Vergara, 211, 2º B, esc. dcha.
Madrid
91 563 38 91
www.asuncascante.com

JAVIER CORBACHO
Garcilaso, 70
Getafe (Madrid)
91 695 18 90 / 653 91 83 26
www.corbachonutricion.blogspot.com.es

MONTSE FOLCH

Hospital Quirón Teknon
Vilana, 12
Barcelona
93 290 62 00
www.teknon.es

HOSPITAL SANITAS LA ZARZUELA
Pléyades, 25
Madrid
902 10 24 00
www.doctorangeljuarez.com

T. PEDRO LOZANO BESARI
Medicina General y Nutrición
Centro Médico Costa de Valencia
Gran Vía del Marqués del Turia, 65
Valencia
96 395 49 06
pedrobesa@ono.com

JUAN RUBIO
Verderol, 5
El Albir (Alicante)
96 514 56 73
www.shawellnessclinic.es

JESÚS SIERRA
Padilla, 20, 1º izda.
91 781 66 63 / 91 781 66 56
Madrid
(Consulta en Madrid, La Coruña y Pamplona)
www.deamclinica.es

MERCEDES SILVESTRE
Centro de Estética
Libreros, 17
Alcalá de Henares (Madrid)
91 883 44 55
www.todoenbelleza.es
info@todoenbelleza.es

CONCHITA VIDALES AZNAR
Velázquez, 55, 1º C
Madrid
91 576 95 40 / 91 576 73 59
www.nutrimedic.com

Notas

1 Determinadas dolencias (hipertensión, gases, etc.) modificarían parcialmente las dietas; recuérdese que son dietas tipo.

2 No tomar estos alimentos más de dos veces por semana.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Tamarco Producciones, S. L., 2014
Con la colaboración de Lola Delgado
© La Esfera de los Libros, S.L., 2014
Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos
28002 Madrid
Tel.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06
www.esferalibros.com

Ilustraciones de interior: Tania Estévez
Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2014
ISBN: 978-84-9060-201-4 (epub)
Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Introducción	6
1. Por qué nos cuesta tanto adelgazar	8
2. El momento ideal para empezar una dieta	10
3. Las frases excusa más recurrentes	12
4. ¿Es necesario que la dieta la controle un médico?	14
5. Productos adelgazantes, máquinas y mesoterapia: otros complementos que ayudan a mantener la línea	15
6. La ritmonutrición: alimentos según las horas	20
7. El detox o cómo ser cool con un bote de zumo verde en la mano	22
8. El efecto rebote. Pautas saludables de por vida para no engordar	24
9. Mi experiencia con la dieta macrobiótica de la Clínica Sha Wellness, una de mis preferidas	26
10. Dieta macrobiótica para perder 10 kilos, por el doctor Juan Rubio González	36
11. La dieta Formoline todo el año	40
La cesta de la compra: punto de partida hacia la pérdida de peso	42
Trucos y recomendaciones para cuando estás a dieta	44
La dieta: fase de pérdida y Formoline	47
Fase de mantenimiento	50
Eventos de riesgo: ¿un día es un día?	51
12. Dieta Bayton: 10 kilos menos en tres fases, por la doctora Matilde Bayton	53
Primera fase	55
Segunda fase	62
Tercera fase	68
Apéndice	75
13. Dieta de alimentos saludables que retrasan el envejecimiento de la piel, por la doctora Asunción Cascante	77
14. Dieta y climaterio, por el doctor T. Pedro Lozano Besari	86

Ejemplo práctico	87
15. Dietas de adelgazamiento según las distintas edades de la mujer, por la doctora Montse Folch	90
Dieta para adelgazar entre los 20-30 años	92
Dieta para adelgazar entre los 30-40 años	98
Dieta para adelgazar a partir de los 40 años	104
Plan de menús para perder peso en tres semanas	110
Reglas de oro para el mantenimiento	154
16. Dieta de definición, por Javier Corbacho	158
¿Por qué el nombre de «dieta de definición»?	160
Los nutrientes	161
Organización: cómo prepararse para comenzar la dieta	162
Conceptos generales de una alimentación sana y equilibrada	163
Realización de la dieta	167
Mantenimiento	173
Dieta depurativa	178
Rutina deportiva	179
Rutina de entrenamiento en casa	180
Rutina de estiramiento en gimnasio	184
17. El método Cuerpo Libre, por Isabel Artero	188
18. Dieta hiperproteica de veintiún días, por el doctor Jesús Sierra	190
19. Método de la hipnosis para ayudar a adelgazar, por Ricardo Bru	193
La hipnosis puede evitar el fracaso	194
El método	195
Direcciones útiles	196
Notas	199
Créditos	201