

● UN ENFOQUE REVOLUCIONARIO
PARA PERDER PESO

LA DIETA TAPPING

● DESCUBRE EL PODER DE LAS
TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (TLE)
A TRAVÉS DE ESTE SENCILLO
MÉTODO DE DIGITOPUNTURA ●

Carol Look
Jill Cerreta



LA DIETA TAPPING

Descubre el poder de las
TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (TLE)
a través de este sencillo método de digitopuntura

Carol Look
Jill Cerreta

DIANA

Índice

Agradecimientos

Introducción

PARTE I. Introducción al tapping

Capítulo 1. ¿Qué es el tapping?

Capítulo 2. Llegar a la raíz del problema

Capítulo 3. El tapping orientado a la pérdida de peso

Capítulo 4. Cumple con tu plan diario de tapping

Capítulo 5. Guiones de ejemplo de tapping

PARTE II. Introducción a la alimentación sana

Capítulo 6. Conceptos básicos de la alimentación sana

Capítulo 7. Las recetas

Epílogo

Apéndice: Tabla de conversión métrica

Sobre las autoras

Créditos

Agradecimientos

Quiero dar las gracias al revolucionario trabajo del doctor Roger Callahan, quien introdujo el método original del tapping (Terapia Holística del Campo del Pensamiento, o THCP) en el campo de la psicología. El doctor Callahan falleció en 2013, pero no sin antes haber cambiado para siempre el modo en que manejamos los conflictos y aflicciones emocionales en el mundo de la psicología. Sin su dedicación y enseñanzas, no tendríamos el nivel de curación emocional que ahora tenemos en el mundo.

También quiero mencionar y dar las gracias a Gary Craig, quien creó la Técnica de Liberación Emocional (TLE) en la que se basa la THCP. Gary enseñó a miles de nosotros a utilizar el tapping con nuestros clientes y con ello transformó sus vidas y las nuestras. Siempre le estaré agradecida por su influencia y talento y, sobre todo, por cómo fue capaz de ver la posibilidad de sanar a todo el mundo.

También quiero dar las gracias a la doctora Patricia Carrington, quien introdujo el Método de las Elecciones en el campo del tapping. Ella ha cambiado mi trabajo desde el entendimiento, la compasión y la amistad.

Gracias también al equipo tan profesional y amable de F+W Media, Inc. y a sus socios, quienes me ayudaron a dar forma a este libro: Maria Ribas, Tom Hardej, Jennifer Lawler y Katie Corcoran Lytle.

Y toda mi gratitud para mi *dream team* de asistentes por su integridad, su talento y su buen humor: Leslie Vellios, Lynn Rekvig, Marti Murphy, Catherine Duca, Heidi Garis, Betty Steinman y Tina Marian; como también a Rick Steinman, por estar siempre disponible y dedicarme su tiempo, su atención y su sabiduría.

Estoy sumamente agradecida a los miembros de mi familia que me han apoyado en este proyecto (mi marido, John; mi hermana, DeeDee; mi sobrina, Eliza, y mi sobrino, Jackson), por su amor incondicional y la alegría incommensurable que han aportado a mi vida en estos últimos años.

Y, por último, quiero dar las gracias a mis clientes y a mis estudiantes, quienes me han llegado a lo más profundo del corazón durante mis prácticas privadas, mis grupos de tutoría, mis talleres y el Programa de Entrenamiento de Abundancia, y que me han enseñado a ser paciente, a ponerme en contacto con mi corazón y a confiar en mi intuición.

Introducción

Odio las dietas. Siempre las he odiado y siempre las odiaré. ¿Y tú?

La mayoría de las dietas fracasan porque dan por hecho que lo único que necesitas es modificar el tamaño de tu cuerpo y hacer más ejercicio. Lo que pasan por alto es el componente emocional que tiene el comer en exceso. Muchas personas comen demasiado porque utilizan la comida para calmar sus emociones. Cuando uno está triste, cansado o se siente solo, come. Los planes de dieta tradicionales no abordan ese problema. Lo que necesitas es un programa que haga que tu ansiedad desaparezca y cure el motivo por el que comes en exceso por razones emocionales. Así, aumentas tu capacidad de ceñirte al plan de comer sano. Y eso, a su vez, hace que te sientas mejor con tu persona y te ayuda a bajar de peso de verdad y para siempre.

Te presento «La dieta tapping». Esta dieta te ayudará a sentirte mejor emocional y físicamente porque te da una herramienta con la que enfrentarte a la ingesta excesiva por motivos emocionales, que es la pieza que falta en el rompecabezas de la pérdida de peso. Cuando la combinamos con el plan de alimentos de la segunda parte, esta herramienta te ayudará a alcanzar por fin el éxito en tu reto de bajar de peso.

La herramienta de la que te hablo es el tapping, un método que aúna los beneficios de la acupuntura tradicional con los conocimientos de la psicología moderna para eliminar las razones emocionales que te llevan a comer en exceso. En esta técnica tus propios dedos sustituyen a las agujas y con ellos tendrás que golpear (*tap* en inglés, de ahí el nombre de la técnica) los puntos de acupuntura que hay por todo tu cuerpo para reducir el estrés emocional. Los estudios indican que el tapping calma la respuesta instintiva de luchar o salir corriendo, que es la reacción que todos los humanos tenemos cuando sentimos estrés, ya sea inducido por nuestros pensamientos, nuestras percepciones o por circunstancias externas. Cuando sientas estrés, a menudo te encontrarás comiendo para intentar adormecer tus emociones, tratando así de protegerte.

Por desgracia, no puedes eliminar el estrés de tu vida. Tus interacciones diarias con la familia, el trabajo y el mundo que te rodea desencadenarán inevitablemente esta respuesta. Aunque, por suerte, la dieta tapping te enseñará a reducir el estrés por medio de manejar las emociones que consideres un desafío, como puedan ser los antojos de comida, la ansiedad, el insomnio, el resentimiento, el miedo, el autosabotaje o los obstáculos para lograr el éxito, entre otros, y a la vez aumentará tu confianza y paz mental para que desaparezca la necesidad de ingerir en exceso comida poco sana y llena

de calorías. A lo largo del libro, encontrarás información detallada sobre qué es el tapping y cómo utilizarlo para bajar de peso, además de guiones de ejemplo para el tapping, un plan diario y casos de estudio en los que podrás conocer historias reales de aquellos de mis clientes que han utilizado esta técnica para bajar de peso y no han vuelto a recuperarlo, que es exactamente lo que vas a hacer tú también.

¿Escepticismo? Yo también lo sentía... hasta que empecé a usar esta técnica en mí misma y en mis clientes. Durante dieciocho años he compartido con éxito este mensaje en Francia, Bruselas, Canadá, Irlanda, Inglaterra, Australia, al igual que en otros muchos países por medio de mis talleres y cursos. También he dado clases en más de una docena de estados en Estados Unidos y he llevado a cabo un programa de asesoramiento usando el tapping como herramienta principal. El resultado es el mismo: la gente encuentra esperanza, ve resultados y se siente inspirada y revigorizada para usar el tapping y así alcanzar el peso que se ha puesto como meta. Comparto esta herramienta con entusiasmo y pasión para ayudarte a sentir tranquilidad y confianza, para que encuentres esperanza, veas resultados y te inspire para usar el tapping y así alcanzar y mantener el peso que te has puesto como meta. ¡Puedes hacerlo!

PARTE I

Introducción al tapping

En esta parte presentaremos las bases del tapping: qué es, por qué funciona y el método paso a paso que utilizarás para llevarlo a cabo en el capítulo 1. Después, en el capítulo 2, profundizaremos en las razones por las que las dietas tradicionales no nos dan el resultado que esperamos. Hablaremos de los factores específicos que pueden causarnos estrés y de los temores que pueden surgirnos con respecto a la idea de bajar de peso. Esta información te dará fuerzas para lograr un gran éxito con el tapping.

En el capítulo 3 aprenderás a usar la técnica del tapping paso a paso para ayudar a reducir la ingesta excesiva por motivos emocionales y a crear pérdida de peso. Descubrirás ejercicios y estrategias que podrás utilizar para enfrentarte a tus emociones (en lugar de utilizar la comida para adormecerlas).

En el capítulo 4 desarrollarás un plan de tapping que seguirás diariamente para que te ayude a bajar de peso y a mantenerte firme con tu nuevo programa; y aprenderás algunas estrategias adicionales como la meditación y la visualización, que te servirán para respaldar tu nueva resiliencia emocional.

Por último, el capítulo 5 te proporcionará una enorme variedad de guiones de ejemplo para utilizarlos cuando hagas tapping y que cubren un amplio abanico de temas emocionales a los que es posible que tengas que enfrentarte en tu día a día.

¡Empecemos!

Capítulo 1

¿Qué es el tapping?

En este capítulo aprenderás la historia de la técnica del tapping, la cual se conoce formalmente por el nombre de «Técnica de Liberación Emocional» o TLE. Basado en la ancestral práctica de la acupuntura, el tapping combina las teorías de la medicina china con la psicología moderna para crear un sistema innovador orientado a la resolución de las respuestas al estrés, que pueden llevar a todo tipo de problemas emocionales o físicos, incluida la ingesta excesiva de alimentos. No sólo aprenderás qué es el tapping, sino también por qué funciona.

Además, desarrollaremos paso a paso el proceso real del tapping para que puedas entender cómo utilizar la técnica. No es complicado, sólo requiere que te des unos pequeños golpes con las puntas de los dedos en varias partes de la cara y del cuerpo mientras recitas afirmaciones e intenciones, pero requiere práctica y comprender cómo crear las afirmaciones e intenciones necesarias para que funcione bien. Descubrirás que el tapping puede ser útil para enfrentarte a muchos de los retos emocionales y físicos a los que quizá te expongas.

LA EVOLUCIÓN DEL TAPPING

El tapping se conoce formalmente como «Técnica de Liberación Emocional» o TLE. Creada en la década de los noventa por Gary Craig, un asistente para el rendimiento personal de California, la TLE es una técnica simple que requiere que el cliente se centre en un reto emocional mientras se golpea con los dedos en puntos de acupuntura que se conocen desde hace siglos en la medicina tradicional china. La energía vital de cada persona, o chi, fluye por su cuerpo a través de meridianos o circuitos de energía. Si ésta se bloquea, la persona puede sufrir una enfermedad física o emocional. Síntomas como el dolor, el miedo, la ansiedad o el estrés pueden ser señales de que hay un bloqueo entre tus meridianos de energía. Los profesionales de la medicina china aplican agujas de acupuntura en puntos de esos meridianos y los síntomas desaparecen. En las terapias de TLE y tapping usamos las puntas de los dedos en lugar de las agujas para romper esta congestión emocional o de energía.

La TLE está basada en una técnica de la década de los ochenta llamada Terapia Holística del Campo del Pensamiento (THCP), la cual utiliza también el golpeo de los

puntos de acupuntura. Esta terapia fue creada por el doctor Roger Callahan, un psicólogo clínico de California. La TLE es una versión más sencilla de la misma técnica. Craig, como Callahan antes que él, creía que cuando liberamos la energía bloqueada a causa de nuestros pensamientos negativos o nuestros conflictos emocionales, nuestros síntomas físicos o emocionales desaparecen. Estudios recientes parecen confirmar que golpear en los puntos de acupuntura alivia la clásica respuesta del «luchar o salir huyendo» que se dispara instantáneamente cuando se cree que algo es estresante o cuando se piensa que se está en peligro.

TOMA NOTA

El primer paciente con el que tuvo éxito el doctor Roger Callahan con la técnica del tapping se llamaba Mary y padecía fobia al agua. Él golpeaba con los dedos sus puntos de acupuntura mientras ella pensaba en su fobia. Rápidamente perdió el miedo al agua y fue corriendo a la piscina del hotel en el que llevaban a cabo el tratamiento. El doctor Callahan se alarmó al verla tan decidida, ya que ella no sabía nadar, a lo que Mary le contestó que había perdido el miedo, ¡pero no el sentido común!

EL MÉTODO DEL TAPPING

Con el paso de las décadas, las terapias de tapping se han adaptado y hecho más accesibles para los profanos, aunque también para los profesionales, de forma que el tiempo y los costos les resulten mínimos. Muchos de los profanos en este tipo de métodos han encontrado su propio modo de aplicarlos teniendo en cuenta lo que les funciona o no, lo que hace que les resulte más rápido o más lento, más complicado o más sencillo. Algunos han combinado el tapping con otras terapias, como la cognitivo-conductual, la básica de diálogo, la hipnosis u otras técnicas de energía. Pero, en esencia, el desarrollo básico siempre es el mismo:

1. Nos concentramos mentalmente en el problema o aflicción (ya sea presente, pasado o futuro).
2. Utilizamos una frase de aceptación que reduce la resistencia emocional al cambio.
3. Golpeamos con los dedos los puntos de acupuntura de la cara y el cuerpo.

El creador de la TLE, Gary Craig, describió el procedimiento como una receta compuesta por diferentes ingredientes. Con el paso de los años, algunos de los ingredientes más complejos de la TLE han ido desapareciendo al descubrir que ya no eran necesarios para que el tratamiento tuviera éxito. El método del tapping que se enseña actualmente en talleres, seminarios, sesiones online o tutorías prácticas es la forma básica del mismo e incluye los ingredientes específicos que estaban incluidos originalmente, pero no todos. En este libro veremos el modo actualizado.

Cómo funciona el tapping desde el punto de vista clínico

El proceso del tapping se inicia pidiendo al cliente que piense en algo que le genere angustia o en el nivel de ansiedad que siente en ese momento, lo cual dispara la respuesta estresante del cerebro. Entonces se le pide que defina el nivel de estrés que siente mediante una escala de 0 a 10, en la que 0 equivale a nada de estrés y 10 es el nivel más alto. Entonces, el terapeuta indica al cliente dónde y cómo debe golpearse con los dedos en la cara y el cuerpo.

Así pues, mientras la respuesta de «luchar o salir huyendo» se ha disparado en el cliente al pedirle que se centre en un recuerdo estresante, el terapeuta le enseña simultáneamente cómo golpear los puntos de acupuntura, iniciando así un procedimiento que consigue calmar esta respuesta. Por consiguiente, la próxima vez que el cliente piense en ese conflicto o emoción angustiosa, ya no se sentirá estresado. Es posible que sean necesarias varias rondas de tapping para reducir significativamente la sensación de estrés. Algunos terapeutas consideran necesario que sus clientes reduzcan sus niveles hasta el 0 de la escala anteriormente citada. Otros prefieren que las rondas se apliquen hasta que el cliente sienta una mejoría considerable, aunque no llegue al 0 al recordar ese pensamiento o sentimiento angustioso.

Cómo ayuda el tapping a tratar la ingesta excesiva

Cuando ciertos recuerdos o conversaciones actuales nos hacen sentir ansiosos, dolidos, culpables o resentidos, la respuesta de estrés se dispara en nuestro cerebro y, a continuación, en nuestro cuerpo. No podemos controlar dicha respuesta porque así es como estamos programados. Cuando se dispara, los humanos reaccionamos de formas variadas: algunos fuman, otros se bloquean, hay quienes se desahogan gritando a los compañeros de trabajo y quienes comen... un montón, aunque en realidad no tengan hambre.

Estos remedios impulsivos nos funcionan en ese momento, pero obviamente causan un mayor daño a largo plazo y nunca resuelven realmente el problema. No sólo son meros parches, sino que además tampoco nos enseñan a manejar el estrés de un modo en que pueda beneficiarnos en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando nos sentimos angustiados, tendemos a buscar una herramienta que nos alivie, a hacer saltar el comportamiento con el que nos sentimos más cómodos (a comer en exceso, por ejemplo). Aprender la técnica del tapping nos da un mecanismo con el que plantar cara al estrés, un mecanismo que cura en lugar de herir.

Caso práctico

Lynn sabía que usaba la comida para calmar sus emociones, pero no relacionaba sus frustraciones diarias en el trabajo con la ansiedad y la ingesta excesiva que tenía lugar por las noches. No tenía tiempo de compensar la

intensa ansiedad que sentía durante las horas de trabajo, así que en cuanto llegaba a casa, después de un largo día, picoteaba todo tipo de botanas calóricas hasta que ya no le cabía nada más en el estómago. Sentía rabia por ser menospreciada, frustración por tener un volumen de trabajo injusto y resentimiento hacia sus compañeros, pero aprendió a calmar esos sentimientos con el tapping y su ingesta nocturna se redujo tremendamente. Por fin fue consciente de la conexión que había entre sus atracones nocturnos y sus frustraciones diarias y la ingesta descontrolada disminuyó.

EL TAPPING, PASO A PASO

El tapping es una técnica aparentemente sencilla, pero hay unos pasos básicos y mecánicos que debemos seguir para incrementar radicalmente su efectividad, sea quien sea el usuario. Quizá creas que es demasiado difícil o raro para ti, que los meridianos y la medicina china son ajenos a lo que conoces... pero te prometo que, una vez que hayas aprendido los pasos básicos, podrás seguir el proceso fácilmente y con sólo unos golpecitos obtendrás unos resultados impresionantes. No necesitas entender la compleja práctica de la acupuntura china para utilizar el tapping de manera eficaz. Sólo tienes que seguir estos pasos básicos:

1. Elige el objetivo que quieres tratar con el tapping.
2. Mide tus niveles de estrés.
3. Piensa y usa la frase preparatoria que vas a utilizar.
4. Golpea los puntos de acupuntura específicos.
5. Mide los niveles de estrés otra vez.

Profundicemos un poco más cada uno de los pasos.

Elige el objetivo que quieres tratar

Cuando aplicas el tapping a los puntos meridianos de la cara y el cuerpo, debes asegurarte de que estás concentrado en un objetivo específico, el problema que quieres tratar:

- Una emoción (culpabilidad, frustración, ira, ansiedad, soledad).
- Un síntoma (síntomas físicos o antojos).
- Una convicción («Todo me sale mal»).
- Un recuerdo concreto (aquella ocasión en la que te gritaron en clase).

Si el objetivo es demasiado general, será difícil concentrarse de manera eficiente. Si no puedes centrarte en un objetivo específico, medir tu respuesta estresante del 0 al 10 no tendrá sentido y no podrás evaluar si el tapping te funciona o no. Sabemos que el

tapping funciona muy bien, pero si no eliges los objetivos adecuados, el tratamiento no será eficaz.

Los mejores objetivos que puedes elegir, y los más claros, son las emociones (estrés, dolor, ira, miedo, culpabilidad, ansiedad o soledad), porque cuando te centras en ellas te pones inmediatamente en una situación que puedes medir y puedes tratar con el tapping para obtener alivio (puedes amplificar tus sentimientos preguntándote: «¿En qué parte de mi cuerpo experimento ese sentimiento?»).

Si eliges un síntoma recurrente como objetivo, puedes escoger, por ejemplo:

- Mi intensa ansiedad.
- El dolor que me martillea la cabeza.
- Mi dolor de espalda.
- Mi taquicardia.
- Mis manos sudorosas.

Todos estos síntomas pueden disparar tu deseo de comer o despertarte antojos y distraerte. El dolor físico es una de las mayores razones por las que la gente elige comer, drogarse o tomar alcohol, para así adormecerlo. Una de mis clientas me dijo que comía en exceso cuando sentía frío y estaba incómoda, y lo equiparaba a lo que para otras personas sería una segunda taza de café cuando están cansadas. Funciona temporalmente gracias a su efecto estimulante, pero en realidad no hace que sientas menos cansancio, y todos sabemos los efectos negativos que tiene beber café a largo plazo (fatiga, insomnio y posibles problemas de salud adicionales). La ingesta excesiva funciona igual. Te hace sentir mejor temporalmente y el daño a largo plazo puede ser inmenso.

CONSEJO

Cuando escribas tu objetivo, sé lo más específico posible. «Siento demasiada presión para hacer las cosas» está bien, pero «me estresa la presión que siento en el trabajo» es aún mejor. Seguro que entiendes por qué te apetece más comer que preocuparte por la presión que sientes, ya proceda de ti o de tu jefe. La comida funciona porque te distrae (emocional y físicamente).

Mide tus niveles de estrés

Evalúa cuánto estrés sientes al pensar en tu objetivo. Por ejemplo, supón que has elegido este objetivo: «Siento ansiedad por la reunión que tendré con mi jefe la semana que viene». Cuando piensas en la reunión de trabajo de la semana que viene, ¿cuánto estrés sientes? ¿Cuánto miedo tienes en una escala de 0 a 10, en la que 10 es el mayor miedo

posible y 0 es que no te preocupa en absoluto?

TOMA NOTA

En el momento de medir tu nivel de angustia, es posible que lo que sientas no siempre sea miedo. Si mides diferentes tipos de emociones, considera el 10 como el máximo nivel de estrés o ansiedad que esa situación te hace sentir, o considéralo el nivel más alto de la emoción que estés midiendo.

¿Le pones un 6? ¿Un 10? ¿O sólo un 4? Hacemos esta medición antes y después del tapping para poder determinar si nos funciona o no. Ten en cuenta que a menudo, una vez que conseguimos aliviarnos, olvidamos lo mal que nos sentíamos antes, por lo que medir el nivel antes y después siempre nos proporcionará una evaluación objetiva.

Es aconsejable apuntar las mediciones.

Piensa y usa la frase

preparatoria que vas a utilizar

El doctor Callahan fue el primero en utilizar las frases preparatorias para mantener a la persona centrada durante el proceso del tapping. La frase debe incluir una descripción del problema junto con una afirmación sencilla, como por ejemplo: «Me quiero y acepto profunda y completamente». Aunque estas afirmaciones han ido cambiando con los años, su finalidad sigue siendo la misma: ayudar a que la persona se sienta mejor consigo misma aunque tenga un problema importante en el que debe trabajar. Así pues, elige una afirmación acorde a tu personalidad y estilo.

Una frase preparatoria podría sonar como ésta: «Aunque me da miedo la reunión de la semana que viene, me acepto profunda y completamente». O «Aunque me genera ansiedad la reunión de trabajo, elijo sentir tranquilidad al respecto».

Si eliges como objetivo un síntoma físico, como puede ser el antojo que estés sintiendo en un momento determinado, la frase preparatoria sonaría más o menos así: «Aunque tengo este antojo tan intenso ahora mismo, me quiero y me acepto profunda y completamente».

TOMA NOTA

El propósito de las frases preparatorias es reducir tu resistencia y negatividad, hacer que te aceptes tal y como eres, incluso si no te gustas mucho en ese momento.

La frase preparatoria es aparentemente sencilla. Podemos utilizar cualquiera de las creadas por el doctor Roger Callahan. Sus frases preparatorias siempre seguían esta estructura: «Aunque tengo este problema (aquí va el problema elegido), me quiero y me acepto profunda y completamente». Esta frase se repite tres veces mientras uno se

golpea en el primero de los puntos de acupuntura del sistema, el punto de karate, localizado entre la base del dedo meñique y la muñeca, en el borde exterior de cualquiera de las dos manos.

Existen muchas adaptaciones creativas de esta frase preparatoria, pero lo que necesitas recordar es no olvidarla nunca. Es fundamental para que la TLE tenga éxito: hacer propio el problema y reducir la resistencia mediante la aceptación de uno mismo. Así pues, si usas variaciones o adaptaciones de la estructura original de la frase, asegúrate de que sigues combinando la descripción emocional del problema con una afirmación o frase de aceptación.

Golpea en los puntos de acupuntura específicos

Ahora golpearemos varios puntos de acupuntura siguiendo una secuencia predeterminada mientras nos concentramos en la frase preparatoria. Ésta no es más que una palabra o una descripción literal de nuestro objetivo. Si continuamos con el ejemplo, tu frase preparatoria sería «la ansiedad que siento por la reunión con mi jefe la semana que viene».

Ésta será la secuencia de puntos que golpearemos:

PUNTO DE LA CEJA

Este punto está situado en el inicio del pelo de cualquiera de las dos cejas, sobre la nariz. Hay otros puntos de acupuntura en la ceja, pero para este método sólo habrá que golpear el inicio de una de las dos cejas.

LADO DEL OJO

Este punto queda en la esquina exterior del ojo, en el hueso de la órbita, no en la sien ni en la línea del pelo. Puedes usar el lado derecho o el izquierdo.

BAJO EL OJO

Este punto está en la órbita ósea, debajo de los ojos. Queda por encima del hueso de la mejilla, justo bajo la cuenca del ojo.

BAJO LA NARIZ

Este punto está en el labio superior, justo debajo de la nariz.

PUNTO DE LA BARBILLA

Este punto queda encima de la barbilla y debajo del labio inferior.

CLAVÍCULA

Hay dos puntos en la clavícula situados bajo el cuello, en la parte más baja, justo bajo la hendidura con forma de «u» que hay bajo la garganta. La manera más fácil de acceder a esos puntos es extender la palma de la mano y golpear en el punto en el que estaría el nudo de una corbata.

BAJO EL BRAZO

Este punto se encuentra en ambos lados del cuerpo, a unos 10 centímetros por debajo de la axila, en las costillas. Puedes elegir el lado que prefieras.

PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA

Este punto está en lo alto de la cabeza. Cuando lo golpees, puedes hacerlo haciendo un círculo.

Nota: Si tienes problemas para visualizar la situación de estos puntos de acupuntura, puedes ver online imágenes detalladas en www.CarolLook.com.

Mide los niveles de estrés otra vez

Después de completar la ronda de tapping en los puntos específicos de acupuntura en la cara y en el cuerpo, puedes volver a medir tu nivel de estrés e iniciar una nueva ronda tantas veces como consideres necesario.

Si valoraste tu miedo o preocupación con un 9 en la escala y después de la primera ronda se reduce a un 6, te recomiendo que continúes con el tapping hasta que el miedo haya desaparecido casi del todo. Así podrás seguir con tu día sin seguir obsesionado por esa reunión con tu jefe que tanto te estresa.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos hablado de la historia del tapping, que formalmente se conoce como TLE (Técnicas de Liberación Emocional).
- Hemos aprendido cómo el tapping combina la técnica de la acupuntura de la medicina tradicional china con los conocimientos psicológicos modernos para ayudar a las personas a calmar sus reacciones al estrés.
- Hemos expuesto las razones básicas por las que el método del tapping funciona y alivia el estrés, y cómo se relaciona esto con la pérdida de peso.

- Hemos concluido con una demostración paso a paso de la metodología del tapping para que puedas practicarla en casa.

Capítulo 2

Llegar a la raíz del problema

En este capítulo descubrirás por qué todas las dietas que has probado en el pasado no te han ayudado a bajar el peso que te sobra y no volver a recuperarlo. Si eres como la mayoría de los adultos con sobrepeso, probablemente te haya decepcionado haber perdido algo de peso para volverlo a ganar, o haber perdido unos cuantos kilos pero haberte estancado poco tiempo después y haber sido incapaz de seguir perdiendo peso. Aquí entenderás mejor por qué las dietas tradicionales no funcionan (ya sean de las que requieren contar calorías o de las que te obligan a eliminar ciertos alimentos de tu cocina).

También aprenderás que hay miedos y elementos estresantes relacionados con la pérdida de peso. Aunque probablemente tengas una actitud positiva frente a la idea general de bajar de peso (por ejemplo, seguro que consideras que hacerlo mejorará tu salud), el caso es que también sientes mucha ansiedad al respecto. Y es especialmente cierto si ya has estado a dieta en el pasado. Es posible que creas que volverás a fracasar y a nadie le agrada la idea de verse en esa situación. Hablaremos de cómo manejar esos miedos e ideas estresantes por medio del tapping.

¿POR QUÉ NO FUNCIONAN LAS DIETAS?

A pesar del papel que juega en nuestra economía la industria multimillonaria de las dietas, en realidad casi nunca funcionan. Aunque cualquiera puede bajar unos cuantos kilos o incluso en ocasiones alcanzar el peso que se ha propuesto por medio de planes de alimentación de todo tipo, existen estudios recientes y restrictivos que demuestran que, a largo plazo, restringir grupos de alimentos o limitar las calorías tiene un efecto debilitante que puede resultar contraproducente.

Todos los que están leyendo este libro habrán probado entre una y veinte dietas que se han puesto de moda en algún momento determinado. Algunas posiblemente fueran absurdas y otras, quizá, bastante razonables. Pero ¿por qué terminaste por recuperar el peso que habías perdido después de unas pocas semanas o meses?

Las dietas no se centran en el auténtico problema, por eso los resultados no se mantienen.

Las dietas, por definición, son restrictivas. O limitan las calorías que ingieres o acotan

el tipo de alimentos que puedes comer durante el día. Por ejemplo, o se te limita a consumir 1 400 calorías al día o no se te permite comer carbohidratos o azúcares. Estas restricciones en realidad nos dañan a nivel emocional y terminan por resultar contraproducentes a muchos niveles. El mero hecho de pensar que se nos permite comer ciertos alimentos y otros no, despierta esa parte de nosotros que quiere rebelarse. Queremos lo que queremos y nuestras buenas intenciones con respecto a la dieta se malogran rápidamente cuando nos imponemos restricciones.

La ciencia dice que cuando le negamos a nuestro cuerpo la cantidad de calorías que necesita para su funcionamiento natural, éste responde ralentizando nuestro metabolismo para que puedas prever con antelación el hambre. Esta reacción la hemos heredado de nuestros ancestros. Nuestros cuerpos procuran a toda costa que no muramos de hambre.

Morir de hambre no es normal. La mayoría de las dietas no son tan restrictivas como para decir que nos matan de hambre, pero si le preguntas a tu médico de cabecera te dirá que las que prometen resultados harán que pases mucha hambre. Te recomiendo fervientemente que en lugar de seguir una dieta restrictiva, sigas una que te enseñe a comer de manera sana. (Consulta la segunda parte de este libro para ver recetas saludables que te ayuden en tu plan de pérdida de peso).

Así pues, psicológicamente, en una dieta restrictiva no podemos evitar sentirnos abocados a la rebelión y hacemos trampa. Cuando sentimos que nos falta algo, queremos obtenerlo y comemos más. Nos rebelamos porque queremos lo que no podemos tener.

Entonces, biológica y físicamente, nuestros cuerpos creen que estamos en modo de reserva, que estamos pasando hambre, y ralentiza nuestro metabolismo para conservar las pocas calorías que consumimos. Es difícil vivir una vida normal así. Tenemos una familia, un trabajo, actos sociales y acontecimientos a los que asistir. Ceñirnos a una dieta restrictiva puede resultar casi imposible cuando nos ponen delante alimentos que nos resultan tentadores. Y es que una dieta restrictiva no funciona porque hace que queramos saltárnosla o directamente abandonarla. Sin embargo, una dieta saludable sí que funciona.

Y lo que es más importante, las dietas no funcionan porque eligen por nosotros los alimentos que vamos a comer pero no tratan el auténtico motivo por el cual elegíamos mal los alimentos que consumíamos antes. Cuando aprendas a llegar a la raíz de la causa de la ingesta excesiva, tu plan para bajar de peso podrá tener éxito y el cambio será permanente.

LA BASE EMOCIONAL DE LA INGESTA EXCESIVA

«No es lo que comes, sino lo que te come a ti».

A lo largo de las últimas décadas, esta frase se ha hecho muy popular entre los

profesionales que tratan de dilucidar cómo lograr una dieta que tenga éxito. Y es el enfoque adecuado para descubrir el verdadero motivo por el que comemos en exceso. Yo aplico este principio y voy a hacerte dos preguntas específicas para que puedas llegar a la raíz del problema:

- ¿Por qué tienes tanta hambre?
- ¿De qué tienes hambre?

Si te detienes a pensarlo seriamente, no tiene sentido comer cuando no se tiene hambre de verdad. Sería como echar gasolina en el tanque de un coche y luego, cuando estuviera lleno, seguir echando gasolina en la cajuela. No necesitas llevar más gasolina en la cajuela. ¡Ahí no te sirve de nada!

TOMA NOTA

Geneen Roth popularizó el concepto de tener hambre de algo que no es comida en su revolucionario libro *Cuando la comida sustituye al amor*, y ha sido durante décadas pionera en el campo de la pérdida de peso, tanto con sus libros como con sus talleres. Su libro más reciente se llama *Women, Food and God* (Mujeres, comida y Dios).

¿De qué tienes hambre en la vida? A muchas personas les resulta difícil contestar a esta pregunta, así que aquí tienes unas pistas para que puedas reflexionar al respecto:

- Emocionalmente: ¿En qué ámbito de tu vida sientes hambre a nivel emocional?
- Físicamente: ¿De qué tienes hambre de verdad a nivel físico?
- Espiritualmente: ¿Qué necesitas en tu vida a nivel espiritual?

El hambre emocional

Emocionalmente, podemos sentir hambre o sentirnos vacíos cuando nos sentimos agotados o no se nos ha dado suficiente de aquello que queremos en nuestras vidas, desde amor hasta tiempo para cuidarnos. Cuando nos sentimos famélicos de amor, muertos de hambre por que nos presten atención, o hambrientos de tener el tiempo suficiente en nuestras vidas para darnos a nosotros mismos paz y tranquilidad, podemos llegar a buscar un sustituto, como por ejemplo, la comida excesiva. Y aunque tiene mucho sentido en ese momento, termina perjudicándote.

¿Tienes suficiente amor en la vida? No me refiero al amor romántico, lo que te pregunto es si das suficiente amor a los demás, y si recibes suficiente amor de tus amigos y familiares, si ellos están lo suficientemente centrados como para dedicarte el tiempo y el espacio que mereces. A veces estamos rodeados de personas egocéntricas que carecen de la habilidad o madurez necesarias para escucharnos y prestarnos la atención que una

relación sana, equilibrada y recíproca debe tener.

Y, por supuesto, la fuente más importante de amor eres tú. ¿Eres compasivo, cariñoso y respetuoso con tu persona? ¿O te criticas, rompes tus propias promesas y obvias tus necesidades básicas? Todos podríamos ser más compasivos y respetuosos, y deberíamos empezar siéndolo con nosotros mismos. Si has estado cuidándote mal, negándote el amor, la compasión o la atención que necesitas, sin duda el hambre sentimental te habrá hecho buscar todo eso fuera de ti y has terminado sustituyéndolo con comida, cuando en realidad lo que necesitas es amor.

CONSEJO

Ha llegado el momento de dejar de sentir hambre de amor propio. Escribe una lista rápida de lo que aprecias de ti mismo (emocionalmente, en la amistad, en el ámbito laboral, como miembro de la familia) y considera la suerte que tienen los que te rodean de tenerte en su vida. Recuerda lo único y especial que eres, y rememora a menudo lo mucho que aprecias tus dones.

El hambre física

Evalúa tu vida física y determina qué te falta o dónde hay desequilibrios. ¿Tu cuerpo está hambriento de ejercicio? ¿De estar en la naturaleza? ¿De luz del sol? ¿De agua? ¿Qué le falta a tu vida, en el plano físico, que pueda llevarte a comer en exceso, incluso cuando no tienes hambre físicamente?

El ejercicio tiene muchos beneficios para el cuerpo, así como para la mente, pero puede ser de lo primero que ponemos en la lista de cosas pendientes cuando estamos demasiado ocupados. Algunos, para empezar, nunca hemos sabido siquiera cómo introducir el ejercicio en nuestras vidas. El ejercicio puede reducir el apetito, aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo, cosas de vital importancia para mantener el equilibrio en la vida y poder controlar un apetito impulsado por una carencia. A menudo, al comer tratamos de llenar un vacío, cuando en realidad no tenemos hambre y no necesitamos más combustible para nuestro cuerpo.

El hambre espiritual

La espiritualidad es una parte profunda de la vida que a menudo descuidamos. Cuando hablo de espiritualidad no me refiero a la religión. Me refiero a sentir una conexión con un poder superior a uno mismo. Me refiero a sentir una conexión con «la energía fuente» o como quiera que llames a la vida, a la energía; una conexión más profunda con el universo o con lo divino. Si ninguna de estas frases te atrae, deberías considerar a la naturaleza como algo espiritual, algo más grande que tú, que tiene una vida y un ciclo

propios.

Una conexión espiritual profunda puede formar el tejido que sirva de base para una comunidad y una familia, por lo que si la ignoramos, corremos un riesgo. ¿Tienes hambre espiritual? Porque si no estás conectado a la dimensión espiritual de tu vida, es posible que estés conectado a algo externo a ti, como puede ser la comida, las drogas, el alcohol o los dramas, por nombrar algunos ejemplos.

Así que de nuevo, vuelve a preguntarte:

- ¿En realidad, de qué tienes hambre?
- ¿Qué estás buscando en la vida?

Puedo garantizarte que la comida no es la respuesta. Nunca lo ha sido, aunque te calme temporalmente. La comida no puede llenar el vacío que sientes que hay en tu vida. Por eso el ciclo es tan frustrante: sentimos hambre y nos lanzamos a comer, pero la comida no nos satisface. Sólo incrementa el hambre que sentimos por lo que realmente necesitamos, y de paso nos hace ganar unos cuantos kilos de más para que nos sintamos más disgustados y menos satisfechos con nuestra vida.

DAR EL PRIMER PASO

Así que, antes de identificar el problema «real» al que te enfrentas durante tu reto de pérdida de peso, lo primero que tienes que hacer es tener un poco de compasión hacia tu persona por haber pasado todo lo que has pasado. Tienes que dejar de criticarte por todos los fracasos que has experimentado, del primero al último. Puede que incluso te hayas sentido lo suficientemente vulnerable como para pedir ayuda y, sin embargo, no hayas recibido la ayuda adecuada. Sabemos que el 90 por ciento de las dietas restrictivas no funcionan a largo plazo, y no es culpa tuya. Probablemente has seguido religiosamente y durante mucho tiempo la selección de alimentos que te proponía cada nueva dieta que iniciabas, y, con sorpresa, te preguntabas por qué no funcionaba más rápido o por qué sus efectos no se mantenían durante períodos de tiempo más largos.

Ha llegado el momento de apreciar todos los esfuerzos que has hecho y de reconocer que no se te han proporcionado las herramientas adecuadas... hasta ahora. Es como si hubieras tratado de clavar un clavo con un desarmador. Puede hacerse, pero no va a ser tan eficaz.

Recuerda la famosa frase «la felicidad es un trabajo interno». Bajar de peso también lo es. No hay sustancias externas, como el azúcar, los carbohidratos o las raciones extra de postre, que puedan hacerte más feliz o cosechar más éxito. Debes aprender a hacer frente a los sentimientos incómodos que hacen que sientas miedo o ansiedad, y así no

necesitar comer en exceso para calmarte. Cuando se trabaja el interior (los sentimientos, los conflictos emocionales y las inseguridades), el exterior sana también. Vale la pena el esfuerzo.

EL PROBLEMA REAL DE LA PÉRDIDA DE PESO

El problema es comer demasiado, ¿no? Comes en exceso tres veces al día y consumes varios cientos de calorías entre las comidas. Por eso no te caben los pantalones, por eso te aprieta la ropa, y por eso pesas más que el año pasado cuando fuiste al médico. Ésa es la respuesta evidente... ¿O no lo es?

Comer demasiado parece ser la razón por la que subes de peso y por la que tus pantalones parecen haber pasado por la lavadora y la secadora demasiadas veces. Pero ¿es ése el problema de verdad? Y si lo es, ¿por qué no es más fácil dejar de comer en exceso y bajar de peso?

Porque comer demasiado no es el problema, es sólo un síntoma del problema.

Éstas son buenas noticias, te lo prometo. Quizá ahora mismo te sientas decepcionado al descubrir que has estado tratando de solucionar el problema que no debías durante todos estos años y has perdido el tiempo peleándote con todas esas dietas que has probado en vano. Pero ¿no te resulta emocionante llegar de una vez por todas al meollo de tu problema con la pérdida de peso y tus tendencias alimenticias destructivas? ¿No será un alivio por fin alcanzar y mantener tus objetivos de pérdida de peso? Recuerda: el problema no es la comida.

Cuando pienso en el tiempo, las calorías, el esfuerzo y el ancho de banda emocional invertidos en preocuparnos por la comida, me siento, cuanto menos, frustrada. Uno de los motivos por los que tengo tantas ganas de compartir esta información con un público mayor es que no quiero que la gente sufra más de lo que ya ha sufrido. Ver durante décadas tanta desinformación, tantos libros de dietas tentadores y tantas continuas y rotundas decepciones en la industria de las dietas resulta exasperante. Pero ya no tienes que seguir ese camino. Ahora puedes iniciar un nuevo viaje, uno con un final feliz.

Eso sí, aunque comer demasiado sea tan sólo uno de los síntomas del problema real, esto no significa que puedas seguir haciéndolo y bajar de peso. Simplemente quiere decir que si continuas centrándote en la comida, no estarás haciendo otra cosa que caminar en círculos, sin llegar a ninguna parte. Sé que el 99 por ciento de los lectores de este libro se identificarán con la idea de «no llegar a ninguna parte» en cuanto a bajar de peso se refiere. Es deprimente. Es desalentador. Es alucinante. Algo no cuadra y terminas por preguntarte si sufres algún defecto y por qué las dietas no te funcionan.

Antes de descubrir cómo usar el tapping para bajar de peso, no hacía otra cosa que probar las dietas que estaban de moda y nunca me funcionaban más de unos cuantos

meses. Los resultados de estas dietas eran predecible y fastidiosamente temporales.

Si comer en exceso no es el verdadero problema, entonces, ¿cuál es?

Aprende a manejar tus emociones

El verdadero problema es que no sabemos (o nunca hemos aprendido) cómo gestionar nuestras emociones, así que comemos para encubrir el estrés, la ansiedad, la tensión, el dolor, la rabia, la frustración, la soledad y el miedo. Si no sabes que lo que necesitas es un martillo, no irás en busca de uno (aún no está en tu caja de herramientas). Sin embargo, aquí te estoy presentando la herramienta que necesitas: el tapping.

Lo que te impide avanzar en cualquier aspecto de tu vida son tus miedos, tus sentimientos y tus creencias. Pero, de algún modo, incluso cuando has pedido ayuda, no has obtenido las herramientas necesarias para deshacerte de esos miedos, esas emociones y esas creencias. Es típico no prestar la suficiente atención a estos sentimientos y conflictos, o al riesgo emocional que supone bajar de peso. Da igual que estos riesgos sean conscientes o inconscientes, no se consideran lo bastante importantes y no se tratan para poder mantener los resultados que tanto nos han costado obtener.

Sientes decenas de emociones al día. Tu cuerpo ha sentido millones de emociones distintas a lo largo de toda tu vida. Sin embargo, eso no quiere decir que se te dé bien reconocerlas o gestionarlas. Lo que significa es que forman parte de tu vida y es buena idea aprender a administrarlas para así no recurrir a la comida, al alcohol, al tabaco, al sexo o al drama para anularlas.

CONSEJO

Haz una pausa y apunta en un papel todas las emociones que hayas sentido hoy. Conéctalas con un punto temporal concreto de tu vida. Por ejemplo, «me he preocupado cuando mi jefe me dio una tarea adicional para la semana que viene» o «Sentí soledad el viernes por la noche cuando no me salió ningún plan con mis amigos». ¡Observa la cantidad de emociones que has sentido en tan sólo una hora!

Cuando piensas en ello, comer más comida de la que nos sirven en un plato normal resulta extraño, ¿verdad? Si comes cuando sientes hambre física, deberías ser capaz de parar cuando sientas saciedad y satisfacción. Suena lógico, y lo es para quienes nunca han aprendido a usar la comida para calmar sus emociones.

Sin embargo, cuando comes por una razón que no es el hambre, no sabes parar. Eres incapaz de detenerte porque algo más importante se apodera de ti: tu supervivencia emocional.

Sentir demasiadas emociones fuertes y no saber qué hacer con ellas hace que desconectes del hambre física real, el hambre biológica, y comienzas a comer por otras razones: las emocionales. Para tu supervivencia, tu cerebro considera más importante adormecer tus sentimientos que ceñirse a una dieta. Por eso, a pesar de que te repitas «esta vez no pienso dejar la dieta», terminas volviendo a las andadas. Cuando tus sentimientos son demasiado fuertes o dolorosos, se apoderan de ti y controlan tu comportamiento, y si no tienes una herramienta para gestionar tus emociones, te resignas y no haces nada por tratar de cambiar comportamientos tan poco sanos como el comer en exceso.

Los límites del pensamiento lógico

Cuando el estrés, la preocupación o el miedo te llevan a comer demasiado, dejar de comer no es lógico, no tiene sentido. Para empezar, cuando intentas desesperadamente calmar tus emociones, no piensas con claridad. Y para continuar, cuando tu prioridad es apaciguar lo que sientes, no importa si tu comportamiento tiene sentido o no, ha dejado de tener relevancia para ti. Así es como, día tras día, año tras año, vas subiendo de peso, ampliando tu estómago y aprendiendo a hacer caso omiso de las señales que te manda tu cuerpo cuando tiene hambre o cuando está saciado.

¿Por qué? Porque la necesidad que tienes de calmar la preocupación o acallar el estrés es incluso más importante que las necesidades biológicas que intentan llamar tu atención.

Los seres humanos quieren sobrevivir. Es un rasgo fundamental biológico. Cuando algo amenaza nuestra supervivencia, movemos cielo y tierra para encontrar un lugar donde sentirnos seguros. Ahora piensa en sentir inseguridad, preocupación o frustración. Descubrir que algo amenaza tu supervivencia da miedo, a veces es sobrecogedor. Así que, en lugar de escuchar a tu biología, que te dice «ya me llené, no necesito repetir por tercera vez», tu mente y tu cuerpo te dicen «no puedo permitirme tanta preocupación, creo que si repito una vez más lograré que desaparezca ese sentimiento, como pasó la última vez y la anterior a ésta»:

Es cierto que comer en exceso es lo que hace, en última instancia, que ganes kilos, pero la razón real para esa ingesta descontrolada es que intentas anestesiarse tus emociones. Da igual la dieta que pruebes, porque sólo tendrá éxito durante un tiempo. Sin embargo, si tratas la causa real por la que tienes sobrepeso (la ingesta excesiva por no querer sentir ciertas emociones), los resultados serán permanentes y satisfactorios.

EL ESLABÓN PERDIDO

Aprender a entender tus detonantes emocionales y a calmarlos es lo que falta desde hace décadas en la caja de herramientas de la industria de las dietas. La combinación perfecta

de alimentos, listas diferentes de qué comer, un calendario para decirte cuándo comer... Lo que necesitamos es un instrumento que nos permita controlar los detonantes que provocan que queramos comer en exceso. Un instrumento que nos calme de manera natural, rápida y saludablemente, para que podamos enfrentarnos a los retos que la vida nos propone día tras día. Esa herramienta, como has aprendido en el capítulo 1, se llama tapping.

La primera vez que oí hablar del tapping tenía unos dieciocho años, pero es ahora cuando utilizo esta herramienta para gestionar mis sentimientos diarios de estrés, preocupación y ansiedad. Además, lo uso también para tratar conflictos que arrastro desde hace décadas (y que son capaces de generarme unas emociones y unos recuerdos que incrementan mi estrés y hacen que quiera comer de más).

Sí, el tapping es sólo un instrumento, pero es el mejor que he encontrado en mis más de veinte años en el campo de la salud mental. Y puedes usarlo en cada paso de tu proyecto para bajar de peso. Es versátil y sencillo, y puedes usarlo tantas veces al día como lo necesites.

EL PROBLEMA ES LA SOLUCIÓN

Empecemos con la premisa que cambió mi vida y mi trabajo: si hay un gran problema en tu vida, ese problema fue en algún momento una solución que ahora queda fuera de tu control. En otras palabras, quizá procrastinas en el trabajo para evitar críticas. ¿Funciona? Sí, temporalmente, pero, por supuesto, te ha ocasionado nuevos problemas: tu jefe se enfada contigo porque nunca entregas tus proyectos a tiempo. ¡Al menos nadie puede decir que haces mal tu trabajo porque, como nunca llegas a terminarlo, nadie ha podido evaluarlo! Puede parecer ingenuo, pero así funciona nuestra mente. Todos queremos protegernos a nosotros mismos, y si nuestras mentes nos hacen procrastinar para salir de ese montón de trabajo que nos agobia o evitar que alguien critique nuestros proyectos, creemos que ese comportamiento es lo mejor que hemos hecho en todo el día.

Pensar que esa forma de actuar que tienes, y que tanto odias, es en realidad un intento de resolver un problema, es muy útil por dos motivos. En primer lugar, ¡es verdad! Podría decirse que tratas de sabotear tus sueños, pero no te comportarías así si no estuvieras obteniendo un resultado positivo a algún nivel. Y en segundo lugar, una vez que entiendes la motivación que hay detrás del problema (habiendo identificado el problema que necesitas resolver previamente), puedes enfrentarte a él y solucionarlo para siempre.

Hasta que no identifiques qué estabas intentando solucionar con tu comportamiento negativo, nunca podrás disfrutar de un éxito permanente. Piensa en ello. ¿No sería fantástico poder averiguar de una vez por todas por qué continúas autosaboteándote?

Tendrás que empezar por dejar de criticarte por este comportamiento de sabotaje o, si no, no podrás empezar a solucionar el problema.

Se puede aplicar la misma teoría a las personas que tienen miedo al éxito o al fracaso. Y también a quienes fuman, procrastinan o tienen citas con personas nada adecuadas para ellas o que ya tienen pareja, a pesar de que lo que buscan es encontrar a alguien con quien casarse.

Así que, a partir de ahora, cada vez que te des cuenta de que tienes un comportamiento absurdo, destructivo, estúpido o de boicot, pregúntate:

- ¿Qué beneficio intento tener con este comportamiento?
- ¿Qué es lo que me proporciona para que me resulte reconfortante?
- ¿Cómo consigo que yo (u otra persona) me sienta mejor en el momento?

Cuando eres consciente de que dejar ese comportamiento de lado te resulta una amenaza, entiendes mejor por qué es tan difícil dejar de fumar, de beber, de comer papas fritas o de quedar con esa pareja que disfruta con los dramas.

ENCUENTRA TU PORQUÉ

Así que vamos a empezar por esta pregunta tan importante: ¿Sabes por qué actúas como un yoyo?

Si has adelgazado y engordado más de una vez, es importante identificar por qué eres incapaz de mantenerte en el peso que quieres tener. ¿Y si resulta que hay una buena razón para que actúes como un yoyo y no es ni física ni biológica? ¿Y si tu mente forma parte de este rompecabezas? ¿Y si lo que pasa es que en realidad estás intentando protegerte emocional o físicamente con ese peso de más y por eso cualquier intento de bajarlo automáticamente resulta un fiasco?

Seguramente nunca has considerado que pueda haber ventajas psicológicas en no bajar de peso. Es posible que hayas llegado a valorarlo («siento más seguridad teniendo sobrepeso»), pero es probable que nunca hayas incorporado esta información a tu dieta o a tu régimen de ejercicios. Y, como resultado, el efecto yoyo ha sido inevitable cada vez que lo has intentado.

¿Te resulta familiar?

Tienes motivación para bajar de peso, encuentras una nueva dieta que crees que podrás seguir, comienzas a comer más sano, porciones más pequeñas, e incluso decides salir a pasear todos los días. La báscula es tu amiga. Empiezas a ver progresos en tu propósito de bajar de peso. Los números de la báscula van disminuyendo. Lo estás haciendo fenomenal cuando de repente ¡PAM! Te golpeas contra un muro. Empiezas a

pensar en dulces y a olvidar la dieta. Te oyes decir «mañana vuelvo a la dieta». Ese «mañana» se convierte en una larga retahíla de días y entonces la aguja de la báscula empieza a inclinarse hacia el lado que no debe.

¿Qué ha pasado? ¿Dónde está esa persona motivada que estaba segura de que podía lograrlo? ¿Por qué te vuelven a resultar tan tentadores los dulces? ¿Por qué esos alimentos tan llenos de calorías te llaman cada cinco minutos? ¿Es demencia, o sencillamente has perdido el control? ¿Has cambiado en unas semanas o es que has decidido autosabotearte?

Estoy aquí para decirte que no es demencia. Al contrario. Es de una inteligencia y una lógica aplastantes, y lo que estás haciendo es tratar de mantener tu satisfacción y seguridad. Lo que pasa es que el método que has elegido tiene unos efectos secundarios negativos que están haciendo que te sientas infeliz. Si tuvieras que elegir qué te preocupa más, si tener sobrepeso o sentir seguridad, te puedo asegurar que siempre te decantarás por lo segundo. Por eso la comida siempre gana, porque no has abordado el tema de la seguridad.

Caso práctico

Susan por fin se sintió motivada para bajar los diez kilos que le sobraban y que había ido ganando durante años. No estaba cómoda con su cuerpo, no tenía energía suficiente para ser una buena madre y no le gustaba su aspecto.

Sintió que por fin había llegado el momento de centrarse en bajar de peso y de hacer lo necesario para lograrlo.

Perdió el peso que le sobraba rápidamente. Se sentía feliz consigo misma. La ropa le quedaba genial, tenía más energía y todo el mundo le hacía cumplidos. Esta vez le había resultado muy fácil hacerlo. Pero poco después de haber logrado su objetivo, se encontró a sí misma comiendo descontroladamente y se quedó perpleja ante su comportamiento. Decía que era como tener a alguien dentro que estuviera buscando comida compulsivamente, y que no se sentía conectada en absoluto con ese comportamiento. Parecía ilógico, pero no lo era. Resultó que el sobrepeso de Susan era su modo de sentirse segura.

Le pregunté si le asustaba de algún modo pesar menos y reconoció que se sentía más vulnerable y visible sin esa protección extra. Susan rememoró una aterradora historia de cuando fue agredida sexualmente cuando era adolescente y admitió que el peso de más le servía como una especie de armadura. Sabía que no sonaba racional, pero se sentía mejor con esa protección complementaria. Después de tratar con el tapping el miedo de sentirse agredida, y de comprender que el origen de su miedo era aquel incidente que tanto la asustó, fue capaz de volver a controlar su ingesta y de nuevo se sintió segura con la idea de seguir perdiendo peso.

Todo el que haya saboteado su propio avance en un plan de pérdida de peso se ha sentido profundamente decepcionado y descorazonado por ese comportamiento. Normalmente se enfadan consigo mismos y critican su forma de actuar. El problema con esta reacción es que no deja espacio para la exploración psicológica de por qué han sentido la necesidad de boicotearse. Si tienes la cabeza llena de críticas y sentencias, ¿cómo podrás encontrar esa solución o razonamiento positivo que consiga cambiar las reglas del juego y que llevas buscando durante años?

¿Por qué sabotearías tu progreso? ¿Qué ganas con eso? ¿En qué te ayuda? Recuerda que cada problema que tenemos fue en algún momento una solución. Se originó con un

propósito, aunque ahora se haya convertido en un problema.

Éstas son las dos preguntas que más me gusta usar en mi programa de tutorías y en mis prácticas de psicoterapia:

1. ¿Cuál es el lado positivo de seguir teniendo este problema?
2. ¿Cuál es el lado negativo de superarlo?

Antes, comer en exceso era increíblemente efectivo para calmar tus emociones, pero ahora que ha avanzado la vida y has ganado peso, odias tu cuerpo, no sabes cómo librarte de tus malos hábitos alimenticios y has perdido el control sobre tu peso. Así que encontrar el porqué es esencial. ¿Por qué es tan importante tener sobrepeso? O, ¿por qué te resulta tan reconfortante picar entre comidas cuando ni siquiera tienes hambre?

Caso práctico

Mary trabajó durante un año para bajar más de 45 kilos. Colgó fotos en Internet, escribió blogs sobre su éxito y dio consejo a amigos y familiares. Sin embargo, las reacciones a su éxito no fueron todas positivas. Después de haber perdido todo el peso con el que había estado luchando tantos años, su familia no parecía estar muy contenta al respecto. De hecho, parecían estar bastante molestos con ella.

En lugar de recibir su aprobación y sus cumplidos, los miembros de su familia le transmitían irritación, frustración y críticas. Le decían que ahora parecía «demasiado seria» y que ya no era divertida. La acusaron de estar juzgándoles por sus problemas de peso. Mary empezó a comer compulsivamente y, poco a poco, volvió a ganar peso.

Por suerte, Mary se dio cuenta de lo que pasaba y se planteó por qué estaba respondiendo así. Después de pensarlo y considerarlo mucho, sacó dos conclusiones. La primera, que sus familiares estaban celosos de que hubiera sido capaz de lograr su objetivo, y, la segunda, que ahora sentía que ya no pertenecía a la familia. Aunque llevaba años deseando liberarse emocionalmente de ellos, y reconocía que tenían unos hábitos comunicativos tóxicos, ahora que se había quedado fuera quería volver a formar parte del grupo. Lo bueno de estar gorda era que tenía cabida en la familia; lo malo de bajar de peso era que dejaba de tenerla. Una vez que Mary se dio cuenta de esto, estuvo lista para usar el tapping para tratar sus miedos, su pánico y su comportamiento compulsivo. Fue capaz de estabilizar su comportamiento y su peso.

MIEDO AL FRACASO Y MIEDO AL ÉXITO

Guío a mucha gente en sus proyectos de abandonar comportamientos de boicot. Nueve de cada diez veces, la razón de su sabotaje es que tienen miedo al fracaso o al éxito. ¿Cuál es la diferencia? Un grupo teme que sus esfuerzos resulten en un fracaso y en la consecuente humillación, y el otro grupo teme que otros les envidien y estén resentidos con ellos por su éxito.

Así que cuando boicotees tu plan para bajar de peso, pregúntate de qué tienes miedo. A veces te agobias al pensar en tus intentos fallidos del pasado y no quieres volver a arriesgarte. Otras veces no tienes claro por qué te sabotaste la última vez, así que no crees que sea inteligente volver a intentarlo... y sigues posponiéndolo. Muchos de mis

clientes me han dicho: «Si pierdo peso sigo sin ser feliz. Entonces, ¿qué hago?».

Exacto. ¿Considerarías eso un fracaso? Si pierdes peso y aun así eres infeliz, ¿significa que no sabes cómo lograr ser feliz? ¿Qué pasa con todo el tiempo y esfuerzo que has invertido en odiarte por tener sobrepeso? ¿Y si ésta no es la cuestión en absoluto?

Es un reto enorme y las personas necesitan que alguien las oriente emocional y físicamente, y no con el recuento de calorías. Plantéate si existen otros fracasos a los que puedas tener miedo en caso de que consigas bajar de peso.

Y si en esta ocasión tienes éxito y eres feliz, encuentras las claves para bajar de peso y mantenerte así y dejas de usar la comida para gestionar tus emociones, ¿cuál es el riesgo? ¿Por qué te da miedo el éxito? Normalmente las respuestas se centran en las reacciones de otras personas. Algunos miedos que puedes tener son:

- «Ya no les voy a gustar a mis amigos/familia/otros».
- «No les va a gustar que yo haya perdido peso y ellos no».
- «Me lo van a hacer pasar mal por centrarme en mi apariencia».
- «Tendrán celos de mi éxito».

Caso práctico

Una cliente, Allison, no quería tener que aguantar las recriminaciones de su hermana, que también tenía problemas de peso. Sabía que ella no sólo intentaría hacerle comer en exceso cada vez que estuvieran juntas, sino que también sería muy grosera cada vez que hablaran del tema porque ella nunca había sido capaz de bajar de peso. Y para agravar el conflicto familiar, su madre no hacía más que darle comida en cuanto entraba por la puerta. No tenía ni idea de cómo enfrentarse a ese comportamiento para hacer más fácil seguir adelante con su proyecto.

Allison no sabía qué hacer y sentía que era mucho más fácil seguir como estaba que cambiar. La ayudé con el tapping a tratar el miedo que sentía a las reacciones de su hermana y a las tentaciones que tenía cuando su madre le ofrecía comida en exceso. Inmediatamente se sintió más segura y menos asustada de sus reacciones. Comenzó a entender por qué su progreso les incomodaba a nivel emocional y decidió que no era tarea suya hacerles sentir mejor. Trabajamos con el tapping su sentimiento de culpabilidad por tener éxito, su miedo a ser desleal con su familia si tenía éxito en su plan de pérdida de peso, y los antojos a los que tenía que plantar cara cada vez que se estresaba. Practicó el tapping diariamente para controlar los antojos y, aunque ella los percibía como reales (creía que su cuerpo necesitaba de verdad comer algo en el momento en que algo se le antojaba), rápidamente se dio cuenta de que no eran más que una reacción al estrés.

Después de haber perdido nueve kilos, fue a visitar a su madre. Antes de irse le «regaló» un pastel helado de chocolate. Allison no quería comérselo, pero sintió compasión por lo que su madre debió de sentir al dárselo (además, no aceptaría un no por respuesta) y se sintió tranquila y en paz de camino a casa. Se asombró con lo mucho que el tapping la había ayudado a bajar de peso, pero también con la confianza que tenía en sí misma. Apreciaba estar menos atada por sus emociones con respecto a su familia: aún les quería, les visitaba y respetaba sus sentimientos.

A menudo sabotamos nuestro éxito para evitar incomodar de alguna manera a nuestros allegados o a nuestra familia. Es más fácil así, todo se queda como está en lugar de dar un vuelco. Sin embargo, este comportamiento puede hacer que sientas tristeza. No es tarea tuya solucionar las reacciones de otras personas a tu éxito. ¿Qué te parece si haces esto por ti y no por ellos, independientemente de sus reacciones?

Piensa en cualquiera de las razones que pueden provocar que te dé miedo tener éxito. ¿Temes recibir una atención no deseada por parte de los demás? ¿Que la gente se sienta atraída hacia ti? ¿Que alguien se percate más de tu existencia? Cuando estas dos razones clave del sabotaje (miedo al fracaso o al éxito) se gestionan bien y se tratan con el tapping, tu mente y tu cuerpo no permitirán que vuelvas a tener ese comportamiento de autosabotaje. No habrá necesidad. El boicoteo deja de ser algo urgente que tu cuerpo y tu mente necesitan para vivir, así que ya no lo vuelves a hacer.

PROBLEMAS DE SEGURIDAD E IDENTIDAD

Hay dos áreas principales del sabotaje a las que no se les presta suficiente atención: la seguridad y la identidad. Recuerda que necesitas ante todo (biológica y emocionalmente) sentir seguridad, tanto en tu entorno como con tu cuerpo, en casa o en tus relaciones. Y cuando no la sientes, eres capaz de hacer cualquier cosa que esté en tu mano para sentirla, aunque los comportamientos que adoptes les parezcan ridículos al resto de los humanos.

Si no te sientes seguro en tu entorno de trabajo porque tu jefe siempre te grita y tus compañeros parecen estar más que dispuestos a dejarte en la estacada a la primera de cambio, la ansiedad crónica de pasar entre cuarenta y sesenta horas a la semana en ese entorno debe de suponer una amenaza, incluso aunque no corras ningún tipo de peligro físico. Como resultado, reaccionas comiendo en exceso para calmar los nervios, para bloquear la agitación que te embarga día a día, para sentir seguridad a nivel emocional por medio de ocupar más espacio, de ser más grande.

Si no estás a gusto con tu propio cuerpo, en tu propia piel, te comportas de modo que puedes ocultar quién eres de verdad.

Caso práctico

Una de mis clientas, Sarah, siempre se sintió criticada por sus hermanos y su padre. La ridiculizaban, se reían de ella y le decían que no era lista. Ella aprendió a usar la comida para sentirse mejor y lo hizo a muy temprana edad porque nunca se sintió segura a la hora de expresarse. Cuando consiguió su primer trabajo como adulta, sintió la misma falta de seguridad con su jefe y sus compañeros, y ese desorden alimenticio que tuvo durante la adolescencia volvió hasta que logró controlar el profundo sentimiento de amenaza.

Sarah se puso en contacto conmigo para tratar lo que ella llamaba «ansiedad social». Nunca se

sintió cómoda hablando en el trabajo o en actos de la empresa, y continuó sintiéndose inferior frente a su padre y sus hermanos. Logró controlar sus antojos con el tapping, pero aún seguía dándose atracones antes o después de que tuviera lugar un acontecimiento que le provocara ansiedad y tristeza.

Tratamos con el tapping su miedo a sentirse ridícula, sus recuerdos de sus familiares metiéndose con ella y su miedo a hablar en público. Necesitó varias sesiones con algunos recuerdos especialmente dolorosos, como cuando su padre había sido muy cruel o irrespetuoso con ella. Su ansiedad disminuyó drásticamente y, lo que fue más emocionante para ella, ¡los atracones cesaron!

Continuamos tratando su relación con su jefe y el miedo que le tenía como figura de autoridad y terminamos tratando también la opinión que tenía de sí misma hasta que aceptó que era valiosa para la empresa y tenía cosas importantes que decir. Continuó autotratándose diariamente. Su peso se estabilizó por completo y su ansiedad social descendió poco a poco.

Hablemos ahora de problemas de identidad. Si has estado batallando con tu peso, con las dietas y con la vergüenza por tu cuerpo durante años o décadas, plantéate lo siguiente: ¿Quién vas a ser cuando logres tener el peso que deseas?

¿Cómo te sentirás cuando ya no tengas que preocuparte por ese problema? Una vez, al preguntarle a una clienta por qué saboteara su dieta, me dijo: «¿Quién seré cuando ya no tenga este problema? Ha formado parte de mi identidad durante treinta años y no quiero perderlo». Esa afirmación tenía para ella todo el sentido del mundo y, a la vez, le resultaba una locura. Era importantísimo que aprendiera a identificar cómo se autoboicoteaba para así poder librarse del problema y seguir avanzando.

Por lo tanto, si sospechas que tienes algún problema de seguridad o de identidad con respecto a tu peso, tu cuerpo o tu lugar en el mundo, trátalos con el tapping las veces que sean necesarias para así reconfortar tu corazón y tu alma y para no tener que volver a esconderte de nadie nunca más, ni siquiera de ti.

EXPLORA EL LADO NEGATIVO

Recuerda que la primera cuestión clave para dilucidar de una vez por qué no haces más que subir y bajar de peso es muy simple: ¿Cuál es el lado negativo de bajar de peso?

Esta pregunta bloquea a algunas personas. Otras, sin embargo, saben exactamente cuál es la respuesta. ¿Has sido capaz de contestar a la pregunta? ¿Cuál es el lado negativo de bajar de peso?

Otras formas de plantearte esta misma cuestión, que te serán de ayuda para obtener las respuestas que buscas a por qué no puedes dejar de comer en exceso, son: ¿Qué te asusta al pensar en la posibilidad de bajar de peso? ¿Qué parte mala puede tener bajar de peso?

Voy a darte algunos ejemplos de respuestas que me han dado mis clientes durante años. Toma un bolígrafo y marca la casilla junto a la frase que para ti sea cierta:

Si bajo de peso, no confío en no recuperarlo.



Si bajo de peso, no sé si podré mantener mi objetivo.



Si bajo de peso, los demás me prestarán demasiada atención.



Si bajo de peso, tendré proposiciones románticas no deseadas.



Si bajo de peso, alguien se pondrá celoso y será grosero conmigo.



Tengo miedo de la rabia que puedo sentir si no puedo comer lo que quiero.



Tengo miedo de todas las emociones que puedo sentir si bajo de peso.



¿Y si empiezo a rememorar mis traumas de nuevo?



¿Y si tengo recuerdos que me oculto deliberadamente?



Si bajo de peso, sentiré que ya no pertenezco a mi familia.



¿Quién seré si ya no soy el miembro más obeso de la familia?



¿Quién seré entre mis amigos si ya no soy quien tiene problemas de sobrepeso?



Si bajo de peso, no me reconoceré.



Llevo tanto tiempo así que no me parecerá normal bajar de peso.



Si bajo de peso, me acusarán de egocentrismo.



Si bajo de peso, mi pareja me saboteará.



Si bajo de peso, tendré que comprarme toda la ropa nueva.



Si bajo de peso, no tendré un proyecto en el que trabajar.



Si bajo de peso y sigo siendo infeliz, ¿qué hago?



Si bajo de peso, me sentiré en desventaja.



Si bajo de peso, puede que me pase algo malo.



Si bajo de peso, no sentiré seguridad.



Si bajo de peso, sentiré sobreexposición y vulnerabilidad.



Si bajo de peso, dejaré de llamar la atención.



Si bajo de peso, dejaré de ser el centro de los ataques de los demás.



¿Comprendes la idea? Hay un montón de razones por las que puede darte miedo bajar de peso o puedes tener sentimientos encontrados al respecto, pero ninguna de ellas puede seguir guiando las estrategias que propone cada dieta que se pone de moda. Por eso no has tenido éxito todavía (sí, he dicho «todavía»).

EXPLORA EL LADO POSITIVO

El siguiente paso que daremos para lograr entender por qué funcionas como un yoyo es preguntarte: «¿Cuál es el lado positivo de seguir teniendo sobrepeso?». De nuevo, te presento algunas de las respuestas que me han dado varios de mis clientes a lo largo de estos años. ¿Te suena alguna de ellas?

- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que esforzarme tanto.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que preocuparme por lo que como.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que planear cómo actuar en actos sociales.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que hacer nada con mi ropa.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, siento protección.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no necesito que me presten atención.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no me siento en desventaja.

- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo relajarme con mi obsesión por los dulces.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que perder más tiempo con dietas.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que sentir vergüenza cuando vuelvo a recuperar cada kilo.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, nadie espera nada de mí.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo nada especial que hacer en la vida.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo la presión de estar a dieta.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo dejar de preocuparme por este problema.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo seguir comiendo siempre que quiera.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo olvidar mi sueño de bajarlo algún día.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo volver a disfrutar de la comida.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo seguir manteniendo a la gente alejada de mí.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, no tengo que intimar con alguien a nivel sentimental.
- ☐ Si sigo teniendo sobrepeso, puedo ser como soy y dejar de preocuparme por esto.

Hay muchas más respuestas que se te pueden ocurrir sobre la parte positiva de seguir teniendo sobrepeso. Añade todas las que quieras a la lista, cualquiera que pueda parecerte un punto a favor de conservar el peso que tienes. Otra manera de hacerte esta pregunta sería: «¿De qué me sirve tener este problema?». Piensa en tu vida y observa cómo este problema te ayuda, ya sea física, mental, emocional o socialmente.

Estos miedos (sentirse expuesto, observado o vulnerable) son la auténtica razón de que sigas subiendo y bajando de peso.

Recuerda: si sientes más seguridad pesando entre diez y cincuenta kilos de más, harás todo lo que esté en tu mano para que así sea. Si te sientes más fuerte al sentirte más grande, seguirás siendo grande y no importa el empeño que pongas en reducir las calorías. Si crees que ser visible no es seguro, y la obesidad te hace de algún modo invisible frente a los otros, harás lo que sea por permanecer como estás.

Nos enfrentamos a tu percepción: qué percibes como seguro, qué percibes como valioso y qué, según tu percepción, tiene sentido. Tus amigos posiblemente no le verán sentido a tu necesidad de pesar veinte kilos de más para ser invisible, pero si tu mente inconsciente cree que es buena idea, tú harás lo necesario para conservar ese peso de más. Lo que importa es tu seguridad, ya sea a nivel físico, emocional o mental.

Vamos a seguir indagando en las razones que hacen que nos saboteemos, las verdaderas razones de nuestro sobrepeso.

SENTIR ESTRÉS Y GANAR PESO

Lo que suele quedar fuera del debate sobre la obesidad en nuestra sociedad es el papel

que juega el estrés en este reto.

El estrés puede causar que saboteemos nuestro plan para bajar de peso porque provoca que nos sintamos agotados y exhaustos, y las hormonas empiezan a interferir con nuestro estado de ánimo y nuestra biología. El cortisol, una hormona que se libera cuando te sientes en peligro, empieza a extenderse por el cuerpo y puede causar que retengas más grasa en el abdomen.

El estrés no es sino nuestra percepción de las exigencias externas. Diez personas pueden estar en la misma situación en el trabajo, con el mismo jefe, y cada uno responder de una manera distinta. Nuestras respuestas emocionales son distintas, y, por lo tanto, las respuestas de nuestros cuerpos también lo son. Así pues, es importante recordar que lo que tú consideras estresante puede no parecérselo a tu vecino. La cuestión es que todos nos sentimos agobiados en situación de estrés (algunos de manera aguda y otros hasta crónica) y el modo en que gestionamos lo que nos pasa en la vida determina nuestra salud emocional y física, además de nuestra fortaleza.

TOMA NOTA

Hans Selye, un científico e investigador húngaro, es considerado el «padre» del estrés. Fue el primero en acuñar el término «la respuesta estresante», con el que se topó mientras investigaba otro proyecto. Selye consideró que el estrés era nuestra reacción a cualquier circunstancia externa que sentimos que nos exige algo. Escribió varios libros y artículos científicos, siendo el más famoso de ellos *El estrés de la vida*. También fue pionero en observar la conexión entre el estrés a largo plazo y las enfermedades físicas.

Por desgracia, algunos de nosotros no somos en absoluto conscientes de lo que nos genera estrés en nuestra vida diaria. A veces estamos tan agobiados que lo único que podemos hacer es olvidarnos de todo. Por ejemplo, puede que nos sintamos bien porque al menos hemos podido dar de comer al perro. El estrés afecta a nuestro descanso, a nuestro apetito, a nuestras relaciones y a nuestra vida social.

¿Cuáles son las circunstancias o situaciones diarias o semanales que te causan más estrés? ¿Los conflictos familiares? ¿Las fechas de entrega en el trabajo? ¿Tu salud? ¿Estar a dieta? ¿Quizá subirte a la báscula? ¡Tengo una clienta a la que le estresa tanto tener que pesarse, que eso mismo le provoca comer en exceso!

Irónicamente, la naturaleza restrictiva de una dieta también dispara las hormonas estresantes de nuestro cuerpo, jugando en nuestra contra justamente cuando más queremos bajar kilos. La respuesta estresante hace que generemos un montón de sustancias que son fatales para nosotros y hacen que no podamos bajar de peso o nos complican el poder bajarlo. Por tanto, si no te has centrado en reducir el estrés en tu vida, le has estado pidiendo peras al olmo.

Si nos sentimos heridos, enfadados, frustrados o resentidos, la respuesta estresante se dispara en nuestro interior porque nuestra percepción nos dice que el entorno nos exige algo, y empieza un proceso negativo en nuestro cuerpo. Puede que sientas impotencia en

el trabajo, irritación con tus hijos adolescentes o exasperación por estar en un embotellamiento cuando llegas tarde a una cita. ¿Cómo lo gestionas? ¿Te lo tomas como una crisis? ¿Sientes que puedes tomártelo con filosofía? ¿Sientes agitación emocional cuando algo aparentemente pequeño te ocurre un día? Hasta las cosas más pequeñas pueden disparar nuestra respuesta estresante. Nunca la vemos venir y somos incapaces de hacer que pare cuando ya se ha iniciado.

Desafortunadamente, cuando estamos muy estresados, cada vez tenemos menos fuerza para afrontar nuevas exigencias de la vida. Si el trabajo nos resulta particularmente desafiante este mes o si los niños están con gripe esta semana, terminas siendo menos competente a la hora de manejar el estrés con calma. Básicamente, tus recursos se van gastando y, si no recargas las pilas todos los días, poco a poco te agotas a nivel emocional y físico, y entonces eres incapaz de controlar cada nueva emoción que sientes.

Como ya comenté con anterioridad, comemos en exceso porque queremos anestesiar nuestras emociones, ya que nos hacen sentir incómodos o decepcionados. Por eso, por mucho que estemos siguiendo un plan alimenticio adecuado, nada cambia a menos que tengas las herramientas necesarias para manejar lo que sientes. Seguir una dieta sensata no tiene nada de malo, pero si no tienes un modo de controlar tus emociones, no sirve de nada.

Nuestra respuesta al estrés termina por ser una reacción automática, y si no utilizas instrumentos para dominarla y reducir su intensidad, terminas usando la comida para calmarte.

Recuerda: la comida te calma. Es difícil sentirte frustrado cuando estás centrado en medio litro de helado o en una bolsa de papas fritas. Ésa es la cuestión: usas la comida por una «buena» razón (o al menos eso es lo que cree tu cerebro). Que comer en exceso haga que te olvides de la dieta, subas de peso y sientas vergüenza e infelicidad es irrelevante en ese momento. Cuando el estrés te agobia sólo tienes un objetivo en mente, un propósito, y es eliminar tus sentimientos negativos tan rápidamente como te sea posible.

Así que hasta que no controles tu estrés, es improbable que puedas controlar la ingesta excesiva. Ambos trabajan juntos para sabotear tus posibilidades de éxito.

CONSEJO

Escribe una lista de otros modos en los que podrías recompensarte en lugar de la comida. Recuerda: la comida te sirve para calmar tus emociones en el momento, pero ¿qué otra cosa podría funcionar? ¿Un vaso de agua fría, un paseo tranquilo, música relajante, charlar con un amigo? Siéntete bien mientras la redactas y después siéntete todavía mejor cuando te consientas cualquiera de estas recompensas tan sanas.

IMAGEN CORPORAL

¿Te gusta tu cuerpo? ¿Te ha gustado alguna vez? Cuando te miras en el espejo, ¿dices alguna vez algo bonito sobre lo que ves? Estoy segura de que los lectores de este libro contestarán «no» al menos a una de estas preguntas.

Es muy estresante oír una vocecita que te dice constantemente «qué gordo estoy» u «odio mis muslos». ¿Te acuerdas de las hormonas estresantes de las que hemos hablado y de cómo pueden hacer que a tu cuerpo le cueste más bajar de peso? Pues eso es lo que estás liberando en tu flujo sanguíneo cada vez que criticas tu cuerpo.

Estoy segurísima de que no le dirías eso a un amigo, porque sabes que no sería bueno hacerlo y, de hecho, es más que posible que empeorara las cosas. Sin embargo, te parece aceptable decírtelo tú.

¿Y si dejas de maltratar tu cuerpo? ¿Y si empiezas a apreciarlo y a valorar sus fortalezas? ¿Y si dejas de buscar tener el físico que ves en las revistas de moda? ¿Y si pudieras disfrutar de una profunda sensación de relajación al dejar toda esa negatividad de lado? Sería a todas luces más sano para tu cuerpo y para tu mente.

Quiero que comiences a ser un aliado de tu cuerpo en lugar de un enemigo. Es más fácil completar un proyecto si todas las personas (o partes) implicadas trabajan en armonía, al unísono. Cuando toda tu persona está orientada hacia el éxito, valora lo que es bueno y quiere lo mismo, te resulta mucho más fácil lograr tu objetivo.

Además, si tenemos en cuenta que este torrente constante de comentarios negativos hace que tu cuerpo libere hormonas estresantes a raudales, esa actitud no te ayuda en nada a bajar de peso. De hecho, lo que hace es ralentizar tu progreso, independientemente de lo que estés comiendo. Sé que nos han enseñado a pensar que si estamos disgustados con nosotros mismos estamos más motivados para cambiar. Pero la verdad es que la negatividad nos ralentiza y odiar los kilos que nos sobran sólo hace que no podamos deshacernos de ellos.

¿Sabes cuál es la diferencia entre la motivación y la inspiración? La motivación sólo dura unos cuantos días o semanas, mientras que la inspiración puede durar toda la vida. Por ejemplo, a principio de año hay muchos que se inscriben al gimnasio con toda su ilusión. Los que dejan de ir en febrero, lo hicieron por motivación. A los que aguantaron hasta primavera les inspiró la idea de cuidarse y se mantuvieron firmes en su propósito porque les hacía sentirse bien, no como si fuera un castigo. Las personas que se sintieron inspiradas desean de verdad tener un cuerpo más sano y un estilo de vida más saludable. No están allí porque han tenido una mala semana o un mal mes.

Aceptarse a uno mismo es la pieza clave del método del tapping que describí en el capítulo 1, el mismo que aprenderás a usar para deshacerte de tus incómodas emociones. De hecho, durante cada ronda de tapping, tendrás que decir una frase de aceptación sobre el problema en el que hayas decidido trabajar. ¿Para qué? Cuando por fin aceptas

tus sentimientos y tus conflictos, creas un espacio psicológico para el cambio, para la creatividad, para la iniciativa y para la inspiración. Aceptar tus sentimientos y tu situación reduce la presión autoinfligida, lo que te permite moverte hacia adelante en lugar de estancarte.

Por lo tanto, si quieres que tu proyecto de bajar de peso sea más fácil, intenta ser más amable con tu cuerpo. Aprecia las partes de tu cuerpo que te han ayudado, que te han mostrado fortaleza y longevidad. Presta atención a aquellas que son bonitas. ¿Y cuál será el resultado? Que te sentirás mejor, lo cual te ayudará a sentir más inspiración, que a su vez te ayudará a tomar decisiones más sanas con la comida desde hoy mismo.

Piensa en ello. Si invitaras a cenar a personas a las que odiases, ¿te molestarías en prepararles un plato rico y saludable? ¡No! ¡Te daría igual lo que comieran!

También es buena idea considerar dónde aprendiste a hablarte así. Hablarse a uno mismo puede ser tan automático que es posible que no sepas de dónde surgió o por qué lo sigues haciendo. Quizá lo aprendiste de una hermana mayor, de tu madre o de tu padre. Quizá viste a otras personas hablarse así. En el momento en que seas consciente del origen de esta forma de hablarte, serás capaz de reconocerla cuando empieces y podrás detenerte antes de terminar una frase. Sí, puedes aprender a dejar una frase a medias y reformularla con otro lenguaje, puedes cambiar la forma en la que te hablas y puedes adquirir nuevos patrones de comportamiento que trabajen contigo, no contra ti.

Antes de leer más, intenta hacer una lista de lo que aprecias de tu cuerpo (partes, funciones, tus mejores rasgos, tus fuerzas). Trabaja esto todos los días y verás cómo acabas preguntándote por qué no has estado haciendo este ejercicio desde siempre.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos hablado de por qué las dietas no funcionan: porque hacen que te sientas en desventaja, ralentizan tu metabolismo y no tratan la verdadera razón de que tengas sobrepeso.
- Hemos visto cuál es el verdadero motivo de que comas en exceso y su conexión con las carencias emocionales y espirituales que hay en tu vida.
- Hemos aprendido cómo la incapacidad de gestionar nuestros sentimientos molestos nos lleva a comer en lugar de tratar de solucionar el problema real.
- Hemos explorado las razones por las que las personas se autosabotean cuando intentan bajar de peso, incluyendo el miedo al éxito o al fracaso.
- Hemos visto la conexión entre los problemas de seguridad y de identidad y en qué medida afectan a la hora de bajar de peso.
- Hemos contemplado cómo el estrés crea una situación en la que es

extremadamente difícil bajar de peso.

- Hemos descubierto cómo la imagen corporal, particularmente el hecho de odiar nuestro cuerpo, dificulta que podamos bajar de peso, y que si aprendemos a apreciarlo, esto puede cambiar.

Capítulo 3

El tapping orientado a la pérdida de peso

¡Usar el tapping para bajar de peso tiene un montón de cosas positivas! En este capítulo exploraremos de un modo más específico cómo usar el tapping para ayudarte a tratar los problemas y respuestas emocionales que hacen que bajar de peso te resulte más difícil. Veremos una gran variedad de ejercicios de tapping que puedes usar para lograr alcanzar el peso que quieres, cada uno de ellos orientado a diferentes tipos de respuestas estresantes o emocionales. Te guiaré a través de los pasos que debes dar si estás luchando contra el miedo, la ansiedad, la rabia u otras emociones.

También exploraremos los muchos modos en los que puedes crear tus frases preparatorias para así enfrentarte a esos miedos y respuestas emocionales que hacen que no consigas bajar de peso. Crear una frase preparatoria afirmativa es una de las partes más cruciales del proceso del tapping.

Por último, podrás leer varios guiones de tapping distintos con los que podrás experimentar, puesto que unos resultarán más apropiados para ti que otros. (En el capítulo 5 encontrarás más guiones de tapping.)

CUÁNDO UTILIZAR EL TAPPING PARA BAJAR DE PESO

Sé que has sentido desesperación muchas veces en tus intentos por bajar de peso, pero ahora tienes motivos para sentir esperanza. Puedes usar la técnica del tapping para superar cada reto que encuentres en tu camino hacia el peso que deseas tener: antojos, estancamientos, frustración y desahogos por estrés. Esta versatilidad es lo que hace que el tapping sea tan efectivo. Sé que te han presentado todo tipo de dietas, pastillas y programas de ejercicios, pero nunca se te ha ofrecido una herramienta tan eficiente y completa como ésta. ¿Cuándo debes usar el tapping para bajar de peso? ¡Sigue leyendo!

Antojos inmediatos

Puedes usar el tapping con los antojos. Cuando sientas la necesidad de comer algo dulce o graso para calmarte, es el momento perfecto para utilizar el tapping, pero puede

resultar complicado usarlo en el momento adecuado. A veces los antojos pueden ser irresistibles. Hay gente que aun conociendo cómo utilizar el tapping, se olvida de que tienen esta herramienta y en lugar de hacer uso de ella terminan comiendo.

Por esto mismo invito a todo el mundo a programar una planificación en la que al menos una o dos veces al día usen el tapping para manejar el estrés básico generado por el trabajo, la familia o las preocupaciones de salud. Esto ayuda a reducir el sentimiento general de estrés y a no perder el control. Reducir este estrés general logrará a la larga que cada vez tengas menos antojos que te resulten irresistibles. Líbrate del estrés y te librarás de los antojos.

Privación

¿Sientes que te privas cuando empiezas una nueva dieta? ¿Sientes siempre que hay algo que te han quitado, que tienes que privarte de algo que necesitas y quieres? Muchas personas tienen que luchar con sus dietas porque seguirlas les hace sentirse emocionalmente privados de algo. Y cuando se sienten así, no pueden evitar rebelarse contra ello y comienzan a comer en exceso para demostrar que están al mando de la situación.

CONSEJO

Si sufrir privación te resulta todo un reto, debes saber que el tapping es una herramienta excelente para liberarte de esa sensación (tanto presente como pasada). Quizá sentiste privación de amor, de atención o de consideración. Cuando utilices el tapping para librarte de esos recuerdos, notarás cómo tus sentimientos se sosiegan y los antojos desaparecen.

Frustración

Puedes usar el tapping para tratar tu frustración cuando veas que la báscula no muestra tu progreso tan rápido como te gustaría. Todos estamos demasiado pendientes de lo que marca la báscula, incluida yo. De algún modo creemos que un número es algo mágico; cuando lleguemos a esa cifra estaremos genial pero, si no llegamos a ese número, el mundo se nos viene encima. Éste es un modo horrible de vivir, y el tapping es una herramienta excelente para tratar tanto la desilusión que podemos sentir al ver lo que marca la báscula como para manejar el apego que le tenemos a sus números.

Estancamientos

También puedes usar el tapping cuando llegas al clásico estancamiento al que tienes que

enfrentarte inevitablemente cada vez que intentas bajar de peso. ¿Conoces a alguien que no se haya topado con ese muro en algún momento de su programa para bajar de peso? Probablemente no. Llamamos estancamiento al momento en el que el cuerpo parece haberse quedado estancado en cierto peso y no sigue adelgazando. Da igual lo que comas, el proceso no parece avanzar y resulta exasperante. Sientes frustración, irritación y te tienta tirar la toalla porque piensas: «Total, si no funciona, ¿para qué preocuparme? ¿Para qué me va a servir?». Todos estos sentimientos y frustraciones pueden tratarse con el tapping.

Miedo social y ansiedad

¿Qué pasa cuando tus miedos y tu ansiedad salen a la luz porque tienes que asistir a un acto laboral o a una reunión social y te encuentras con todas esas comidas tentadoras frente a ti? ¿Qué haces entonces? Es un momento extremadamente difícil y desafiante para las personas que han iniciado un plan de comida sana. Su intención es no olvidar la dieta, pero el combinar la ansiedad que produce estar entre colegas con la de estar rodeado de comida gratis hace que se nos dispare la necesidad de comer en exceso. Por suerte, puedes aprender a usar el tapping para tratar la ansiedad y los antojos, antes, durante y después de una reunión social.

Recaídas

No soy perfecta y no quiero serlo. Tú tampoco lo eres, así que recuerda: puedes usar el tapping cuando te sientas culpable por haber olvidado la dieta. Esto te ayudará a evitar la recaída cuando sientas culpabilidad o desaliento por haber vuelto a fallar. Concéntrate en los sentimientos de culpabilidad y arrepentimiento que te provoca haber olvidado la dieta y trata con el tapping el desaliento que te produce tu comportamiento.

Confianza

Puedes usar el tapping para ganar confianza en tu vida y centrarte más en tus fortalezas y menos en lo que marca la báscula. Puedes centrarte en las razones que hacen que tengas una baja autoestima y deshacerte de esos sentimientos, miedos y conjeturas que han estado limitándote durante tanto tiempo. Puede que tengas sobrepeso, pero no eres mala persona. Puede que hayas subido y bajado de peso unas cuantas veces, pero tienes valor, mucho mérito y un gran corazón. No permitas que este problema te domine por completo. No vale la pena.

Emociones y estrés

Tu cuerpo no necesita comida extra como combustible. Comes en exceso debido al estrés y a las emociones que te genera la vida y que no puedes dejar atrás. Tratar el miedo, la culpabilidad, la soledad, el estrés, la rabia, el resentimiento y el dolor con el tapping

cambiará tu vida a muchos niveles. Usar esta herramienta con todas esas emociones reducirá tu nivel de estrés general, lo que te permitirá bajar parte de ese peso que te sobra y que has estado reteniendo por cuestión de seguridad.

EL MÉTODO DE LA DIETA TAPPING

Recomiendo a mis clientes que usen el tapping un par de veces al día, pero siempre hay que recordar que puedes utilizarlo cada vez que sientas estrés, agobio o tengas la tentación de comer aunque no tengas hambre de verdad. En el capítulo 4 hablaremos en concreto de cómo incorporar el tapping en tu vida diaria a través de un plan de acción. Por ahora, quédate con la idea de que la práctica diaria del método te ayudará a superar con éxito tu reto para bajar de peso.

Como ya describí en el capítulo 1, hay cinco pasos cruciales en el método de la dieta tapping:

1. Elige el objetivo que quieres tratar (una emoción, un síntoma, una creencia o el recuerdo de un acontecimiento).
2. Mide tus niveles de estrés.
3. Piensa y usa la frase preparatoria que vas a utilizar.
4. Golpea en los puntos de acupuntura específicos.
5. Mide los niveles de estrés otra vez.

Profundicemos en cada uno de estos pasos.

El método de la dieta tapping: paso 1

El primer paso consiste en definir un objetivo que tratar. Los objetivos pueden ser:

- Emociones.
- Recuerdos de experiencias pasadas.
- Creencias negativas o limitadoras.
- Síntomas físicos.

Veamos cómo se relacionan cada uno de estos objetivos con la pérdida de peso.

OBJETIVO DE TAPPING: LAS EMOCIONES

El mejor objetivo para tratar con el tapping es una emoción. La preocupación y el estrés suelen disparar nuestra necesidad de comer en exceso. Aquí hay algunas situaciones

emocionales posibles que pueden estar sabotando tus esfuerzos para bajar de peso:

- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Dentro de poco me harán una evaluación de rendimiento en el trabajo y no sé en qué lugar me va a dejar.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me preocupa que este dolor físico que siento sea un síntoma de un problema médico mayor.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me preocupa que este año tampoco tenga suficiente dinero para irme de vacaciones.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Las reuniones de padres de este año me producen mucho estrés.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me preocupan los cambios que va a haber en el trabajo y no sé si seguirán contando conmigo.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Siento mucho estrés por las próximas vacaciones.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Siento inseguridad por el próximo acto social en el trabajo. ¿Y si no doy la talla?
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me preocupa y me genera ansiedad no encajar cuando nos reunamos todos este fin de semana.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Siento frustración e irritación porque no estoy pudiendo dormir lo suficiente estos días.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me preocupan mis fechas de entrega en el trabajo.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me dolió lo que me dijo un amigo y no sé cómo lidiar con ello.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Tengo ganas de estar a solas últimamente y no estoy a gusto con más gente.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me enfada sentir menosprecio en el trabajo, pero no sé cómo hablar con mi jefe.
- ☐ Cuando tengo sobrepeso, no siento la presión de mejorar. Me produce resentimiento no contar con suficiente apoyo en casa.
- ☐ Tengo miedo de los próximos cambios que va a haber en mi vida. ¿Cómo voy a manejarlos?

OBJETIVO DE TAPPING: LOS RECUERDOS DE EXPERIENCIAS PASADAS

Si planeas usar el tapping para tratar el recuerdo de una experiencia pasada, puede ser beneficioso y recomendable que busques ayuda profesional adicional. Si esos recuerdos son muy dolorosos, evitarás automáticamente trabajar con ellos para protegerte del dolor emocional que te generan y nunca serás capaz de llegar a la raíz del problema, ya que no

te sentirás a salvo rememorándolos.

Sin embargo, si sientes seguridad al trabajar con recuerdos del pasado, serás capaz de localizar los que suponen una traba en tu proceso de pérdida de peso.

Quizá has pasado faltas o carencias o no pudiste tener lo que querías. El recuerdo de un suceso puede estar boicoteando tus esfuerzos presentes para bajar de peso. Aquí hay algunos ejemplos estupendos de experiencias pasadas que pueden haberte enseñado a consolarte con la comida:

- ☐ La vez que reprobé el examen y el profesor me gritó.
- ☐ La vez que el entrenador me humilló delante de todos mis compañeros de clase.
- ☐ La vez que mi padre me pegó.

Cuando mi abuela murió y nadie me prestó atención.

- ☐ La vez que el profesor me dijo que nunca llegaría a nada en la vida.
- ☐ La vez que me caí y me rompí la muñeca.
- ☐ La vez que me sentí excluido cuando eligieron a los jugadores del equipo de fútbol.
- ☐ La vez que abusaron de mí físicamente.
- ☐ La vez que abusaron de mí sexualmente.
- ☐ La vez que me abandonaron.

La vez que me dijeron (llena el espacio).



La vez que me hicieron (llena el espacio).



La vez que sentí inseguridad porque (llena el espacio).



OBJETIVO DE TAPPING: CREENCIAS NEGATIVAS O LIMITADORAS

Piensa en algunas creencias negativas o limitadoras que tengas. También son un buen objetivo a tratar con el tapping.

TOMA NOTA

Las creencias son sencillamente ideas sobre ti, el mundo, los hombres, las mujeres, la salud, el trabajo, la comida y sobre muchas otras cosas que crees que son ciertas. Somos reticentes a abandonar nuestras creencias. Nos sentimos seguros aferrándonos a ellas porque nos resultan familiares, pero pueden dañar profundamente nuestro avance en la vida.

Veamos una creencia que nos puede servir de ejemplo: «Soy demasiado mayor para bajar de peso». Es importante deshilar esta creencia y observar cómo puede afectar al éxito de nuestra pérdida de peso. Si de verdad crees que eres demasiado mayor para bajar de peso, los resultados son claros. Te dirás que nada funciona, te preguntarás por qué preocuparte al respecto y ni siquiera intentarás bajar de peso. Si empiezas a adelgazar, sentirás que se contradice con la imagen que tienes de tu persona y harás lo que haga falta para sabotear tu propio éxito.

¿Qué otras creencias sobre tu persona o tu peso pueden estar evitando que tengas éxito? Lee esta lista de creencias comunes y marca aquellas que consideres objetivos que debes tratar:

- ☐ Creo de verdad que nada me funciona.
- ☐ Todo el mundo en mi familia tiene sobrepeso, así que siempre tendré problemas de peso.
- ☐ No me ha funcionado nada hasta ahora, así que no creo que nada lo haga.
- ☐ Creo que llevo la gordura en el ADN y nada puede cambiar eso.
- ☐ Creo de verdad que cuanto más mayor eres, más te cuesta bajar de peso.
- ☐ Creo de verdad que nadie ha conseguido no volver a recuperar el peso que bajó tras hacer dieta, así que ¿para qué voy a hacer el esfuerzo?
- ☐ Creo de verdad que será peligroso adelgazar.
- ☐ Creo que será problemático intentarlo.
- ☐ Creo de verdad que no vale la pena el esfuerzo.
- ☐ Creo que tengo alguna tara que me impedirá tener éxito.
- ☐ Sé que mi cuerpo se niega a bajar de peso.

Si cualquiera de estas creencias te resulta familiar, entonces son objetivos importantes que debes tratar con el tapping.

OBJETIVO DE TAPPING: SÍNTOMAS FÍSICOS

Otro de los objetivos que puedes tratar son los síntomas físicos. Éstos pueden estar relacionados con el estrés, con el hecho de tener sobrepeso o cualquier otro desafío que hace que te resulte difícil bajar de peso. Aquí tienes una serie de síntomas físicos que pueden estar interfiriendo en tu proyecto para bajar de peso:

- ☐ Siento tanto cansancio que necesito algo dulce que me dé energías.
- ☐ El dolor que siento en las articulaciones hace que todo me resulte muy difícil.
- ☐ Me muero de cansancio todo el tiempo y no me parece buena idea hacer ejercicio en este momento.

- ☐ Mis antojos son constantes y no sé cómo manejarlos.
- ☐ Mis antojos diarios hacen que me salte la dieta a la primera de cambio.
- ☐ Mis migrañas hacen que tenga ganas de meterme en la cama y olvidarme de todo lo demás.
- ☐ No me centro últimamente y la comida me ayuda a concentrarme.
- ☐ Me siento débil en este momento y comer algo hace que me sienta más fuerte.
- ☐ El dolor de espalda que tengo me hace imposible hacer nada productivo.
- ☐ Siento aletargamiento y el azúcar y la cafeína son las únicas cosas que hacen que me sienta mejor.
- ☐ Tengo ansiedad física y comer me la calma.
- ☐ Mi dolor de artritis hace que me olvide de comer sano. No puedo hacerle frente.

El primer paso del tapping es extremadamente importante. Si tu objetivo no es lo bastante intenso, no resonará en ti y reducir la intensidad de las emociones que te provoca no te servirá de mucho. Así pues, debes elegir objetivos que sean muy sustanciosos, emocionales y significativos para ti.

Es posible que tengas diferentes objetivos que necesites tratar para poder ceñirte a tu plan de alimentación saludable. Te recomiendo que trabajes en todos ellos, pero de uno en uno. Algunas veces parece que están relacionados (el estrés que te provoca el trabajo te dispara el antojo de azúcar) pero hay que tratarlos por separado. Escribe una lista de los sentimientos, otra de las creencias y otra de los síntomas que crees que impiden que logres tener éxito en tu plan de adelgazamiento, pero sepáralos, trabaja en ellos de uno en uno y así lograrás alcanzar tus objetivos.

A veces surge más de una emoción relacionada con un acontecimiento que estás tratando con el tapping (quizá sientas resentimiento porque tu jefe te gritó y a la vez vergüenza al pensar que tus compañeros lo oyeron). En este caso es fácil separar las dos emociones en dos objetivos. Trabaja en cada uno de ellos por separado hasta que reduzcas tu reacción emocional. Entonces podrás pasar al siguiente objetivo.

El método de la dieta tapping: paso 2

Una vez has elegido el objetivo, el siguiente paso es medir qué grado de incomodidad te genera el objetivo elegido. Valora en una escala del 1 al 10, siendo 10 el máximo estrés o ansiedad que te puede generar esa situación. ¿Qué puntuación le das a tu objetivo? ¿Un 6? ¿Un 10? ¿O sólo un 4? Mediremos nuestra angustia antes y después del tapping para poder determinar si nos funciona o no. Muchas veces olvidamos lo mucho que algo nos estresa una vez ha pasado el temporal, así que hacer estas mediciones antes y después siempre es un modo más fidedigno de valorar los resultados.

Algunas personas que acaban de empezar con el tapping tienen miedo de elegir un objetivo que saben que les generará un nivel de ansiedad o estrés alto. Prefieren comenzar con algo más pequeño y menos agobiante. Puedes elegir el objetivo que

prefieras, pero recuerda que cuando eliges un objetivo cuyo nivel de estrés valorarías con un 3 o un 4, será más difícil sentir los efectos si desciende hasta un 1 o un 2. El tapping seguirá siendo efectivo, pero no notarás un descenso dramático. Si eliges objetivos que te generan niveles de estrés de entre 7 y 10, aunque al principio te resulte muy doloroso centrarte en ellos, recuerda dos cosas:

1. Estos objetivos llevan contigo mucho tiempo. Están en tu memoria siempre y te han estado afectando.
2. Sentirás un gran alivio en poco tiempo y reducirás las emociones que te generan rápida y drásticamente. Es una buena idea practicar con un estrés relacionado con el trabajo, algo de tu realidad actual, y ver cómo te sientes después de una o dos rondas de tapping.

Si eliges un objetivo con un alto nivel de estrés, ten en cuenta que durante décadas los profesionales que utilizan el tapping en sus tratamientos han logrado en períodos muy cortos de tiempo reducir las emociones que generan este tipo de objetivos de manera exitosa y eficiente. En cuanto empieces a usar el tapping, en cuanto empieces a pronunciar la frase «me acepto profunda y completamente», comenzarás a notar cómo desciende tu estrés. Quizá quieras añadir frases tales como «sé que el tapping va a hacer que me sienta mejor...» o «estoy feliz por haber encontrado por fin una herramienta que me haga sentir mejor...» si notas la necesidad de una reafirmación adicional.

Normalmente el nivel de estrés de una persona descenderá durante la primera ronda de tapping, en tan sólo unos minutos. Por eso esta técnica se ha vuelto tan popular. Ha ayudado a miles de personas a reducir sus niveles de estrés en un espacio de tiempo increíblemente corto. En ocasiones necesitarás varias rondas para el mismo objetivo y es posible que debas escarbar un poco para entender todos los sentimientos que te genera un mismo tema y que pueden estar aumentando tu nivel de estrés.

Por ejemplo, digamos que estás tratando con el tapping el resentimiento que tienes hacia tu jefe por haberte gritado y logras reducirlo rápidamente de un 8 a un 4. Será aconsejable que hagas una o dos rondas más de tapping, hasta que ese sentimiento pase a ser muy neutral y no vuelvas a pensar en él nunca más. Entonces pasas a tratar el tema de sentir vergüenza y reduces esa emoción de un 7 a un 3. En ese momento, puede que recuerdes otro momento del pasado; por ejemplo, uno en el que tu entrenador te gritó en la escuela. Así pues, ya tendrás otro recuerdo de una emoción que tratar... pero cuando mires atrás y midas las emociones que te genera tu jefe y el haber pasado vergüenza en el trabajo, te darás cuenta de que se han neutralizado considerablemente y serás consciente de que necesitas trabajar ese nuevo recuerdo pasado para reducir este sentimiento de vergüenza que arrastras desde hace años.

No te sorprendas si las emociones contra las que llevas lidiando durante años desaparecen en tan sólo unos minutos. Suele pasar cuando se trabaja un objetivo claro

con el tapping. A veces, algunos objetivos parecen más difíciles de superar, y sientes que necesitas trabajar en ellos durante varios días seguidos. Otras, pueden tener varias perspectivas desde las que aproximarse y necesitarás trabajarlos con persistencia durante un período de tiempo más largo. Una baja autoestima, por ejemplo, es un tema demasiado amplio como para tratarlo sin más con el tapping. Necesitarás fijar como objetivo acontecimientos, frases que se te dijeron, creencias y pruebas que según tú demuestran que tienes la autoestima baja. Al ser más trabajoso, te costará un poco más de tiempo superarlo.

El método de la dieta tapping: paso 3

Después de elegir un objetivo y medir tus niveles de estrés con respecto al mismo, el siguiente paso es crear una frase preparatoria. Esta frase debe incluir una descripción del problema (el objetivo) y una afirmación o frase de aceptación. El propósito de esta frase es reducir tu resistencia y negatividad, y prepararte para las secuencias de tapping en los puntos de acupuntura.

La frase original creada por el doctor Roger Callahan (quien inició el movimiento del tapping) es «aunque tengo este problema (llena el espacio en blanco), me quiero y acepto profunda y completamente».

Puedes elegir otro tipo de afirmaciones siempre y cuando recuerdes utilizarlas. Una variación particularmente popular se llama «el método de las elecciones» y fue desarrollado por Patricia Carrington. La doctora Carrington sustituyó el clásico «me quiero y acepto profunda y completamente» por frases que daban la opción a sus clientes de expresar cómo querían sentirse, como por ejemplo: «aunque me siento estresado por mi trabajo, elijo sentirme tranquilo y en calma en este momento», o «aunque tengo unos antojos muy fuertes ahora y siento que he perdido el control, elijo sentirme en calma y satisfecho en este momento».

Si no te gusta la frase estándar «me acepto y quiero profunda y completamente», no dudes en cambiarla y mezclarla siempre que siga expresando que te aceptas, con tus sentimientos y tus dilemas. Cuando te sientas a gusto con las bases del procedimiento, serás capaz de experimentar con esta parte de la frase preparatoria.

CONSEJO

Algunas personas encuentran la frase preparatoria original un poco cursi. Si éste es tu caso, te recomiendo que pruebes con otras afirmaciones que toleres bien y con las que te sientas a gusto aunque le quites la parte de «me quiero» y sólo dejes «me acepto profunda y completamente».

Cada frase preparatoria incluye una descripción del problema (una emoción, un síntoma, una creencia o un recuerdo) combinado con una afirmación o frase de aceptación. Deberás leerla en voz alta para empezar a sentirte a gusto con el ritmo de esta parte tan importante del proceso del tapping.

Una vez que hayas hecho esto, tómate un tiempo para escribir algunas frases preparatorias de tu propia cosecha basadas en los objetivos que identificaste en el paso 1. Juega con esta fórmula hasta que te resulte cómoda, ya que así lograrás que el proceso te resulte más fácil. Recuerda, debes plasmar la realidad de tu situación, la realidad de tu ansiedad, de tu estrés, tu dolor, tu rabia o de cualquier sentimiento que tengas, y después añadir «aun así, me acepto y quiero profunda y completamente».

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA EL ESTRÉS GENERAL

Aquí tienes unos cuantos ejemplos de frases preparatorias orientadas a tratar el estrés general. Recuerda: ¡cuando nos deshacemos del estrés, nos deshacemos de los antojos y, en consecuencia, del peso que nos sobra! Si puedes controlar el estrés diario, podrás controlar para siempre tu problema con el peso de un modo eficiente y efectivo.

- Aunque el estrés en el trabajo hace que quiera comer en exceso en este momento, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque la comida me ha desconcentrado en este momento, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siento que el estrés recorre todo mi cuerpo, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque este estrés se está apoderando de mí y quiero comer en exceso, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siento tanto estrés que no puedo concentrarme, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque todo me estresa tanto que no puedo centrarme, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque todo mi cuerpo esté estresado, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque el estrés que siento se refleje en mí (llena el espacio en blanco), elijo quererme y aceptarme profunda y completamente.
- Aunque el estrés hace que sienta hambre todo el día, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque el estrés desata mis antojos y no puedo controlarme, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento la necesidad de comer por el estrés que me crea esta situación familiar, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque el estrés que siento me da insomnio, elijo sentirme tranquilo y en calma.

Intenta crear frases preparatorias que realmente expresen cuánto estrés sientes con respecto a tu vida física y emocional. Recuerda: reducir el estrés emocional es la clave para lograr bajar de peso. Practicar estas frases te ayudará a sentirte más a gusto con el proceso del tapping.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA LOS ANTOJOS

Aunque sabemos que el estrés y la preocupación desequilibran nuestros niveles hormonales y eso desencadena nuestros antojos, a veces necesitamos tratar los antojos con el tapping directamente. Intenta decir estas frases en voz alta y añade tus propias frases preparatorias si las que te propongo no se ajustan a tus experiencias.

- Aunque siento unos antojos muy fuertes en este momento y no sé cómo controlarme, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque quiero chocolate en este momento, acepto quién soy y cómo siento que he perdido el control.
- Aunque no puedo controlar estos antojos, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque tengo que tener lo que quiero y no puedo esperar, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me muero de hambre y de cansancio y siento un vacío, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siento que he perdido el control y tengo que comer algo en este momento, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque necesito comer algo para calmarme en este momento, me acepto y quiero profunda y completamente.

De nuevo, te recomiendo fervientemente que formules tus propias frases preparatorias para que se ajusten a tus antojos. Plasma en ellas cómo te superan, cómo te resulta un reto y qué te repites cuando las experimentas. También puedes crear una para los antojos nocturnos o el hambre que parece surgir de la nada.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR EL HAMBRE

Aquí tienes unos cuantos ejemplos de frases preparatorias que usamos para combatir el impulso de comer aunque físicamente no tengamos hambre.

- Aunque siento que tengo hambre cuando sé que no es posible, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento hambre a pesar de acabar de comer, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque me da vergüenza sentir hambre todo el tiempo, me acepto y quiero profunda y completamente.

- Aunque no es posible que tenga hambre todo el tiempo, elijo aceptar quién soy ahora.
- Aunque es frustrante tener hambre a pesar de todo lo que como, elijo relajarme y estudiar mis emociones más a fondo.
- Aunque es muy molesto sentir hambre todo el tiempo, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque tengo miedo de estar sin comida, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no tener comida de más a mi alcance hace que sienta nerviosismo, elijo relajarme y sentir que tengo el control.
- Aunque debe de haber algo mal en mí porque tengo hambre día y noche, me acepto y quiero profunda y completamente.

Cuando paramos y observamos nuestras emociones, el hambre desaparece casi por completo. De lo que tenemos hambre de verdad no es de más comida, sino de más amor, atención, tiempo y reconocimiento. Intenta dilucidar dónde puedes obtener lo que necesitas en lugar de buscarlo en la comida. Si pudieras pedirle cualquier cosa a la vida, ¿sería comida o algo más satisfactorio?

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR EL DOLOR

Cuando nos sentimos dolidos socialmente o con nuestras familias, si nos hemos acostumbrado a comer para anestesiar nuestras emociones, estas situaciones nos despiertan la necesidad de ingerir comida extra que no necesitamos en absoluto. Prueba estas frases preparatorias y añade otras que se adapten a tu situación.

- Aunque ella me dijo algo que de verdad hirió mis sentimientos, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento una herida casi todos los días cuando alguien me desprecia, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siento dolor por lo que hizo el equipo hoy en el trabajo, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque soy muy sensible, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque ella hiere mis sentimientos y eso hace que quiera comer en exceso, me acepto y quiero profunda y completamente.

De nuevo, intenta crear tus propias frases preparatorias orientadas a los sentimientos que te provocan dolor y trabaja en uno o dos de ellos al día.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR LA SOLEDAD Y LA

TRISTEZA

La soledad y la tristeza son emociones que mucha gente intenta evitar. Y ¿qué mejor manera de evitar sentir algo tan desagradable que comer algo dulce o lleno de calorías para distraernos del problema? Cuando nos sentimos solos o tristes, a menudo nos sentimos vacíos y rellenar ese hueco con comida consigue mitigar esas emociones. Prueba estas frases preparatorias para combatir la soledad o la tristeza y comprueba si alguna se adapta bien a ti.

- Aunque siento soledad todo el día y no puedo soportarlo más, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento soledad y eso me avergüenza, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento un vacío por dentro y lo único que quiero es comer, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque me siento desagradable y con sobrepeso hoy, acepto quién soy.
- Aunque siento soledad cuando todo está tranquilo y sé que necesito distraerme, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siempre me da por comer cuando siento soledad, elijo aceptarme a mí y a mis emociones.
- Aunque creo que empecé a usar la comida en mi infancia solitaria, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque me siento muy triste últimamente, elijo recordar algo positivo de mi vida.
- Aunque me siento triste por algunas de mis relaciones, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me siento triste y eso hace que quiera comer mucho, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque mi tristeza me sobrepasa a veces, me acepto y quiero profunda y completamente.

TOMA NOTA

Si crees que la tristeza que sientes puede ser un principio de depresión, por favor, busca ayuda profesional. La TLE se puede utilizar como una herramienta muy productiva, pero la depresión requiere de ayuda médica.

Continúa creando tus propias frases preparatorias para utilizarlas con las secuencias de tapping y así tratar la soledad y la tristeza. Cuando te sientes así, te sientes vacío. Cuando te sientes vacío, quieres llenarte con algo (lo que sea) y la comida es un buen sustituto de la compañía.

FRASES PREPARATORIAS PARA SUPERAR EL ESTANCAMIENTO

Estancarse en el proceso de pérdida de peso es frustrante, y es el tipo de emoción que el tapping puede ayudarte a solucionar rápida y fácilmente. Usa el tapping para no sentir la necesidad de comer más de lo que debes. Estancarse es una parte inevitable de una dieta para bajar de peso, pero puede resultar exasperante y hacer que tires la toalla. ¡No te rindas, empieza a usar el tapping!

- Aunque siento mucha frustración por haberme estancado otra vez, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no entiendo por qué he vuelto a estancarme y mi peso no disminuye, me acepto y quiero profunda y completamente, al igual que a mis sentimientos.
- Aunque parece que no puedo librarme de este estancamiento, elijo aceptar que todavía estoy en el buen camino.
- Aunque siento frustración y sólo quiero tirar la toalla, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no entiendo por qué no me está funcionando la dieta y odio haberme estancado, me acepto y quiero profunda y completamente.

FRASES DE EJEMPLO PARA ACEPTAR LA IMAGEN CORPORAL

Mirarse en el espejo puede ser un momento poco placentero e incluso provocarnos una batalla emocional. Cuando nos odiamos a nosotros mismos y a nuestro cuerpo, generamos sentimientos de estrés y, en consecuencia, nuestro cuerpo sufre una alteración hormonal y endocrina que dispara nuestras ganas de comer más de lo que necesitamos. Prueba estas frases:

- Aunque hoy odio de verdad mi cuerpo, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no veo cómo nadie podría amarme con este sobrepeso, elijo quererme.
- Aunque odio mi cuerpo y mi apariencia, elijo encontrar algo bueno por lo que valorarme.
- Aunque me avergüenzo porque sé que los demás se ríen de mí, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siento vergüenza por mi aspecto, elijo encontrar algo bueno en mí.
- Aunque siento que me critican por mi aspecto, elijo encontrar algo bueno en mí.
- Aunque hoy no puedo encontrar nada en mi cuerpo que me guste, no importa; elijo aceptarme.

Sí, puedes aprender a valorarte más, a valorar tu cuerpo y a no utilizar el autodesprecio para comer más cuando no lo necesitas. Algunas personas tienen miedo de que les guste su cuerpo porque piensan que entonces se relajarán a la hora de tomar sus

decisiones sobre la comida y comerán aún más, pero no es verdad. Dejar atrás el odio por uno mismo es lo que necesitas para dejar de comer sin necesidad.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR LA CULPABILIDAD

Cuando nos sentimos culpables, tendemos a castigarnos. Comer en exceso y olvidar la dieta es una forma estupenda de castigarnos, así podemos flagelarnos y empezar de nuevo con el ciclo. Algunas personas se sienten culpables por cosas que han dicho o hecho en el pasado, otras simplemente se sienten culpables por no ser capaces de controlar su ingesta. Sea cual sea el caso, el tapping es un instrumento fantástico para tratar esta emoción que puede llevarte a comer en exceso cuando no necesitas comer nada más. Prueba estas frases preparatorias:

- Aunque me siento culpable por haber picado anoche, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me siento culpable por haber olvidado la dieta otra vez, elijo aceptarme por completo.
- Aunque me siento culpable por haber comido demasiado ayer, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento una culpabilidad que me devora desde hace mucho tiempo, elijo aceptar quién soy y cómo me siento.
- Aunque creo que me castigo porque me siento culpable por algo que sucedió hace mucho, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque me siento culpable por no ser lo suficientemente buen (elige una: padre, hermano, madre, hermana, hija, hijo, profesor...), me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento ansiedad por lo culpable que me siento, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me siento culpable por muchas cosas al día, elijo perdonarme por ser como soy y por sentirme como me siento.

Si usas el tapping para tratar tu culpabilidad por olvidar la dieta, o por algún incidente del pasado, te resultará una herramienta excelente en la que apoyarte y con la que prevenir el abuso de comida.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR LA INSEGURIDAD

No sentirte a salvo en tu propio cuerpo puede ser una de las principales razones por las que te resistes a bajar de peso, independientemente de la cantidad de calorías que consumas. Si no te sientes a salvo, no tendrá sentido para ti a nivel biológico bajar esos kilos que te sobran y tu cuerpo, sabio como es, se aferrará a cada caloría para

mantenerse a salvo.

Prueba estas frases preparatorias y decide si alguna se adapta a tu caso.

- Aunque no me siento a salvo en mi cuerpo, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no me siento a salvo en mi cuerpo, elijo sentir tranquilidad y paz.
- Aunque no me siento a salvo en público y eso hace que quiera comer, da igual, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque no me siento a salvo estando entre hombres (o mujeres), me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque siento miedo todo el tiempo y eso hace que tenga antojos, acepto y quiero a mis pensamientos y emociones profunda y completamente.
- Aunque no me siento a salvo en situaciones sociales, acepto y quiero a mis pensamientos y emociones profunda y completamente.
- Aunque no soporto mi baja estatura, elijo aceptar quién soy y cómo me siento.
- Aunque no me siento a salvo entre otras personas y eso me empuja a comer, me acepto y quiero profunda y completamente, al igual que a mis emociones.
- Aunque comer en exceso hace que sienta alivio, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque siempre pienso que soy el blanco de las críticas de los demás, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me siento vulnerable emocionalmente y necesito pesar unos kilos de más por seguridad, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque no me siento a salvo cuando mi tamaño es más pequeño, me acepto y quiero profunda y completamente.

Si algún recuerdo estresante de tu niñez resulta demasiado duro para que lo trates por tu cuenta, por favor, recurre a un psicólogo profesional para que pueda ayudarte a controlar estos problemas de seguridad.

Caso práctico

Jenny no se sintió a salvo en toda su infancia. La atacaban, maltrataban, la ridiculizaban y la golpeaban cada día. Recordaba que desde entonces empezó a usar la comida para calmarse y adormecer sus emociones. Decía que nunca le importó el sabor, que lo único que le importaba era comer para sentirse bien. Después de descubrir por qué se sentía insegura, empezó a entender por qué ahora, ya adulta, todavía seguía ingiriendo cantidades excesivas de comida. Admitió que cuando tenía sobrepeso sentía que podía enfrentar a sus atacantes. Se sentía más fuerte por tener sobrepeso. Se sentía más a salvo, como si «ellos» no pudieran atravesar su cuerpo y llegar hasta ella. Empezó a utilizar el tapping para tratar su miedo a sentirse atacada y fue capaz de ver que el sobrepeso no es otra cosa que una muleta en la que se apoyaba pero que en realidad no le servía de nada. Fue capaz de dejar de comer en exceso y pudo sentirse segura otra vez en su nuevo cuerpo.

FRASES PREPARATORIAS DE EJEMPLO PARA COMBATIR EL MIEDO A BAJAR DE PESO

Hemos tratado la emoción del miedo cuando hablábamos de sentirse vulnerable, pero el «miedo a bajar de peso» es un miedo específico y quizá lo sientas más próximo a ti y a tu situación. De nuevo, si te incomoda alguna de las siguientes frases y crees que deberías buscar la ayuda de un profesional, por favor, busca a un psicólogo profesional o alguien especializado en TLE para que te ayude.

- Aunque siento miedo cada vez que bajo de peso, elijo calmarme en este momento.
- Aunque la verdad es que me asusta bajar de peso, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque me da miedo bajar de peso porque me sentiré muy vulnerable, me acepto y quiero profunda y completamente.
- Aunque bajar de peso me parece peligroso y creo que dejaré de sentirme a salvo, acepto quién soy y cómo me siento.
- Aunque me parece estúpido bajar de peso porque no me sentiré a salvo, acepto quién soy y cómo me siento.

Cuando te sientes a escribir tus frases preparatorias, no te obsesiones por que sean insuperables o por encontrar las palabras perfectas. Recuerda que las frases deben ser fieles a ti. Tan sólo di la verdad sobre lo que sientes mientras haces tapping y estará perfecto.

El método de la dieta tapping: paso 4

Una vez que hayas elegido tu frase preparatoria, repítela tres veces mientras te golpeas en el primer punto de acupuntura, el punto de karate, localizado entre la base del dedo meñique y la muñeca, en la parte externa de la mano. Después, golpea siguiendo la secuencia de puntos de acupuntura mientras repites la frase preparatoria que resume cuál es tu objetivo.

Supón que el objetivo de la primera ronda de tapping es «el estrés y la tensión que siento en mi cuerpo». Empezarías golpeando el punto de karate tres veces mientras dices «aunque siento estrés y tensión en mi cuerpo, me quiero y acepto profunda y completamente».

A continuación, golpearías el resto de los puntos de acupuntura siguiendo la secuencia que explicamos anteriormente mientras repites tu «frase preparatoria» (en este caso, por ejemplo, la frase preparatoria sería «siento estrés y tensión en mi cuerpo»). Consulta el capítulo 1 para una explicación de cuál es la localización exacta de cada punto de acupuntura.

Hace décadas, cuando el doctor Roger Callahan presentó la herramienta del tapping a

sus estudiantes y a otros colegas de todo el mundo, cada frase preparatoria que se pronunciaba al golpear cada punto de acupuntura era la misma. Por ejemplo, si hubieras elegido como objetivo el estrés de tu cuerpo, la frase preparatoria que habrías dicho al golpear cada punto habría sido «este estrés en mi cuerpo».

Pero la herramienta del tapping evolucionó y los profesionales empezaron a añadir variaciones a la frase preparatoria (en parte para reducir el aburrimiento y la rutina, y en parte para expandir el objetivo que se había escogido). Por ejemplo, en lugar de decir exactamente la misma frase en cada punto, (que puede hacer que la persona deje de prestar atención), el profesional añade ligeras variaciones, tales como «este estrés en mi cuerpo», «siento el estrés por todas partes» y «siento tensión por tanto estrés». La cuestión es no alejarse demasiado de la frase preparatoria original, pero estar abierto a las variaciones. Si al principio te sientes más a gusto usando una única frase mientras golpeas todos los puntos, funcionará igual de bien. Pero como opción, y para hacerlo más interesante, puedes variar cada frase como si estuvieras manteniendo una conversación.

Lo importante es centrarse en la emoción y, si te ayuda cambiar ligeramente las palabras que usas, te recomiendo que lo hagas. Verás que yo cambio un poco las frases en los siguientes ejemplos, pero aun así sigo hablando del mismo objetivo y sigue siendo sólo una variación de la frase preparatoria que elegimos originalmente.

Mientras que cada punto de acupuntura que golpeamos representa un órgano diferente y un desafío emocional distinto en la medicina tradicional china, es mejor que no nos centremos en un único punto para tratar una emoción. Lo que hacemos con el tapping es redirigir la energía del sistema y lo hacemos centrándonos en un objetivo y golpeando consecutivamente la serie completa de puntos de energía.

1. *Ceja: Siento estrés y tensión en mi cuerpo.*
2. *Lado del ojo: Mi cuerpo siente demasiado estrés.*
3. *Bajo el ojo: Siento estrés y tensión en mi cuerpo.*
4. *Bajo la nariz: Siento mucho estrés ahora mismo.*
5. *Barbilla: Siento mucha tensión por todo el estrés.*
6. *Clavícula: No me sorprende tener antojos.*
7. *Bajo el brazo: Siento tanto estrés y tensión...*
8. *Cabeza: Demasiado estrés y tensión en mi cuerpo.*

REPETIR EL PASO 4

Si tu nivel de estrés no ha descendido lo suficiente, haz una nueva ronda. Empieza por el punto de karate y di «aunque siento mucho estrés y tensión en mi cuerpo, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítelo tres veces.

Ahora golpea los puntos de acupuntura mientras dices las frases preparatorias que hacen que te concentres en el problema original.

Una vez más, fíjate en cómo varió las frases. Todas tienen que ver con la situación y

el objetivo en el que queremos trabajar. Y ten en cuenta que a menudo resulta muy bueno decir cosas como «no me extraña que quiera comer», ya que es verdad. Todas las frases son ciertas, pero para que sean efectivas debes mantener la concentración. Date cuenta de que la frase que decimos al golpear el punto de la ceja es «todavía siento mucho estrés y tensión» y la que decimos al golpear la clavícula es «no puedo relajarme». Ambas son ciertas y se complementan.

De nuevo, decide si prefieres repetir la misma frase durante todo el procedimiento o si quieres añadir variaciones acordes a cómo te sientes con respecto al objetivo. Lo importante es que todas las frases estén relacionadas y que sean ciertas para ti.

- 1. Ceja: Todavía siento mucho estrés y tensión.*
- 2. Lado del ojo: Todo este estrés y tensión en mi cuerpo.*
- 3. Bajo el ojo: Siento mucho estrés y tensión.*
- 4. Bajo la nariz: No me sorprende que quiera comer.*
- 5. Barbilla: Hay demasiado estrés y tensión en mi cuerpo.*
- 6. Clavícula: No me puedo relajar.*
- 7. Bajo el brazo: Demasiado estrés y tensión.*
- 8. Cabeza: Siento agotamiento por todo este estrés y tensión.*

Aplica las rondas que consideres necesarias.

Por supuesto, se puede tratar con el tapping el mismo objetivo, en este caso el estrés, tantas veces al día como quieras. Es un ejercicio excelente, en especial al final del día cuando sales de trabajar y te llevas todas las emociones del trabajo a casa.

El método de la dieta tapping: paso 5

El siguiente paso es volver a medir tu nivel de estrés. Recuerda usar una escala de 0 a 10. ¿Ha habido un descenso significativo? Si no ha sido así, repite la ronda de tapping con el objetivo en mente. Después vuelve a medir tu nivel de estrés. Es posible que necesites varias rondas para poder reducir al máximo tu nivel de estrés.

¡Y eso es todo! Una vez que te resulte familiar todo el proceso, verás que es facilísimo de seguir y ejecutar, y se convertirá rápidamente en una poderosa herramienta que te ayudará a superar el reto de bajar de peso.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos comentado que usar el tapping puede ayudarte a gestionar las emociones

que te generan la privación, el estancamiento a la hora de bajar de peso y muchos otros problemas.

- Hemos visto en profundidad cuáles son cada uno de los pasos del método de la dieta tapping, incluyendo la elección del objetivo, la medición del estrés, la creación de la frase preparatoria, cómo y dónde golpearlos y cómo volver a medir nuestro estrés.
- Hemos presentado algunos guiones para ayudarte a identificar los objetivos y a crear frases preparatorias útiles.

Capítulo 4

Cumple con tu plan diario de tapping

En el capítulo 2 averiguaste por qué el tapping es una herramienta tan espectacular para bajar de peso, y en el 3 te di información de cómo usar este método específicamente para ese fin.

En este capítulo encajarás todas las piezas y podrás crear un plan diario sencillo y factible. Recuerda: la mejor rutina es la que vayas a seguir de verdad. No puede ser demasiado complicada, larga o difícil de completar. El objetivo de un plan diario de tapping es reducir tu estrés emocional en general. Este plan de tapping reducirá tus ansias y detendrá el comportamiento automático de recurrir a la comida cuando sientas emociones fuertes como miedo, soledad, resentimiento o frustración. Si tu plan se convierte en una causa adicional de estrés, su propósito quedará anulado.

Este capítulo también incluye varios guiones que puedes usar para lidiar con asuntos especialmente complicados que pueden interponerse en tu éxito para alcanzar tus metas de pérdida de peso. (El capítulo 5 contiene todavía más guiones para que los utilices.)

PONLO EN TU CALENDARIO

Recomiendo encarecidamente un plan de tapping específico para las personas que vienen a mis talleres, porque de lo contrario no realizarán el tapping en todo el día. Nunca pasará de la lista de cosas por hacer. Cuando no sientes que tienes una crisis y los días pasan con normalidad, no sientes que necesitas herramientas de apoyo. Esto supone un problema serio, porque como bien sabes, a menudo puedes estar muy a gusto y de repente ¡PAM! Las ansias te golpean, o aparece un estrés causado por el jefe o tus hijos, y recurres a tus viejos hábitos de usar la comida para aliviarte.

Por eso es importante tener un plan. Se ocupa de lo que de verdad alimenta las ansias y alivia esos momentos de estrés y tus emociones antes de que ganen impulso y pierdas el control.

Piensa en momentos distintos del día que serían ideales para el tapping. Si puedes hacerlo en algunos de esos momentos, perfecto. Y aún mejor si puedes hacerlo en todos ellos; eso sería ideal y aceleraría tu progreso.

CONSEJO

Piensa en qué momentos del día eres más vulnerable a la ingesta excesiva, las horas de alto nivel de estrés en las que sientes más ansiedad o tienes vía libre para hacer trampa en la dieta. Esos momentos suelen ser por la mañana, antes de comer, a media tarde, al salir del trabajo, antes de cenar y tarde por la noche.

Elige al menos dos momentos del día que reservarás para el tapping. Te insto a que elijas bien esos momentos y los respetes y protejas. Durante estos momentos no hay lugar para perros, niños, teléfono o computadoras, sólo para un espacio tranquilo para ti y tus deberes de tapping. Si lo haces más a menudo, reducirás más cantidad de estrés, el gran culpable de tu ingesta excesiva.

TOMA NOTA

El objetivo de llevar a cabo el tapping durante el día en lugar de esperar a una emergencia es que el tapping frecuente calmará tu ansiedad y estrés general y te permitirá gestionar sentimientos que activan tu ingesta excesiva. No esperes a estar en el coche de camino a Dunkin' Donuts para hacerlo, porque entonces no lo harás.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: MAÑANA

He aquí un plan sencillo de tapping paso a paso para que veas a qué me refiero con lo de crear un plan de acción diario. Empecemos por lo primero, un lunes por la mañana:

Has pasado un buen fin de semana, sientes más calma tras el caos de la semana pasada y sientes la tentación de no hacer el tapping de alivio del estrés.

Te imaginas que tu jefe también se habrá calmado con respecto a las fechas durante el fin de semana y mantienes tu dieta sana. Pero sientes que aflora una ligera preocupación mientras te imaginas entrando en la oficina. Sabes que el estrés en el trabajo activa tu ansiedad y tu ingesta excesiva. No hay sensación de urgencia, pero quizá éste sea un buen momento para hacer tapping durante unos minutos.

Sí, aunque no sientas urgencia y no haya nada que te altere. ¡Es exactamente el mejor momento para hacer tapping!

Elige un objetivo, algo que te moleste, un estrés que esperas, una ligera preocupación acerca de cumplir tu dieta o cualquier cosa que creas que pueda dispararse cuando entres en la oficina, y empieza el tapping. (No elijas sucesos molestos del pasado; estos temas se gestionan mejor cuando tienes un período de tiempo asegurado para concentrarte en casa.)

Guión de muestra para el tapping

Usa el escenario del lunes por la mañana para practicar el tapping.

Paso 1. Elige un objetivo. En este caso, podría ser algo como «me inquieta levemente volver al trabajo».

Paso 2. Mide la intensidad de la sensación en una escala de 0 a 10. Como se trata de un estrés leve, será probablemente un 4 o un 5 en la escala.

Paso 3. Crea una frase preparatoria. «Aunque me inquieta y me estresa levemente no saber de qué humor estará mi jefe, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y pronuncia tu frase preparatoria tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento una leve ansiedad por volver al trabajo.*
2. *Lado del ojo: Siento nervios... No sé lo que me voy a encontrar.*
3. *Bajo el ojo: ¿Y si mi jefe vuelve a estar de mal humor?*
4. *Bajo la nariz: Siento esa leve ansiedad.*
5. *Barbilla: Me preocupa el ambiente de la oficina.*
6. *Clavícula: ¿Y si las cosas vuelven a descontrolarse?*
7. *Bajo el brazo: Me preocupa cuál será el ambiente.*
8. *Cabeza: Empieza a preocuparme el poder cumplir con mi dieta.*

Paso 5. Vuelve a medir tu estrés. Respira profundamente y mide tu nivel de ansiedad de 0 a 10. Con suerte habrá disminuido, pero ahora tendrás más presente que nunca que, en efecto, te activan las demás personas de la oficina. Te recomiendo que repitas una o dos rondas con este problema. Te permitirá empezar el día con tranquilidad y calma, pase lo que pase en la oficina.

Guión para la segunda ronda

Empieza golpeándote en el punto de karate mientras pronuncias la frase preparatoria: «Aunque sigo sintiendo preocupación por si el trabajo es caótico de nuevo, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela 3 veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: ¿Y si el trabajo es de locos como la semana pasada?*
2. *Lado del ojo: Apenas pude cumplir con mi dieta la semana pasada.*
3. *Bajo el ojo: Me preocupa comer en exceso por culpa de mis nervios.*
4. *Bajo la nariz: No tengo ni idea de lo que me espera.*
5. *Barbilla: Odio no saberlo.*
6. *Clavícula: Me produce nerviosismo.*
7. *Bajo el brazo: Me preocupa lo desconocido.*

8. Cabeza: Siento que mi ansiedad crece en este mismo momento.

Respira profundamente y vuelve a medir tu nivel de ansiedad y estrés en una escala de 0 a 10.

Estos ejercicios te llevarán a la oficina en un estado de calma y paz ¡sin importar lo que hagan tu jefe o tus compañeros! Empieza el día de manera correcta y éste se desarrollará con suavidad desde cualquier ángulo.

Es importante que te tomes un momento para comprobar tus sentimientos, y hacer tapping por la mañana o antes de ir a trabajar aliviará tus emociones para todo el día. Incluso si tu plan de dieta corre peligro, te sentirás mucho mejor física y emocionalmente, y probablemente seas más capaz de concentrarte y hacer un buen trabajo.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: MEDIODÍA

Llega la hora de comer. Has esperado bastante, así que tienes hambre.

No tienes claro si sientes hambre física de verdad o si algo de la tensión de la mañana te ha producido más hambre de lo normal.

Éste sería un buen momento para parar y hacer tapping durante unos minutos, para calmarte y no comer por motivos equivocados. Por desgracia, lo que suele ocurrir es que no eres consciente de tus niveles de estrés o emociones que han surgido durante la mañana, y en lugar de pararte a prestarles atención o tomar conciencia de ellos, usas la comida para acallarlos y obtener un alivio inmediato. Por eso muchas personas comen más de lo que se proponen: no están prestando atención a por qué comen tan deprisa y en tanta cantidad.

Una vez más, el tapping no está pensado para suprimir el apetito real, sino que reducirá el estrés y la ansiedad que tiende a hacer que comamos más de lo necesario.

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige tu objetivo. En este caso, es «me muero de hambre y quiero comerme lo que sea o lo que pueda en este momento».

Paso 2. Mide este sentimiento en una escala de 0 a 10. Puede parecer difícil ponerle a hacer tapping cuando tienes hambre, pero ese par de minutos hará maravillas para reducirte el apetito y mejorar tu estado de ánimo.

Paso 3. Crea una frase preparatoria. «Aunque me muero de hambre y sólo quiero comer algo para sentir alivio, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y pronuncia tu frase preparatoria tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Me muero de hambre y quiero comer todo lo que tenga delante.*
2. *Lado del ojo: Tengo tanta hambre que no puedo concentrarme.*
3. *Bajo el ojo: Me muero de hambre.*
4. *Bajo la nariz: Tengo tanta hambre que podría comerme cualquier cosa.*
5. *Barbilla: Me muero de hambre en este momento.*
6. *Clavícula: Me pregunto en qué medida proviene esto del estrés.*
7. *Bajo el brazo: Tengo muchísima hambre en este momento.*
8. *Cabeza: Me muero de hambre, a pesar de que desayuné hace unas horas.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa otra vez tu hambre en una escala de 0 a 10. El tapping no te quitará el hambre, pero le quitará peso a esa sensación de morirse de hambre.

Guión para la segunda ronda

Si puedes hacer una ronda más de tapping, te calmarás en gran medida y luego tomarás mejores decisiones alimentarias a la hora de comer.

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque todavía me muero de hambre y me comería cualquier cosa, me quiero y acepto profunda y completamente». Después, pasa a la secuencia de acupuntura:

1. *Ceja: Sigo teniendo mucha hambre.*
2. *Lado del ojo: ¡Quiero comerme todo lo que veo!*
3. *Bajo el ojo: Sigo teniendo demasiada hambre.*
4. *Bajo la nariz: Me muero de hambre en este momento.*
5. *Barbilla: Me pregunto cuánto estrés me está afectando.*
6. *Clavícula: Hoy siento mucho estrés.*
7. *Bajo el brazo: Con razón tengo tanta hambre.*
8. *Cabeza: Quiero calmarme ahora mismo.*

Respira profundamente y puntúa otra vez tu hambre voraz en una escala de 0 a 10. Quizá aún tengas hambre, pero es poco probable que sientas que está fuera de control. Con un par de secuencias de tapping a tus espaldas, serás capaz de comer una cantidad normal, lenta y placenteramente, y sentir calma y estabilidad cuando vuelvas al trabajo.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: CUANDO LO NECESITES

Si en cualquier momento del día, en casa o en la oficina, sientes ligeras molestias o

irritabilidad, es un buen momento para hacer tapping, quitar peso a las emociones y calmarte. Incluso si no corres peligro de comer en exceso en ese momento, el tapping hará maravillas y sus efectos perdurarán el resto del día. Recuerda: el estrés y las emociones descontroladas son lo que hace que recurras a ingerir más comida de la necesaria. Vamos a hacer una ronda de tapping de ámbito más general.

Si en algún momento quieres cambiar la formulación para que se adapte mejor a tu situación, adelante.

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige tu objetivo. En este caso, será «siento inquietud y falta de concentración».

Paso 2. Mide este sentimiento usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento inquietud y falta de concentración, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Me siento un poco inestable emocionalmente.*
- 2. Lado del ojo: No tengo muy claro lo que está pasando.*
- 3. Bajo el ojo: Siento algo de inquietud y falta de concentración.*
- 4. Bajo la nariz: Sé que comer me haría sentir mejor.*
- 5. Barbilla: Pero no quiero comer nada en este momento.*
- 6. Clavícula: Me siento inestable emocionalmente.*
- 7. Bajo el brazo: Tengo un poco de hambre en este momento.*
- 8. Cabeza: Quiero comer para quitarle peso a mis sentimientos.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa tu nivel de emoción en una escala de 0 a 10. ¿En qué punto estás? Sé que el sentimiento de inquietud es incómodo, y no saber exactamente lo que sientes es una verdadera trampa para que uses la comida para aliviarte. Sólo detenerte un momento para observarte y preguntarte lo que estás sintiendo puede ralentizar la reacción automática de recurrir a la comida. Y cuando vas más despacio, puedes pensar en ello conscientemente y cambiar tus patrones de comportamiento.

Guión para la segunda ronda

Comprobarás que otra ronda de tapping te ayuda a calmar el malestar.

Mientras te golpeas en el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque todavía siento inquietud, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres

veces y, a continuación, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

- 1. Ceja: Paso por muchas cosas y me siento inestable.*
- 2. Lado del ojo: Siento inquietud por todo aquello por lo que paso.*
- 3. Bajo el ojo: Me siento inestable.*
- 4. Bajo la nariz: Siento agitación e inquietud.*
- 5. Barbilla: Tengo demasiados sentimientos y sería más fácil comer en exceso.*
- 6. Clavícula: Me siento inestable y quiero calmarme.*
- 7. Bajo el brazo: Elijo calmarme.*
- 8. Cabeza: Quiero sentir más calma.*

Respira profundamente y mide de nuevo este sentimiento en una escala 0 a 10. Si surgen problemas concretos durante el día, puedes incluirlos en las secuencias de tapping y hacer un par de rondas más. Te calmarás y podrás gestionar mejor lo que te ocurra y, como resultado, no usarás tanta comida para calmarte.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: DESPUÉS DE TRABAJAR

Llega ese momento vulnerable que hay entre la salida del trabajo y antes de la cena, un momento peligroso para quienes utilizan la comida para calmar sus sentimientos. Sientes el cansancio de todo el día y tienes un poco de hambre, pero todavía no es hora de cenar. A veces hay otras tareas que llevar a cabo en este momento: estar con los niños, poner la lavadora o limpiar, y comer puede ser una buena distracción.

Trata de sintonizar tus emociones en este momento del día. ¿Cómo te sientes? ¿Qué te pasa por la cabeza? ¿Sientes cansancio, y quieres comer en exceso? ¿Irritación, y quieres borrar los sentimientos del día?

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige tu objetivo. En este caso, podría ser algo como «me pesa el agotamiento del día y quiero una recompensa».

Paso 2. Mide lo cierta que es esa afirmación usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento agotamiento físico y mental y quiero una recompensa, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento agotamiento mental y quiero una recompensa.*
2. *Lado del ojo: Siento cansancio a todos los niveles y siento que merezco una recompensa.*
3. *Bajo el ojo: Siento agotamiento y resentimiento.*
4. *Bajo la nariz: Hoy he hecho demasiado.*
5. *Barbilla: Siento agotamiento y necesito una recompensa.*
6. *Clavícula: Siento mucho agotamiento y quiero comer en este momento.*
7. *Bajo el brazo: Quiero comer en exceso para dar carpetazo a un duro día.*
8. *Cabeza: Quiero comer en exceso para tranquilizarme y calmarme.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa tu nivel de agotamiento físico y/o mental. ¿Cómo te sientes físicamente? ¿Cómo te sientes mentalmente? Con suerte te habrás tranquilizado y podrás gestionar mejor tus emociones. Ahora no tendrás que usar la comida para calmarte. En vez de eso, ¡puedes usar el tapping!

Guión para la segunda ronda

Prueba a hacer otra ronda para los sentimientos emocionales y físicos en este momento del día.

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque siento cansancio y agotamiento, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Todavía siento agotamiento.*
2. *Lado del ojo: Todavía siento cansancio.*
3. *Bajo el ojo: Sé que un poco de azúcar me ayudaría en este momento.*
4. *Bajo la nariz: Me vendría bien algo para picar.*
5. *Barbilla: Siento agotamiento en todos los aspectos.*
6. *Clavícula: Sólo quiero escabullirme.*
7. *Bajo el brazo: Siento agotamiento físico y mental.*
8. *Cabeza: Sólo quiero aliviarme en este momento.*

Respira profundamente y mide de nuevo tu agotamiento físico y mental. Con suerte, se habrá reducido lo bastante como para que puedas tomar decisiones alimentarias más inteligentes. No tienes por qué comer algo de lo que luego te arrepentirás, y tampoco tienes que comer deprisa y sin pensar.

Caso práctico

Fran me contó que se sentía un poco inquieta y agitada al final del día. Llegaba a casa a las cinco y media,

sacaba el perro a pasear, leía el correo y luego no tenía nada que hacer. Decía que la tranquilidad y la quietud de su casa la hacían sentirse cada vez más inquieta. A menudo recurría a asaltar la despensa a pesar de que pensaba cenar algo normal en breve. Con exploración y algo de tapping, por fin comprendió que ese sentimiento de inquietud provenía de su temor a que, con la tranquilidad, afloraran las antiguas emociones de su niñez. Eran confusas y extremadamente inquietantes, pero comer en exceso las hacía desaparecer de inmediato. Después de interminables ciclos de aumento y reducción de peso, por fin pidió ayuda a un profesional del tapping y logró curar estos conflictos emocionales del pasado y dejar de usar la comida como una manera de acallar estas emociones.

En este momento, si tienes intimidad, te interesa centrarte en una emoción o incluso un recuerdo que sea más grande que los sentimientos remanentes del día. Quizá te afecta algo de mayor peso que proviene de una relación o de tu familia, algo de lo que valdría la pena ocuparse mediante el tapping y que te desanima o te hace sentir indignación. Consulta el capítulo 5 para ver guiones adicionales que puedes utilizar para otras emociones.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: LA CENA

Llega la hora de cenar. Naturalmente, tienes hambre, pero también sientes algo de estrés, y sospechas que puedes comer en exceso durante esta comida. Empieza a hacer tapping para calmarte y poder comer despacio y con sentido común.

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige tu objetivo. En este caso, podría ser algo como «siento el impulso de comer en exceso».

Paso 2. Mide hasta qué punto es cierta esta afirmación usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento el impulso de comer en exceso durante la cena, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Quiero terminar este día.*
- 2. Lado del ojo: Por fin tengo una recompensa.*
- 3. Bajo el ojo: Tengo el impulso de comer en exceso.*
- 4. Bajo la nariz: Quiero recompensarme con comida.*
- 5. Barbilla: Siento demasiadas emociones por este día.*
- 6. Clavícula: No sé qué hacer con ellas.*
- 7. Bajo el brazo: Siento demasiadas emociones por este día.*
- 8. Cabeza: La cena hará que me olvide de todo.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa tu impulso de comer en exceso en una escala de 0 a 10.

Guión para la segunda ronda

Sigue haciendo tapping hasta que el impulso de comer en exceso disminuya y sólo desees una comida normal que será placentera y satisfactoria.

Mientras te golpeas en el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque tengo el impulso de comer en exceso, y siento cómo crece, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces y, a continuación, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

- 1. Ceja: Tengo el impulso de comer en exceso.*
- 2. Lado del ojo: Siento este impulso de comer en exceso.*
- 3. Bajo el ojo: Mis impulsos son demasiado fuertes.*
- 4. Bajo la nariz: Siento este impulso de comer en exceso ahora.*
- 5. Barbilla: Quiero terminar este día.*
- 6. Clavícula: Siento este fuerte impulso de comer en exceso.*
- 7. Bajo el brazo: Lo siento en este momento.*
- 8. Cabeza: Siento este fuerte sentimiento de querer comer en exceso.*

Respira profundamente y disfruta de la tranquilidad que llega a tu encuentro gracias al tapping. Ahora puedes cenar algo bueno y saludable, comer despacio y sentir satisfacción sin necesidad de comer en exceso.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: LA NOCHE

Muchas personas me dicen que se sienten solas por la noche y usan esos momentos para comer en exceso y calmarse. ¿Te suena familiar?

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige un objetivo. En este caso, podría ser algo como «siento soledad y quiero sentirme mejor mediante la comida».

Paso 2. Mide la intensidad de ese sentimiento usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento soledad y quiero sentirme mejor mediante la comida, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento soledad por la noche.*
2. *Lado del ojo: Hay demasiada tranquilidad y quiero comer en exceso.*
3. *Bajo el ojo: Siento soledad.*
4. *Bajo la nariz: Quiero comer en exceso.*
5. *Barbilla: Siento mucha soledad.*
6. *Clavícula: Me dan ganas de comer en exceso.*
7. *Bajo el brazo: Siento soledad.*
8. *Cabeza: Quiero comer en exceso.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y mide tu sentimiento de soledad en una escala de 0 a 10.

Guión para la segunda ronda

Quizá sientas que el impulso de comer en exceso disminuye, pero es posible que todavía sientas soledad. Haz otra ronda para esta emoción.

Mientras te golpeas en el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque todavía siento soledad, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces y, a continuación, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

1. *Ceja: Todavía siento soledad.*
2. *Lado del ojo: Odio esta sensación.*
3. *Bajo el ojo: No me extraña que coma en exceso por la noche.*
4. *Bajo la nariz: Siento mucha soledad.*
5. *Barbilla: Siento soledad y quiero recurrir a la comida.*
6. *Clavícula: Siento soledad.*
7. *Bajo el brazo: Tengo el impulso de comer en exceso cuando siento soledad.*
8. *Cabeza: Siento soledad.*

Respira profundamente y mide tu sentimiento de soledad de 0 a 10. Con suerte, te habrás tranquilizado y serás más capaz de gestionar esta emoción, por lo que no es necesario recurrir a comer en exceso.

Como tienes algo de tiempo antes de ir a dormir, aprovecha este segmento del día para trabajar en un problema más profundo de tu vida en lugar de centrarte en el estrés del día.

¿Hay alguna relación que necesita curarse un poco? ¿Alguna traición que todavía te duele? ¿El miedo a sentir menos protección si bajas de peso? ¿Un problema de seguridad? Pasa algún tiempo haciendo tapping para liberar estas emociones.

PLAN DE MUESTRA DE TAPPING: HORA DE ACOSTARSE

¡Es hora de acostarse! Otro buen momento para liberar el estrés diario mediante el tapping. Ya sea que provenga del trabajo, la familia, o circunstancias de fuera de tu entorno, mereces poder liberarlo y abandonarlo para disfrutar de un sueño tranquilo y profundo. Cuando duermes mejor, tu cuerpo se siente más seguro y no necesita aferrarse al peso sobrante. Cuando duermes bien, las hormonas tienen ocasión de igualarse más y no necesitas aferrarte a las calorías excesivas para mantener la sensación de seguridad.

Guión de muestra para el tapping

Paso 1. Elige un objetivo. En este caso, podría ser algo como «siento ansiedad por irme a dormir; tengo demasiadas preocupaciones».

Paso 2. Mide hasta qué punto sientes el nivel de estrés usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento ansiedad y no quiero irme a dormir, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Siento ansiedad y no quiero dormir.*
- 2. Lado del ojo: Siento todo el estrés sobrante.*
- 3. Bajo el ojo: Quiero liberar este estrés y dormir bien.*
- 4. Bajo la nariz: Quiero relajarme antes de irme a la cama.*
- 5. Barbilla: Elijo liberar mi estrés.*
- 6. Clavícula: Me encanta sentirme mejor por liberar el estrés.*
- 7. Bajo el brazo: Elijo sentir menos peso y más felicidad.*
- 8. Cabeza: Me encanta liberar las tensiones del día.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés nuevamente. Respira profundamente y puntúa tu nivel de ansiedad de 0 a 10. De nuevo, plantéate si se trata de un problema de seguridad y si sientes la necesidad de estar alerta y sin dormir en lugar de estar en paz y dormir. Si lo deseas, puedes consultar el capítulo 5 para ver ejemplos de guiones de tapping para cuestiones de seguridad.

Guión para la segunda ronda

Quizá otra ronda o dos de tapping te ayuden a relajarte lo suficiente como para dormir sin ansiedad y tensión.

Mientras te golpeas en el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque

mi cabeza está repleta de todas las emociones del día y no logro calmarme, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces y, a continuación, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

1. *Ceja: No puedo calmarme.*
2. *Lado del ojo: Siento agitación.*
3. *Bajo el ojo: La comida me ayudaría a calmarme.*
4. *Bajo la nariz: Siento ansiedad por muchas cosas.*
5. *Barbilla: Elijo calmarme ahora mismo.*
6. *Clavícula: Tengo demasiados sentimientos sobrantes y ansiedad.*
7. *Bajo el brazo: Siento demasiadas emociones del día.*
8. *Cabeza: Elijo liberarlo todo ahora.*

Respira profundamente y disfruta de la sensación de paz y tranquilidad mientras te permites caer en un sueño muy profundo y pacífico.

CONSEJO

Si durante el día afloran otras emociones específicas, como el resentimiento o el miedo, consulta el capítulo 5 para ver más guiones para hacer tapping con esos sentimientos.

Si enfocas el día y la vida como te mereces para liberar el estrés (y sabes que el estrés siempre estará presente porque todos tenemos vida, familia, trabajo y salud y nos preocupamos por todo ello), tendrás una ventaja enorme. Haz tapping para liberar el exceso de estrés y pronto te sentirás mejor en todos los aspectos de tu vida. Y aún más importante, te sentirás más saludable mental y emocionalmente y no sentirás la necesidad de recurrir a alimentos que no son saludables o necesarios.

CREA TU PROPIO PLAN DIARIO

Usando la información del capítulo 3, identifica algunos objetivos en los que planees trabajar en un futuro inmediato. Crea un guión que puedas utilizar y que consideres adecuado y auténtico para ti (consulta el capítulo 5 para ver ejemplos de guión adicionales).

GUIÓN PERSONAL

Objetivo:



Frase preparatoria:



1. Enunciado para la ceja:



2. Enunciado para el lado del ojo:



3. Enunciado para debajo del ojo:



4. Enunciado para debajo de la nariz:



5. Enunciado para la barbilla:



6. Enunciado para la clavícula:



7. Enunciado para debajo del brazo:



8. Enunciado para la cabeza:



Después, como te he aconsejado anteriormente en este capítulo, piensa en momentos del día en los que es más probable que sientas estrés, agobio o cansancio y corrás el riesgo de comer en exceso, incluso si no tienes hambre física. A continuación, elabora un plan enumerando los momentos del día en que vayas a hacer tapping. Ten en cuenta que puedes cambiar de objetivo si el día genera una emoción o situación distinta que desees tratar con el tapping. Luego, usa el plan para registrar tu nivel de estrés después de cada ronda. Aquí tienes una tabla que puedes utilizar:

PLAN DE TAPPING DIARIO				
HORA DEL DÍA	OBJETIVO	NIVEL DE ESTRÉS	CANTIDAD DE RONDAS	NUEVA MEDICIÓN DE ESTRÉS

OTRAS ESTRATEGIAS PARA APOYAR TU PRÁCTICA DEL TAPPING

No hay duda de que la herramienta del tapping es excepcional para ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso. Si creas un plan diario y lo sigues, tus posibilidades de éxito aumentarán significativamente.

En el capítulo 5 proporciono más guiones para tapping para ayudarte a lidiar con factores de estrés y emociones que pueden estar haciendo más difícil tu viaje a la esbeltez, pero también recomiendo otras prácticas para ayudarte a mantener el rumbo hacia tus metas. Te animo a que añadas algunas de ellas o todas estas prácticas adicionales a tu repertorio. ¡Después de todo, cualquier apoyo adicional te vendrá bien! Imagina cuánto progresarías si pudieras añadir más herramientas de apoyo a tu vida.

Las personas se sienten a menudo como si les estuvieran quitando la comida, como si hacer dieta fuera un castigo. Su sensación de privación es muy real, sobre todo si no tienen los recursos emocionales para hacer frente a las emociones que intentan adormecer con la comida. Añadir algo, en lugar de quitarlo, ayudará a tus niveles generales de estrés y a tu equilibrio emocional. Entre mis estrategias favoritas están escribir un diario, la atención plena, la meditación y la visualización creativa.

Profundicemos un poco en cada una de ellas para ver cómo pueden servir de apoyo a tus esfuerzos con el tapping y ayudarte a bajar de peso.

Escribir un diario

Escribir un diario, una tradición de apoyo consagrada, es increíblemente eficaz para liberar emociones reprimidas. Puedes hacer como si escribieras tus emociones para ti, para un ser superior, para un ser divino, para la naturaleza o sencillamente para liberar espacio en tu mente, sacándolas de ahí y poniéndolas en una página en blanco.

He de decir que la totalidad de las personas que conozco que escriben un diario como apoyo adicional disfrutan mucho haciéndolo, y encuentran alivio y consuelo en hacerlo a diario. No hace falta ser rígidos y escribir en el diario todos los días, pero te recomiendo que lo utilices para arrojar luz sobre tus sentimientos y conflictos emocionales. Esto reducirá tus niveles de estrés y, en última instancia, te ayudará en tu viaje hacia la pérdida de peso.

TOMA NOTA

La ciencia está demostrando los múltiples beneficios para la salud de escribir un diario. Al parecer, reduce nuestros niveles de estrés y nos ayuda a sentirnos más tranquilos, independientemente de lo que pase en nuestras vidas. El diario puede ser muy flexible, y es una manera maravillosa de compartir tus sentimientos sin que nadie te juzgue. Es un método conocido para comprenderte mejor, aumentar tu crecimiento personal y mejorar tu capacidad para resolver conflictos emocionales en el trabajo o en casa. Además, un diario puede ayudarte a desarrollar la autoempatía.

No hay una manera correcta o incorrecta de escribir un diario. Se puede utilizar para procesar los eventos del día sin más, o para dejar constancia de cosas positivas que hayan ocurrido, o de gran cantidad de cosas distintas. Sin embargo, una buena forma de empezar es utilizar los objetivos del tapping que has identificado como impulsores de la reflexión sobre tus emociones o hechos pasados. Puedes usar el diario para ayudar a desenredar una experiencia complicada y poder desarrollar objetivos concretos para el tapping. Puedes escribir un diario para llegar al fondo de lo que de verdad te come por dentro.

Consulta la sección llamada «una actitud de gratitud» para saber cómo escribir un diario de gratitud.

Atención plena

Se ha escrito mucho acerca de los estudios positivos relacionados con la atención plena, que puede ayudar a calmar el sistema nervioso y potenciar las hormonas y los sentimientos positivos. La atención plena es sencillamente una forma de abordar las actividades diarias con un sentido de consciencia. ¿Alguna vez has conducido a casa desde del trabajo pero no has podido recordar ni un solo detalle del viaje? Esa

experiencia de estar en piloto automático es exactamente lo contrario de lo que estamos tratando de lograr con la atención plena. Los expertos recomiendan que hagas un esfuerzo por prestar atención y concentrarte en lo que estás haciendo. Hacer varias cosas a la vez no es buena idea porque distrae tu atención.

¿Qué tiene que ver la atención plena con la pérdida de peso? Recuerda que sentir estrés es contraproducente para nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros hábitos. Cuando sentimos estrés, no sólo reaccionan nuestras hormonas, sino que tendemos a olvidar lo que es bueno para nosotros (practicar el tapping, pasear, llevar un diario) y tendemos a retomar comportamientos poco saludables (comer en exceso).

Cuando aprendes a usar la atención plena durante el día, estás recordando lo que es bueno para ti. Eres consciente de tus niveles de estrés, lo que incrementa las posibilidades de recordar hacer tapping, de mejorar tu flujo hormonal, de reducir tus antojos y de sentirte mejor en general.

¿Recuerdas cuando antes comentábamos cómo a veces tus antojos pueden agobiarte tanto que acabas por comer sin ni siquiera haberte detenido a pensar en el tapping? La atención plena es un método que puede ayudarte a no olvidar que dispones de esa herramienta cuando la necesitas.

TOMA NOTA

La atención plena se usa como técnica terapéutica. Requiere que el usuario se concentre y sea consciente del momento presente mientras acepta sus emociones y las sensaciones de su cuerpo en lugar de juzgarlas. La prestigiosa revista norteamericana *Psychology Today* describe la práctica de la atención plena como «vivir en el momento y despertar a la experiencia». Investigadores y profesionales como Jon Kabat-Zinn han establecido programas específicos usando la atención plena y la meditación para reducir el estrés general.

Meditación

La atención plena y la meditación tienen mucho en común (la gente que practica una suele practicar la otra). La meditación es una práctica específica que llevas a cabo de cuando en cuando, mientras que la atención plena es más bien una actitud.

Durante un día ajetreado, tomarse unos minutos para meditar es como hacerse un regalo a uno mismo (un regalo de calma, relajación y paz). Todos necesitamos paz en la vida y cuanta más tengamos, más centrados estaremos. Y cuanto más concentrados estemos, más capaces seremos de trabajar en nuestros objetivos y de seguir adelgazando de forma saludable. La meditación puede ser muy útil y te puede servir de apoyo en tu programa de pérdida de peso. Esta práctica ha demostrado que puede hacer bajar nuestro nivel de estrés general, y, puesto que el estrés es un objetivo claro a tratar para reducir los antojos y la ingesta excesiva, reducir estos niveles de estrés aminora las posibilidades de sentir antojos o comer en exceso.

A algunas personas les resulta útil usar grabaciones de meditación guiada para ayudarles a meditar. Personalmente, prefiero estar en silencio que escuchar un audio pregrabado con la voz de otra persona, pero tú eliges. Para que la meditación funcione,

hay que dedicarle el tiempo que le corresponde. Sigue pasos simples, no te agobies y asegúrate de reservarte un rato para meditar todos los días.

MEDITACIÓN BÁSICA

Aquí tienes unos pasos básicos que te ayudarán a implantar una práctica de meditación.

- Elige un momento del día que te acomode (por ejemplo, yo no puedo meditar antes de irme a la cama porque me quedo dormida. Dormir está muy bien, pero no es meditar).
- Elige un sitio cómodo donde sentarte o tumbarte.
- Elimina las distracciones. Descuelga el teléfono, saca al perro de la habitación y apaga la computadora.
- Concéntrate en tu respiración, inhala y exhala, inhala y exhala. Puedes contar las veces que lo haces si te ayuda a concentrarte más. También puedes elegir una palabra que te resulte especialmente calmante, como «paz» o «amor», para centrarte más y así mantener la concentración. Deberás repetir esa palabra («mantra») cada vez que exhales.
- No tienes por qué alcanzar la perfección, el mero hecho de hacer el esfuerzo de meditar ya es una victoria en tu vida.
- Ponte una alarma una o dos veces al día y medita durante cinco minutos.

GUIÓN DE MEDITACIÓN

Aquí tienes un guión simple de meditación. Puedes grabar estas palabras y reproducirlas cuando te retires a meditar.

1. Encuentra una postura en la que estés cómodo y presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Siente el apoyo que tienes en la espalda y las caderas. Siente el suelo bajo tus pies. Sé consciente de la postura que tienes y de lo a gusto que estás en silencio, y observa lo bien que se siente respirar, inhalar y exhalar.
2. Ahora presta atención a la temperatura de la habitación donde te encuentras, a cómo la sientes en la cara, en la piel, alrededor de tu cuerpo. Y vuelve a respirar profundamente. Date cuenta de cómo el aire llena tus pulmones y sale de ellos, lenta y completamente.
3. Sé consciente de tus pensamientos mientras se mueven por tu mente y elige uno de ellos. Acepta que tienes esos pensamientos mientras inhalas y exhalas. Acepta y asume tus pensamientos y déjalos ir, uno a uno.
4. Presta atención a los sonidos que hay en la habitación, a los sonidos provenientes de fuera que puedas estar escuchando. Deja que esos sonidos entren y salgan de tu consciencia, que se desvanezcan, vuelvan a ti y de nuevo se vuelvan a desvanecer. Deja que te ayuden a caer en un estado de paz y tranquilidad total.
5. Disfruta de la paz y la calma. Disfruta de sentirte en calma y de la tranquilidad. Sé consciente de tu respiración y de lo rítmica y tranquila que es con cada inhalación y exhalación. Percátate de la quietud que te rodea, de lo bien que te sientes cuando estás inmóvil y en calma, inmóvil y en calma, mientras respiras lentamente y sientes calma y paz, calma y paz.

6. Siente la tranquilidad, la paz que te envuelve y lo bien que se sienten tu cuerpo y tu mente. Disfruta la paz mental y sé consciente de que lo bueno que es para ti, de cómo te calma, te relaja y te da paz.
7. Y cuando te sientas preparado, puedes respirar profundamente, abrir los ojos y reorientarte en el sitio y en el momento en el que estás, sentir que estás calmado, relajado y rejuvenecido gracias a la quietud de tu mente y de tu cuerpo.

Visualización creativa

Los ejercicios de visualización se diferencian de los de meditación en que están especialmente enfocados a alcanzar un objetivo. Durante la meditación sólo tienes que relajarte y sentir que estás en paz sin hacer nada más. En los ejercicios de visualización se supone que tienes que actuar como si hubieras alcanzado un objetivo específico.

- Elige un objetivo que quieras alcanzar en tu vida. Entonces formula una visión exitosa de haber completado este objetivo, como si ya lo hubieras atraído a tu vida. Para ayudarte con tu objetivo de adelgazar, imagina que ya has bajado el peso que te sobra.
- Puedes usar las visualizaciones para muchas otras partes de tu vida, pero separa los objetivos para no saturar tu cerebro con demasiada información y llegar a confundirte. En otras palabras, empieza por tu objetivo de bajar de peso y más adelante añade otros objetivos, como por ejemplo el éxito financiero, y después otro más, como el éxito en tu relación, etc.
- Una vez que hayas escogido un objetivo específico, empieza por añadirle la textura de tus sensaciones. Date cuenta de la apariencia que tiene ahora que has llegado a este resultado final. ¿Qué ves ahora que has alcanzado tu objetivo? ¿Cómo ves el mundo exterior? ¿Cuál es el escenario? ¿Cómo es tu reflejo en el espejo? ¿Cómo te mira la gente ahora que has tenido éxito?
- Siente lo que se siente físicamente al tener éxito en alcanzar una meta. Date cuenta de cómo se siente tu cuerpo, fíjate en tu postura, en cómo andas, en cómo se sienten tus músculos ahora que has alcanzado tu objetivo. Actúa como si hubieras alcanzado esa meta y disfruta de las sensaciones físicas.
- ¿Cómo te sientes a nivel emocional ahora que has logrado tu objetivo? Siente la confianza, la felicidad, la alegría, la paz mental. Actúa como si lo hubieras alcanzado y sé consciente de tu estado emocional, de los sentimientos que tienes y de lo que te resulta nuevo y agradable por haber llegado a tu meta.
- Siente los olores y sabores asociados a tu éxito. ¿Flores para darte la enhorabuena? ¿Perfume? ¿Aire fresco ahora que eres capaz de tener más actividad?

Caso práctico

Jessie, una de mis clientas, hace un par de minutos de tapping antes de retirarse a meditar. Siente que la calma la centra y así puede estar más tranquila durante su meditación.

Durante la meditación, usa la visualización creativa mientras hace tapping. Dice que se siente tranquila y

en calma y usa su imaginación para golpearse en los puntos de tapping. De nuevo, elige un objetivo simple y se golpea lenta y metódicamente en su pensamiento mientras dice las frases preparatorias en su mente. Se siente completamente relajada y en paz cuando acaba de meditar. Dice que cuando la meditación va a ser breve, es mejor hacerla así porque de otra manera se distrae. Esta práctica la ayuda a sentirse neutral frente a la comida (cuando normalmente habría estado muerta de hambre, ya no lo está) y cuando está en una situación difícil en la que le surgirían antojos, ya no tiene que luchar contra ellos.

Un apunte sobre la visualización y el tapping: en el caso que acabamos de ver, te he contado el caso de Jessie. Ella usa el tapping mentalmente mientras medita. Mucha gente necesita usar la visualización para poder tratarse con el tapping en público. Por ejemplo, tengo una clienta en Nueva York que tiene fobia a entrar en un vagón de metro abarrotado, pero tiene que hacerlo cada día para poder llegar al trabajo. Hice que se mirara en un espejo mientras hacía tapping para que tuviera una idea clara de su imagen durante el proceso. Le enseñé a que cada día, antes de salir de casa, hiciera dos rondas de tapping, eligiera un objetivo como «Tengo miedo a estar en medio de una multitud», «No me gusta sentirme aplastada por la gente» o «Siento que pierdo el control cuando estoy en el metro». Luego, cuando estuviera en el metro, cerraría los ojos y haría mentalmente unas cuantas rondas de tapping. Podría golpear físicamente su punto de karate porque nadie se daría cuenta, pero después seguiría golpeando el resto de los puntos mentalmente mientras repetía en su cabeza las frases preparatorias.

Al hacerlo así, nadie la vería como un bicho raro y sería capaz de calmarse considerablemente antes de llegar al trabajo. Me dijo que no sólo había reducido muchísimo su miedo a estar en el metro, sino que según fue practicando más y más esta técnica, dejó de comer en exceso durante el día. Al parecer, el tapping durante el viaje hasta el trabajo le calmaba su ansiedad a nivel general y después no sentía la necesidad de comer en exceso para calmarse al llegar al trabajo.

Una actitud de gratitud

Cuando te centras en una actitud de gratitud, todo puede cambiar para mejor. El modo en que nos hablamos a nosotros mismos suele incluir críticas y comentarios desagradables. Expresamos la repulsión y aversión que nos tenemos, entre otras cosas negativas, y nuestro cuerpo y nuestra mente las absorben todas. Cuando estás en medio de una reprimenda de ese estilo, no puedes evitar interiorizar lo que dices. ¿Qué pasaría si le dieras la vuelta a esta perspectiva? ¿Y si dejaras de odiar tu cuerpo y empezaras a apreciarte, a apreciar tu cuerpo, tu fuerza y la persona que eres?

Yo sé qué pasaría. Te sentirías mejor, con menos peso, más presente y más feliz en general. Y cuando estás feliz, tienes menos predisposición a sentir el estrés y a sabotear tu plan para bajar de peso. Cuando tienes más autoempatía (una consecuencia común de practicar la atención plena y la meditación), tiendes a cuidarte mejor. Y cuando te inspiras para cuidarte mejor, te preocupas de cómo, cuándo y qué comer. La gente que se siente inspirada a cuidarse no ingiere comida basura varias veces al día; ya no es

congruente con la imagen que tienen de sí mismos. Cuando cuidas y amas tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, ya no te sientes bien dándote un atracón.

Así que mi consejo para combatir la negatividad crónica que todos expresamos cuando hablamos con nosotros mismos es escribir una lista cada día en la que apuntemos cualquier cosa por la que debamos estar agradecidos. Puedes escribir la lista por la mañana o por la noche, cuando te parezca mejor. Los pasos son simples, pero los resultados pueden ser milagrosos. Aquí tienes algunos pasos para cultivar una actitud de aprecio por uno mismo.

APUNTA TUS PENSAMIENTOS

Compra una libreta pequeña y colorida que te parezca bonita, divertida y agradable a la vista. Será donde apuntarás tus pensamientos de gratitud y aprecio hacia ti.

HAZ UNA LISTA

Cada día, escribe diez cosas por las que te sientas agradecido. No hace falta que sean grandes cosas. Pueden ser nimiedades. («Siento agradecimiento porque lavé la ropa sucia este fin de semana.»)

CÁMBIALA

Por variar, cambia el título de la lista. Aquí tienes unas opciones que pueden hacer que se disparen tus sentimientos de gratitud, optimismo y aprecio por tu persona, lo cual te ayudará a alcanzar un buen estado de ánimo:

CINCO COSAS QUE ME GUSTAN DE MI VIDA

1. Me gusta mi planificación laboral actual.
2. Me gusta mi nuevo vecino.
3. Me gusta preparar comida sana para mí.
4. Me gusta sentir que mi práctica de meditación me resulta un apoyo.
5. Me gustan mis amistades.

CINCO COSAS QUE ME ENCANTA HACER

1. Me encanta comer platillos sanos.
2. Me encanta dar paseos largos y relajantes.
3. Me encanta escribir en mi diario.
4. Me encanta escuchar música inspiradora.
5. Me encanta ver libros en las librerías.

CINCO COSAS QUE ME GUSTAN DE MI CUERPO

1. Me gusta lo fuertes que son mis piernas.
2. Me gusta la forma de mi cara.
3. Me gusta lo aguda que es mi vista.
4. Me gusta mi sonrisa.
5. Me gusta que mi hijo y yo tengamos los mismos ojos.

CINCO COSAS POR LAS QUE HOY ME SIENTO AGRADECIDA

1. Me siento agradecida porque me levanté a tiempo.
2. Me siento agradecida porque estaba lista para trabajar.
3. Me siento agradecida porque me resulta fácil desplazarme.
4. Me siento agradecida porque estoy sano.
5. Me siento agradecida porque pienso rápido.

¡Ya captas la idea! Cuando te centres en la gratitud y busques razones para dar gracias en la vida, te sorprenderás de la cantidad de experiencias positivas que vives. Prueba este sencillo ejercicio de escritura para respaldar tu viaje emocional y te encantará el resultado que obtendrás en términos de paz, calma y felicidad.

Mis clientes suelen decirme que llevar un diario de gratitud les ha ayudado a reducir los antojos, a mejorar cómo se sienten con ellos mismos y a reducir su ingesta excesiva en general. Una clienta incluso me dijo que había hecho una lista de gratitud sobre lo mucho que había aprendido de sí misma al observar su tendencia a comer en exceso. Normalmente lo que hubiera hecho es hacer una lista mental de todas las cosas que hacía mal, pero aprender a hacer las listas de gratitud le ayudó mucho a centrarse y tener otro punto de vista. Todas las prácticas de gratitud la ayudaron a aceptarse más, a reducir la autocritica y a mantenerse centrada mientras seguía un plan de comida sana.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos descrito la importancia de seguir un plan de acción diario para sacarle todo el partido a la dieta tapping.
- Hemos visto un día de ejemplo, paso a paso, con guiones de muestra para que puedas usarlos.

- Hemos proporcionado una tabla de ejemplo para que puedas usarla a la hora de crear tu propio plan diario.
- Hemos explorado varias herramientas de apoyo adicional para ayudarte con tu proyecto para bajar de peso, incluyendo escribir un diario, la atención plena, la meditación y la visualización creativa.

Capítulo 5

Guiones de ejemplo de tapping

Es posible que veas aparecer varios problemas a medida que avanzas en el proceso de bajar de peso. Quizá, al reducir tu estrés con respecto a un objetivo concreto, descubras que en realidad lo que lo provocaba era otra causa subyacente. Por ejemplo, el recuerdo de una experiencia del pasado puede provocarte numerosas emociones asociadas a ésta, y debes abordar cada una de ellas por separado. Tal vez te ayude contar con un guión específico para tratar cada uno de estos problemas, y eso es justo lo que te ofrecemos en este capítulo.

Después de repetir estos guiones unas cuantas veces, es posible que te sientas lista para elaborar unos propios que se centren de manera más específica en tus objetivos y en cómo reaccionas ante ellos en realidad. O quizá prefieras seguir usando los que te sugerimos aquí. Ambas opciones son válidas, depende de ti.

GUIONES DE TAPPING ADICIONALES

En este capítulo encontrarás guiones de tapping para tratar los siguientes sentimientos:

- ansiedad
- antojos
- culpabilidad
- soledad
- dolor
- ira
- resentimiento
- problemas de seguridad
- carencias
- baja autoestima

Todos los guiones de ejemplo incluyen al menos una sugerencia para una segunda ronda que podrás utilizar para reducir aún más tu nivel de estrés con respecto a cada emoción. El lenguaje de estas frases para la segunda ronda de tapping varía un poco con

el fin de reflejar que ya has superado la primera.

Tapping para la ansiedad

Cuando sentimos ansiedad, ésta puede estar provocada por algo concreto, como la fecha de entrega que te ha dado tu jefe, o puede tratarse de una ansiedad flotante o generalizada y no estar relacionada con nada en concreto. Al desconocerse la causa de la ansiedad flotante, es difícil saber cómo combatirla. Lamentablemente, comer alivia mucho la ansiedad, ya que te distrae y te calma a nivel biológico. Los alimentos pesados como los carbohidratos y los azúcares poseen un efecto sedante, de modo que es posible que hayas estado tratando tu ansiedad todos estos años sin saber cómo calmarte por tu cuenta.

El tapping es una magnífica herramienta para calmarte sin recurrir a sustancias externas. Sigue el método habitual de cinco pasos que te enseñamos en el capítulo 3.

Paso 1. Selecciona el objetivo. En este caso, el objetivo puede ser: «Siento mucha ansiedad en todo momento».

Paso 2. Mide la ansiedad que sientes ahora, sobre un tema concreto o en general, usando una escala de puntuación de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento mucha ansiedad a diario, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y pronuncia tu frase preparatoria tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Siento mucha ansiedad en todo momento.*
- 2. Lado del ojo: No sé cómo calmarme.*
- 3. Bajo el ojo: Siento mucha ansiedad en todo momento.*
- 4. Bajo la nariz: Ni siquiera sé por qué tengo tanta ansiedad.*
- 5. Barbilla: Siento mucha ansiedad y comer hace que me sienta mejor.*
- 6. Clavícula: Siento mucha ansiedad en todo momento.*
- 7. Bajo el brazo: Sé que comer me alivia.*
- 8. Cabeza: Quiero calmarme por mis propios medios.*

Paso 5. Vuelve a medir tu estrés. Respira profundamente y mide tu nivel de ansiedad de 0 a 10. Debería haber disminuido algunos puntos, pero te recomiendo encarecidamente que trates este asunto una vez más. Aquí tienes un guión para la segunda ronda:

Empieza golpeándote en el punto de karate mientras pronuncias una frase preparatoria: «Aunque la ansiedad sigue en mi cuerpo y en mi mente, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento mucha ansiedad en todo momento.*
2. *Lado del ojo: Siento mucha ansiedad e incomodidad.*
3. *Bajo el ojo: Siento mucha ansiedad.*
4. *Bajo la nariz: Siento mucha ansiedad.*
5. *Barbilla: Siento ansiedad y agitación.*
6. *Clavícula: Siento incomodidad y quiero darme un atracón.*
7. *Bajo el brazo: Siento mucha ansiedad.*
8. *Cabeza: Siento mucha ansiedad.*

Respira profundamente y mide tu nivel de ansiedad de nuevo de 0 a 10. Realiza unas rondas más de tapping para tratar este problema si es necesario.

Tapping para los antojos

Ahora imaginemos que tienes un problema con los antojos, y aunque sabes que son una sensación física, lo que los provoca es la tensión, el estrés o la ansiedad. En estos casos no puedes centrar tu atención en las emociones, porque los antojos son tremendamente intensos y sabes que vas a acabar comiendo algo que no te hace bien o que te llevará por el mal camino.

Paso 1. Selecciona el objetivo. En este caso, el objetivo puede ser algo como: «Los antojos tan intensos que tengo».

Paso 2. Mide el nivel de los antojos que sientes en este momento en una escala de puntos de 0 a 10. Si es un 10, lo más probable es que ya hayas comido algo, pero si estás intentando evitar darte un atracón, quizá seas capaz de esperar y poner en práctica el tapping antes de correr hacia el refrigerador.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque en este momento tengo unos antojos muy intensos, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza con el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Tengo antojos intensos.*
2. *Lado del ojo: Creo que no podré controlarlos.*
3. *Bajo el ojo: Tengo antojos intensos.*
4. *Bajo la nariz: ¡Quiero lo que deseo en este momento!*
5. *Barbilla: No sé cómo controlarlo.*
6. *Clavícula: Me siento bien al reconocer que tengo antojos intensos.*
7. *Bajo el brazo: Pero creo que no podré controlarlos.*
8. *Cabeza: Y no pasa absolutamente nada.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés. Ahora respira profundamente y puntúa la intensidad

de tus antojos de 0 a 10. ¿En qué punto están ahora? Espero que más bajos. Pero anímate y realiza al menos una ronda más de tapping para combatirlos hasta que te veas capaz de controlarlos y de continuar con tu día. Aquí tienes un guión para la segunda ronda:

Empieza golpeándote el punto de karate y diciendo: «Aunque todavía tengo antojos intensos, elijo la tranquilidad y la calma». Repítelo tres veces y pasa a la secuencia de acupuntura:

1. *Ceja: Todavía tengo antojos intensos.*
2. *Lado del ojo: ¿Cómo voy a controlarlos?*
3. *Bajo el ojo: Tengo antojos intensos.*
4. *Bajo la nariz: Quiero comer algo en este momento.*
5. *Barbilla: Mis antojos hacen que me sienta agitado.*
6. *Clavícula: Ojalá pudiera calmarme.*
7. *Bajo el brazo: Tengo antojos intensos.*
8. *Cabeza: Quiero comer algo en este momento.*

Respira profundamente y puntúa el nivel de los antojos de nuevo de 0 a 10. Deberían haber disminuido considerablemente y deberías ser capaz de resistirte a esos alimentos tentadores cuando no tienes hambre. Si quieres disminuir la intensidad de los antojos todavía más, adelante, realiza otra ronda de tapping. Si sospechas que tus antojos están provocados por alguna emoción en particular, úsala como objetivo en tu siguiente secuencia.

CONSEJO

Ten en cuenta que cuando los antojos desaparecen, en ocasiones salen a la superficie las auténticas emociones que los provocaban. De modo que, si has realizado estas dos rondas de tapping y tus antojos han disminuido, tal vez sientas otras emociones que eran la causa subyacente que los provocaban. Usa esos sentimientos como nuevo objetivo del tapping y procede según se indica en cada caso hasta que la intensidad de la emoción disminuya de manera considerable.

Tapping para la culpabilidad

Tendemos a autocastigarnos cuando nos sentimos culpables por algo que hemos dicho o hecho (o algo que no hemos dicho o hecho). Así funciona nuestro cerebro y la naturaleza

humana. De modo que me gustaría proponerte una secuencia de tapping para ayudarte a reducir tu sentimiento de culpa generalizado.

Paso 1. Selecciona el objetivo. En este caso, el objetivo puede ser algo como: «Me siento culpable porque ayer me di un atracón».

Paso 2. Mide la intensidad de este sentimiento de culpa en una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque me siento culpable porque ayer me di un atracón, escojo perdonarme y seguir adelante».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Me siento muy culpable por no haber hecho la dieta.*
2. *Lado del ojo: Me siento muy culpable por lo que comí ayer.*
3. *Bajo el ojo: No paro de autocastigarme por haberme dado un atracón.*
4. *Bajo la nariz: No soporto pensar que me he autosaboteado.*
5. *Barbilla: Me siento muy culpable.*
6. *Clavícula: Quiero rendirme.*
7. *Bajo el brazo: Siento furia hacia mi persona y me siento muy culpable.*
8. *Cabeza: Me siento culpable por no haber hecho la dieta.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo.

Es posible que también te sientas culpable por otras cosas de la vida, y quizá creas que debes sentirte culpable y no quieras perdonarte. Eso es cosa tuya, pero recuerda: las emociones intensas hacen que comamos en exceso y que retengamos más peso, de modo que te recomiendo que realices el siguiente ejercicio contra la culpabilidad para la segunda ronda de tu sesión de tapping. En esta ocasión escogerás un objetivo un poco diferente y lo acompañarás con la frase: «Me siento culpable por algo del pasado: [rellena este espacio con el motivo que hace que te sientas culpable]».

Empieza golpeándote el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria: «Aunque me siento culpable por algo que hice en el pasado, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces. Después pasa a la siguiente secuencia de acupuntura:

1. *Ceja: Me siento muy culpable por ese incidente del pasado.*
2. *Lado del ojo: No puedo creer que dijera/hiciera eso.*
3. *Bajo el ojo: Me siento muy culpable por ese incidente del pasado.*
4. *Bajo la nariz: Me siento muy culpable y no puedo superarlo.*
5. *Barbilla: No sé si quiero superarlo.*
6. *Clavícula: Creo que debo sentirme culpable porque hice algo malo.*
7. *Bajo el brazo: Debo sentirme culpable y debo recibir un castigo por ello.*

8. Cabeza: Ojalá no me sintiera así.

Respira profundamente y piensa en el incidente que has elegido para esta ronda de tapping. Puntúa el nivel de culpabilidad que sientes en una escala de 0 a 10. Debería haber disminuido. De no ser así, sigue tratando este incidente. Éste es un ejemplo de guión para una posible tercera ronda:

Empieza golpeándote el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria: «Aunque todavía me siento culpable por lo que hice entonces, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítelo tres veces. Después, realiza la secuencia de puntos de acupuntura:

- 1. Ceja: Aún me siento culpable.*
- 2. Lado del ojo: No debería haberlo hecho.*
- 3. Bajo el ojo: Aún me siento culpable.*
- 4. Bajo la nariz: Me pregunto si me estoy autocastigando mediante el sabotaje.*
- 5. Barbilla: Aún me siento culpable.*
- 6. Clavícula: Todavía me culpo.*
- 7. Bajo el brazo: Me pregunto si alguna vez podré seguir adelante.*
- 8. Cabeza: Aún me siento muy culpable, pero consideraré seguir adelante.*

Respira profundamente y mide tu nivel de culpabilidad de nuevo de 0 a 10. El sentimiento de culpa por este hecho concreto debería haber disminuido considerablemente.

TOMA NOTA

Cuando lleves un tiempo practicando el tapping te darás cuenta de que empiezas a tratarte de manera diferente. Sentirás más compasión y tendrás menos razones para autoflagelarte. Recuerda: cuando sientes la necesidad de autocastigarte, recurrir a la comida cuando no tienes hambre parece buena idea en ese momento.

Tapping para la soledad

Ahora pasemos a otra emoción: la soledad. Todo el mundo se siente solo en algún momento de su vida, pero si tienes tendencia a comer demasiado, es posible que la sensación de soledad impulse este comportamiento.

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo podría ser algo como: «Siento soledad y vacío, y eso hace que coma».

Paso 2. Mide hasta qué punto es cierta esta afirmación en una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento soledad con frecuencia y eso hace que coma, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y

pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento soledad y vacío.*
2. *Lado del ojo: Siempre he sentido soledad y vacío.*
3. *Bajo el ojo: La comida me ayuda a sentir saciedad y satisfacción.*
4. *Bajo la nariz: Siento mucha soledad y vacío.*
5. *Barbilla: Temo sentirme así y por eso como en exceso.*
6. *Clavícula: Detesto sentir soledad y vacío.*
7. *Bajo el brazo: Suelo comer en exceso para sentirme mejor.*
8. *Cabeza: Siento soledad y vacío con frecuencia.*

Paso 5. Mide de nuevo tu nivel de estrés. Respira profundamente y mide otra vez tu sensación de soledad y de vacío. El dolor que te producen estos sentimientos debería haber disminuido. Te recomiendo que vuelvas a tratar este problema. Aquí tienes un guión de ejemplo para una segunda ronda de tapping:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque sigo sintiendo soledad y vacío por dentro y eso hace que coma en exceso, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítelo tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Aún siento soledad.*
2. *Lado del ojo: Aún siento un vacío por dentro.*
3. *Bajo el ojo: Por eso me obsesiona la comida.*
4. *Bajo la nariz: Siento soledad y vacío.*
5. *Barbilla: Detesto sentir tanto vacío.*
6. *Clavícula: Pretendo llenarme con la comida, pero no funciona.*
7. *Bajo el brazo: Pretendo llenar mi vacío con la comida.*
8. *Cabeza: No quiero seguir comiendo en exceso cuando siento soledad y vacío.*

Respira profundamente y mide tu sensación de soledad y de vacío de nuevo en una escala de 0 a 10. Puedes seguir tratando este problema mediante el tapping si te afecta especialmente, y no dudes en repetir estos guiones a lo largo de la semana si sospechas que estos sentimientos hacen que comas en exceso.

Tapping para el dolor

Ahora abordemos el dolor, un intenso sentimiento de nuestro pasado y nuestro presente que puede llevarnos a usar la comida para evitar sentirlo.

Piensa en algo que te doliera. No importa si sucedió recientemente o hace tiempo. Es una sensación muy desagradable, ¿verdad? Eso indica que es posible que estés comiendo en exceso para rehuir del dolor o para evitar recordarlo.

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo podría ser algo como: «Aún me duele lo que sucedió».

Paso 2. Mide la intensidad del dolor que sientes en una escala de 0 a 10. Puede que te sorprendas, sobre todo si este hecho sucedió hace mucho tiempo. Sin embargo, dejar que el dolor se encone en tu interior puede llevarte a comer para distraerte de él.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque sigo sintiendo dolor por ese hecho del pasado, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Siento dolor cuando recuerdo ese incidente.*
- 2. Lado del ojo: Me cuesta creer que aún me duela.*
- 3. Bajo el ojo: Sucedió hace mucho tiempo, pero aún me duele.*
- 4. Bajo la nariz: Creo que he estado intentando evitarlo.*
- 5. Barbilla: Comer en exceso me ayuda a pasar por alto este dolor del pasado.*
- 6. Clavícula: A pesar de los años que han pasado, todavía me molesta.*
- 7. Bajo el brazo: Aún me duele mucho.*
- 8. Cabeza: Y creo que uso la comida para evitar sentir el dolor.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente, piensa en el incidente y mide la intensidad del dolor que sientes ahora en una escala de 0 a 10. Realiza otra ronda de tapping para tratar el objetivo de sentir dolor, y después hazlo con otros hechos si es que hay varios que debas abordar. Aquí tienes un posible guión para una segunda ronda:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque sigo sintiendo dolor al pensar en lo que sucedió, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces. Después, realiza la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Todavía siento dolor al pensar en lo que sucedió.*
- 2. Lado del ojo: Fue injusto.*
- 3. Bajo el ojo: Aún siento dolor.*
- 4. Bajo la nariz: Aún me molesta al pensarlo.*
- 5. Barbilla: Me gustaría seguir adelante.*
- 6. Clavícula: Me ha estado afectando demasiado tiempo.*
- 7. Bajo el brazo: Ha llegado la hora de seguir adelante.*
- 8. Cabeza: Ya me siento mejor.*

Tapping para la ira

Pasemos ahora a otra intensa emoción que puede hacer que en determinados momentos recurras a la comida aunque no tengas hambre: la ira. La mayoría de las personas no quieren sentir ira. No han tenido un modelo en su vida que les enseñe a estar y sentirse enfadados sin atacar, criticar o culpar, de modo que es una emoción muy desagradable.

TOMA NOTA

Comer puede bloquear algunos de tus sentimientos, especialmente la ira. Algunas personas ni siquiera son conscientes de que están enfadadas, pero cuando dejan de utilizar la comida como anestésico se dan cuenta de que llevan décadas ocultando su ira.

Estar enfadado no tiene nada de malo, pero debemos evitar herir a la gente cuando estamos en este estado. La ira no es mala, pero no es aceptable golpear a alguien por el simple hecho de estar furiosos.

Piensa en una persona por la que sientas enfado y establece un objetivo de tapping con esta situación hipotética en mente.

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo puede ser algo como: «Me enfado al pensar en mi [madre, padre, hermano, hermana, compañero]».

Paso 2. Mide hasta qué punto te enfadas al pensar en esta persona usando una escala de 0 a 10.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque me enfado al pensar en esa persona que forma parte de mi vida me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza golpeándote en el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

- 1. Ceja: Siento mucho enfado hacia él/ella.*
- 2. Lado del ojo: Me sorprende sentir tanto enfado.*
- 3. Bajo el ojo: Siento mucho enfado hacia él/ella.*
- 4. Bajo la nariz: Me pregunto si mi ira hace que coma en exceso.*
- 5. Barbilla: Siento mucho enfado hacia esta persona.*
- 6. Clavícula: Me enfado cada vez que pienso en ella.*
- 7. Bajo el brazo: ¡Con razón intento evitarla a toda costa!*
- 8. Cabeza: Siento mucho enfado y eso hace que coma en exceso.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa tu nivel de enfado en una escala de 0 a 10. Sé que nada ha cambiado; esa persona sigue siendo esa persona y lo que hizo para que te enfadaras sigue estando ahí, pero mide la intensidad de tu ira. Debería haber disminuido en una sola ronda. Te recomiendo que realices el tapping de nuevo para tratar este asunto. Aquí tienes un posible guión para una

segunda ronda:

Mientras te golpeas en el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque sigo sintiendo enfado y no sé si quiero dejar de sentirlo, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces y, a continuación, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

1. *Ceja: Sigo sintiendo mucho enfado hacia él/ella.*
2. *Lado del ojo: Sigo sintiendo enfado.*
3. *Bajo el ojo: Creo que he estado comiendo en exceso para evitar la ira.*
4. *Bajo la nariz: Ahora todo encaja.*
5. *Barbilla: Sigo sintiendo enfado, pero no tanto.*
6. *Clavícula: Tengo motivos para sentir enfado.*
7. *Bajo el brazo: Pero siento disposición para seguir adelante.*
8. *Cabeza: Aún siento algo de ira, pero no pasa absolutamente nada.*

Respira profundamente y puntúa tu nivel de enfado de 0 a 10. Asegúrate de no cambiar de objetivo y de que estás midiendo la ira que sientes respecto a la misma persona o hecho. Siempre estás a tiempo de trabajar con el tapping la ira que te provoca otra persona o suceso más adelante.

Tapping para el resentimiento

Hablemos ahora del resentimiento. El resentimiento es una emoción muy intensa, y es posible que te creas con derecho a sentirlo después de lo que te ha hecho alguien; sin embargo, es una de esas emociones que te induce a comer en exceso, de modo que merece la pena que trabajes ese resentimiento al que te estás aferrando.

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo podría ser algo como: «Siento resentimiento por [llena el espacio en blanco]».



Paso 2. Mide la intensidad del resentimiento que sientes respecto a lo que sucedió en una escala de 0 a 10. ¡Que no te extrañe que llegue al 10! Suele pasar y, cuando creemos que éste es justificado, no queremos olvidarlo. Pero seguro que eres consciente de hasta qué punto el resentimiento puede interponerse en tu misión de bajar de peso.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento un gran resentimiento por este asunto, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza con el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Siento una gran carga de resentimiento.*
2. *Lado del ojo: Es increíble que todavía sienta tanto resentimiento.*
3. *Bajo el ojo: Siento un gran resentimiento en este momento.*
4. *Bajo la nariz: Creía que aquello había quedado en el pasado.*
5. *Barbilla: Siento un gran resentimiento.*
6. *Clavícula: Me cuesta olvidarlo.*
7. *Bajo el brazo: No quiero olvidarlo.*
8. *Cabeza: Siento un gran resentimiento con respecto a lo que pasó.*

Paso 5. Mide de nuevo tu nivel de estrés. Respira profundamente y puntúa este resentimiento en una escala de 0 a 10. Es posible que surja algún otro aspecto, pero céntrate a ese resentimiento y vuelve a tratarlo con el tapping. Puedes usar este guión de ejemplo:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque me carcome el resentimiento, me quiero y acepto profunda y completamente». Después, pasa a la secuencia:

1. *Ceja: Siento un gran resentimiento.*
2. *Lado del ojo: Me sorprende sentir tanto resentimiento.*
3. *Bajo el ojo: Todo este resentimiento me está ahogando.*
4. *Bajo la nariz: Siento mucho resentimiento.*
5. *Barbilla: Siento un gran resentimiento.*
6. *Clavícula: Quiero liberarlo.*
7. *Bajo el brazo: Me cuesta liberarlo.*
8. *Cabeza: Siento mucho resentimiento*

Respira profundamente y mide tu nivel de resentimiento una vez más en una escala de 0 a 10. Sigue trabajando con el resentimiento como objetivo hasta que dejen de pesarte esos hechos del pasado. Cuando te hayas librado de esas emociones y conflictos, te resultará más fácil ceñirte a un plan de alimentación sana.

Tapping para los problemas de seguridad

Si no sientes confianza a la hora de bajar de peso, da igual lo que comas, porque a modo de supervivencia, tu cuerpo físico se aferrará a cada caloría que ingieras y te mantendrá en el tamaño que él considera que debes tener para tu seguridad emocional o física. Trabajar los problemas de seguridad mediante el tapping hará que te sientas mejor todos los días del resto de tu vida y te ayudará a bajar de peso. Tu cuerpo y tu mente empezarán a recibir los mensajes correctos: que tienes seguridad y que no necesitas ese peso de más para protegerte.

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo podría ser algo como: «Siento inseguridad sin la protección del peso de más. Tengo miedo a bajar de peso».

Paso 2. Mide tu nivel de estrés en una escala de 0 a 10. Puedes evaluarlo de dos maneras diferentes: midiendo hasta qué punto es cierta esta afirmación («Siento inseguridad»), o midiendo el miedo que sientes al imaginarte sin el peso de más.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque tengo miedo de bajar el peso extra, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la secuencia:

- 1. Ceja: Tengo mucho miedo a bajar de peso.*
- 2. Lado del ojo: Necesito la protección de mi peso extra.*
- 3. Bajo el ojo: Tengo mucho miedo a bajar de peso.*
- 4. Bajo la nariz: La pérdida de peso me provoca inseguridad.*
- 5. Barbilla: Tengo miedo de perder mi protección.*
- 6. Clavícula: Mi peso y mi tamaño hacen que sienta más seguridad.*
- 7. Bajo el brazo: Tengo miedo a bajar de peso.*
- 8. Cabeza: No sabía que sentiría tanta inseguridad sin el peso.*

Paso 5. Mide tu nivel de estrés de nuevo. Respira profundamente y puntúa tu miedo o tu nivel de inseguridad sin el peso una vez más en una escala de 0 a 10. No lo conviertas en un ejercicio intelectual; deja que salga de lo más profundo de tu ser. Este asunto siempre requiere de varias rondas de tapping y, como ya he comentado antes, si necesitas buscar ayuda profesional adicional para trabajar estos problemas de seguridad, hazlo. Un posible guión para una segunda ronda de tapping sería éste:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque sigo sintiendo inseguridad cuando pienso en bajar peso, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítela tres veces. Después, realiza la secuencia de puntos de acupuntura:

- 1. Ceja: Sigo sin sentir seguridad sin mi peso.*
- 2. Lado del ojo: Quiero esta protección adicional.*
- 3. Bajo el ojo: Siento que necesito la protección adicional.*
- 4. Bajo la nariz: Quiero mi peso de más.*
- 5. Barbilla: No me extraña que me costara trabajo bajar de peso.*
- 6. Clavícula: Una parte de mí no quiere bajarlo.*
- 7. Bajo el brazo: Por eso no paro de subir y bajar de peso.*
- 8. Cabeza: Tengo miedo de bajar de peso.*

Ahora realicemos una ronda positiva. Durante los primeros quince años del tapping, nadie sugirió usar frases positivas, pero los practicantes de este método empezaron a añadirlas y tuvieron muchísimo éxito. Creo que es una buena idea usarlas para trabajar este problema. (No dudes en añadir una ronda de afirmaciones positivas a cualquiera de tus secuencias de tapping.) Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia una frase preparatoria positiva, como, por ejemplo: «Aunque en el pasado sentía inseguridad sin mi peso de más, elijo sentir seguridad ahora». Continúa con la secuencia de puntos y pronuncia las siguientes frases:

1. *Ceja: ¿Y si ahora sí sintiera seguridad?*
2. *Lado del ojo: ¿Y si sintiera seguridad incluso sin el peso de más?*
3. *Bajo el ojo: Elijo sentir seguridad sin el peso de más.*
4. *Bajo la nariz: Me encanta sentir seguridad ahora que tengo edad adulta.*
5. *Barbilla: Elijo sentir seguridad ahora.*
6. *Clavícula: Ya no necesito el peso de más.*
7. *Bajo el brazo: Valoro lo que mi cuerpo ha estado intentando hacer por mí.*
8. *Cabeza: Elijo sentir seguridad sin todo ese peso de más.*

Aquí tienes otro guión que puedes usar en una ronda positiva de tapping:

1. *Ceja: Es agradable sentir seguridad ahora.*
2. *Lado del ojo: Antes sentía inseguridad.*
3. *Bajo el ojo: Me gusta sentir seguridad ahora.*
4. *Bajo la nariz: Ahora puedo controlar mis sentimientos teniendo menos peso.*
5. *Barbilla: Valoro mi cuerpo y el hecho de que mantenga mi seguridad.*
6. *Clavícula: Valoro mi actual sensación de seguridad.*
7. *Bajo el brazo: Me encanta sentir seguridad.*
8. *Cabeza: Merezco sentir seguridad.*

Tapping para las carencias

Hablemos de las carencias. Es posible que sientas que quieres comer más, pero ¿qué es lo que sientes que te falta en la vida en realidad?

Paso 1. Escoge el objetivo. En este caso, el objetivo podría ser algo como: «Siento carencia de amor y atención».

Paso 2. Mide tu nivel de estrés. En una escala de 0 a 10, ¿hasta qué punto te sientes carente de ellos?

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento carencia de amor y atención y como para llenar ese vacío, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza por el punto de karate

mientras pronuncias la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la siguiente secuencia:

1. *Ceja: Me falta algo y como para compensarlo.*
2. *Lado del ojo: He sentido que me faltaba algo desde que tengo uso de razón.*
3. *Bajo el ojo: Siento que me falta algo.*
4. *Bajo la nariz: Quiero más de algo: de amor y de atención.*
5. *Barbilla: Con razón como de más.*
6. *Clavícula: Necesito amor, no comida.*
7. *Bajo el brazo: Necesito amor y atención, pero no los recibo en suficiente cantidad.*
8. *Cabeza: Siento que me falta algo.*

Paso 5. Vuelve a medir tu estrés. Respira profundo y evalúa hasta qué punto sientes carencia de algo de 0 a 10. Es posible que ahora seas consciente de un sentimiento de carencia más concreto, o que hayas recordado cosas que te sucedieron en la infancia y que provocaron que sientas esa carencia. Puedes modificar las frases y continuar trabajando esta sensación con el tapping. Aquí tienes un guión de ejemplo para una segunda ronda:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque siempre he sentido una privación de amor por parte de mi madre, me quiero y acepto profunda y completamente». Repítelo tres veces y, a continuación, realiza la secuencia de puntos de acupuntura:

1. *Ceja: Nunca recibí la suficiente atención de su parte.*
2. *Lado del ojo: Siempre me sentí carente de amor y atención.*
3. *Bajo el ojo: Con razón como para sentirme mejor.*
4. *Bajo la nariz: Comer en exceso funciona temporalmente.*
5. *Barbilla: Siento que me falta el cariño de mi madre.*
6. *Clavícula: Siento que me falta algo.*
7. *Bajo el brazo: Me siento carente de amor y atención.*
8. *Cabeza: Con razón he estado comiendo para llenar ese vacío.*

Respira hondo y mide esta sensación de carencia una vez más usando una escala de 0 a 10. Espero que ahora entiendas por qué es tan fácil recurrir a la comida cuando sientes que te falta amor y atención. Puedes tener hambre de amor y recurrir a la comida, aunque sólo sea una solución temporal.

Caso práctico

Durante toda su vida, Mary se sintió privada de amor, tiempo, atención y comida. Tenía muchos hermanos y tenía la sensación de que nunca había tiempo para ella. Era una más entre un montón de niños y sentía que a sus padres nunca les quedaba tiempo para ella. Además, la familia andaba muy justa de dinero y, según detalló, sus padres eran muy controladores. Empezaron a cerrar la despensa con llave para que los niños no tomaran más comida. Mary comentó que nunca pasaban hambre, pero que apenas tenían lo justo, y un refrigerio adicional por las tardes no habría estado de más. De modo que, cuando Mary creció, empezó a comer todo lo que quería cuando podía para compensar la carencia que sentía. Sabía que era absurdo, pero no quería renunciar a su nueva libertad. Después de trabajar esa sensación de carencia de la infancia con el tapping, empezó a comer sólo cuando ella lo decidía, ¡y no sólo porque pudiera hacerlo! Consiguió bajar el peso que le sobraba, se sentía mucho más relajada a la hora de comer y encontró maneras diferentes de sentirse satisfecha.

Tapping para la baja autoestima

Imagina que te han dicho o que crees que tienes la autoestima baja. La pregunta importante es: «¿Cómo sabes que tienes baja autoestima?». Mucha gente responde que lo saben porque se sienten indignos entre los suyos, o no creen merecer el éxito. Si es tu caso, prueba a trabajar con estas rondas de tapping, y recuerda hacerlo de la manera más específica posible. «Tengo baja autoestima» no es un objetivo lo suficientemente concreto, pero «siento que no merezco lograr mis objetivos» sí lo es.

Paso 1. Escoge tu objetivo. En este caso, tu objetivo podría ser, como hemos dicho: «Siento que no merezco lograr mis objetivos».

Paso 2. Mide tu nivel de estrés. En una escala de 0 a 10, ¿hasta qué punto sientes que no lo mereces?

Paso 3. Elabora una frase preparatoria. «Aunque siento que no merezco avanzar, me quiero y me acepto profunda y completamente».

Paso 4. Golpéate en los puntos de acupuntura. Empieza con el punto de karate y pronuncia la frase preparatoria tres veces. Después, pasa a la secuencia:

1. *Ceja: Siento indignidad e inferioridad.*
2. *Lado del ojo: Siento que no merezco lograr mis objetivos.*
3. *Bajo el ojo: ¿Para qué intentarlo?*
4. *Bajo la nariz: ¿Para qué molestarme?*
5. *Barbilla: No me lo merezco.*
6. *Clavícula: Creo que me lo inculcaron.*
7. *Bajo el brazo: Me inculcaron que no me lo merezco.*
8. *Cabeza: Siento que no merezco lograr mis objetivos.*

Paso 5. Mide otra vez tu nivel de estrés. Respira profundo y evalúa hasta qué punto sientes que no lo mereces usando una escala de 0 a 10.

Cabe destacar que si sientes indignidad o inferioridad, alguien tuvo que inculcarte ese concepto. Alguna figura de autoridad, bien sea uno de tus padres o algún profesor, tuvieron que hacerte sentir así a través de sus palabras o su comportamiento. Éste sería un buen momento, si sientes la confianza necesaria como para hacerlo, de profundizar

con el tapping e intentar entender y trabajar una de estas lecciones negativas que aprendiste en la infancia. Aquí tienes un guión de ejemplo para la segunda ronda:

Mientras te golpeas el punto de karate, pronuncia la frase preparatoria: «Aunque sentía que no lo merecía porque de pequeño nunca recibí lo suficiente, me quiero y me acepto profunda y completamente». Repítelo tres veces y, después, pasa a la secuencia de puntos de acupuntura:

1. *Ceja: Sentía exclusión e indignidad.*
2. *Lado del ojo: Nadie me prestaba atención.*
3. *Bajo el ojo: Con razón siento que no lo merezco.*
4. *Bajo la nariz: Siempre siento indignidad.*
5. *Barbilla: Nunca me prestaban la suficiente atención ni me daban el suficiente cariño.*
6. *Clavícula: Siempre siento indignidad.*
7. *Bajo el brazo: Creo que no merezco nada.*
8. *Cabeza: Siento indignidad.*

Respira profundo y evalúa de 0 a 10 hasta qué punto sientes indignidad. ¿Necesitas hacer más rondas? ¿Necesitas anotar tus pensamientos y sentimientos? Recuerda concretar mucho cuando trabajes estos asuntos con el tapping. La «baja autoestima» es algo demasiado generalizado, pero «me siento inferior en presencia de otras personas» es un objetivo de tapping perfecto.

Caso práctico

Mi clienta, Penny, me comentó que se había sentido sola la mayor parte de su vida. Dijo que se sentía social, física y emocionalmente indigna, y que creía que no merecía la atención de nadie. Sus padres estaban siempre trabajando o peleándose, de modo que ser callada e invisible le funcionó bien de pequeña. En su silencio, aprendió a recurrir a la comida en busca de consuelo.

Penny tenía la sensación de que su madre siempre le ofrecía demasiados caramelos y demasiada comida porque de ese modo se sentía una buena madre que se preocupaba por su hija. Lo cierto es que Penny necesitaba cariño y atención, no comida. Cuando por fin lo entendió (que le habían dado comida en lugar de amor y atención cuando era pequeña) empezó a analizar su comportamiento. Dejó de autocriticarse tanto y usó el tapping de un modo muy productivo. Trabajó su sensación de vacío, trabajó el hecho de sentirse indigna de atención y trabajó el hecho de sentirse sola cuando era una niña.

Empezó a distinguir cuándo tenía hambre de verdad en lugar de comer a todas horas por costumbre. Empezó a controlar cuánto comía, con qué frecuencia y qué tipo de alimentos. Se dio cuenta de que deseaba comer más fruta y verdura, y de que, aunque comía mucha comida basura por costumbre, en realidad no le gustaba tanto. Penny fue muy constante con el tapping, incluso entre nuestras sesiones, y aprendió a controlar el estrés y los antojos que tenía cuando se sentía indigna. Consiguió bajar de peso, pero lo más importante es que empezó a quererse más. Se sentía digna de amor y de atención y empezó a valorar su papel en el mundo. Incluso perdonó a sus padres por su falta de atención y se dio cuenta de que todo era un problema de ellos y no un reflejo de su valía.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos visto varios guiones de ejemplo que enseñan a usar el tapping para trabajar muchas emociones frecuentes que ocasionan dificultades a la gente a la hora de bajar de peso.
- Hemos visto guiones para la segunda ronda de tapping que modifican ligeramente el lenguaje.
- Hemos aprendido a usar el tapping para tratar de manera específica la ansiedad, los antojos, la culpabilidad, la soledad, el dolor, la ira, el resentimiento, los problemas de seguridad, la carencia y la baja autoestima.

PARTE II

Introducción a la alimentación sana

Ahora que has aprendido a usar el tapping para trabajar y liberar las causas emocionales que te llevan a comer en exceso, ha llegado el momento de echar un vistazo a una información que te ayudará a asegurarte de que le das a tu cuerpo lo mejor. Aunque cambiar de alimentación no es lo más significativo que se puede hacer para bajar de peso, nutrirte a ti y a tu cuerpo con alimentos saludables bajos en calorías facilitará el proceso. En el capítulo 6 aprenderás aspectos básicos sobre la alimentación saludable, y en el capítulo 7 encontrarás cincuenta recetas sanas que te ayudarán a alcanzar el peso que te hayas fijado.

Capítulo 6

Conceptos básicos de la alimentación sana

Aunque es posible que hayas oído mencionar con frecuencia la palabra «dieta» como algo negativo, o de un modo que hace que se te pongan los pelos de punta, su significado, en el sentido más profundo de la palabra, es cualquier cosa que comes o bebes para nutrirte. Llevar una dieta adecuada que aporte a tu cuerpo los nutrientes que necesita garantiza también el control de peso... suponiendo que te ciñas a tus necesidades calóricas.

En este capítulo te informaremos sobre los cambios importantes que deberías hacer en tu dieta y sobre qué alimentos deberías comer de manera regular para nutrirte adecuadamente.

¿QUÉ NECESITAS SABER?

Cuanto más sepas sobre nutrición, mejor. Pero no es preciso que te vuelvas experto para entender los principios básicos y mantenerte saludable y sin exceso de peso. Algunos alimentos son mejores que otros, y eso depende de la cantidad de nutrientes deseables (o densidad de nutrientes) que aportan por ración. Entre los alimentos ricos en nutrientes se incluyen:

- Las frutas y verduras de distintos colores, que están repletas de antioxidantes y fibra.
- Los cereales integrales, los alimentos ricos en fibra como el arroz integral, el pan de trigo integral, la pasta de trigo integral, la avena, la cebada y la quinoa (aunque hay muchos más).
- Las proteínas magras, como el pescado, la carne de ave blanca, los filetes de ternera sin grasa, las legumbres, los huevos, los lácteos descremados y la soya.
- Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado, el aceite de linaza, el aceite de canola, la soya, las semillas de calabaza y las nueces.
- Alimentos ricos en nutrientes, que son aquellos que aportan una gran cantidad de vitaminas y nutrientes por ración.

Entre los alimentos cuyo consumo se debe limitar debido a que aportan muy pocos de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita se incluyen:

- Los alimentos ricos en grasas saturadas, que se encuentran en los filetes de carne roja con grasa, el queso, los lácteos enteros y los fritos.
- Alimentos que contienen grasas *trans*, que son las que se forman cuando se alteran los aceites vegetales líquidos para convertirlos en sólidos, y se pueden encontrar en las margarinas, los productos de pastelería (especialmente si no son caseros) y la comida rápida.
- Los cereales refinados, como el arroz blanco, el pan blanco y el pan de «trigo» que no es ciento por ciento integral.
- Los alimentos de escaso valor nutricional, que son aquellos que aportan muchas calorías por ración, no proporcionan muchos nutrientes deseables y suelen contener grasas saturadas y azúcares añadidos.
- La comida precocinada demasiado procesada que contiene grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Los alimentos de alto contenido en sodio.
- Las bebidas con azúcares añadidos, sobre todo las carbonatadas y algunos zumos, ya que contienen muchas calorías pero pocas vitaminas y minerales (y tampoco obtendrás los beneficios de la fibra al beber jugo).

Y, aunque todos necesitamos nuestra propia cantidad de calorías diarias, las recomendaciones nutricionales básicas te orientarán para que tomes las mejores decisiones dentro de tus propias necesidades calóricas.

Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), los estadounidenses ingieren una cantidad excesiva de grasas y azúcares añadidos y obtienen, en promedio, el 35 por ciento de sus calorías totales de estas fuentes. La recomendación general es que sólo entre el 5 y el 15 por ciento de las calorías totales diarias que ingerimos provenga de las grasas saturadas y los azúcares añadidos.

HAZ COMIDAS EQUILIBRADAS

¿Recuerdas la pirámide que se utiliza para representar los grupos de alimentos y los patrones de alimentación saludable? En 2011, esa pirámide clásica se sustituyó por MiPlato (MyPlate), una representación visual de las recomendaciones dietéticas del USDA para la nutrición general que sirve como guía para ayudar a los estadounidenses a elegir mejor lo que comen y que les indica la dirección de la alimentación saludable.

Entre los componentes clave de MiPlato (y de cualquier dieta sana) se encuentran la variedad, el equilibrio y la moderación. La cantidad de comida que se necesita a diario de estos grupos de alimentos depende de las características de cada uno, como la edad, el género y su nivel de actividad física. En las siguientes secciones te proporcionaré las recomendaciones generales para adultos. Si deseas obtener información más detallada, visita el sitio web www.choosemyplate.gob.

Verduras

Añade al plato alrededor de un 30 por ciento de verduras. Asegúrate de que sean variadas e incluye las que tienen colores verde, rojo y naranja. Recuerda que la verdura congelada está repleta de nutrientes beneficiosos, al igual que la fresca.

Cereales

Escoge cereales integrales y productos elaborados con éstos. Incluye entre un 25 y un 30 por ciento en el plato, que, en el caso de los adultos, supone entre 170 y 230 gramos al día. Se recomienda que la mitad de tu ingesta diaria de cereales sea integral. Busca las palabras «integral» o «100 % integral» en el envase y al principio, o cerca del principio, de la lista de ingredientes. Uno de los beneficios de los cereales integrales es que contienen mucha fibra, la cual nos ayuda a sentirnos más llenos entre comidas.

Lácteos

Los lácteos no se encuentran técnicamente en el plato, pero eso no significa que no formen parte de una dieta saludable. La leche aparece representada como un vaso al lado del plato. Después de los dos años de edad, la leche entera está desaconsejada debido a su contenido graso, que aumenta a su vez el contenido calórico. El objetivo es tomar 750 mililitros de leche descremada al día, pero puede ser en forma de yogur o de otros lácteos bajos en grasa. El nutriente esencial que aportan los lácteos es el calcio, pero si tienes intolerancia a la lactosa, alergia a las proteínas de la leche o si simplemente has decidido no tomar lácteos porque has elegido el veganismo, no te preocupes: hay otras maneras de obtener el calcio diario que necesitas.

Fruta fresca

Añade al plato alrededor de un 20 por ciento de fruta y, por lo general, intenta siempre que la mitad del plato se componga de fruta y verdura. Para controlar el peso, come frutas enteras y evita los jugos, especialmente los que contienen azúcares añadidos.

Alimentos ricos en proteínas

En este grupo se incluyen la carne, las aves, el pescado, la soya, los huevos, los frutos

secos y los sustitutos de la carne. Añade al plato alrededor de un 20 por ciento de alimentos ricos en proteínas, y escoge los que sean magros y bajos en grasa. Evita las carnes procesadas con sodio añadido. La mayoría de los adultos necesitamos entre 140 y 170 gramos de proteína magra al día, pero eso varía dependiendo de la persona. La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de proteínas es de 0.8 gramos por kilo de peso corporal. Las cantidades totales diarias incluirán gramos de proteína procedentes de aquellos alimentos que también las contienen y que están incluidos en los otros grupos, como los lácteos y la verdura.

Como puedes ver, los dulces y las grasas no están incluidos en MiPlato, y éstos son los alimentos que se deben limitar a diario. Aunque debes recordar que existen grasas cardiosaludables, como el aceite de oliva y de canola y las que contienen el aguacate y los frutos secos, y que son una opción sana. Pero consúmelos con moderación, porque las calorías de las grasas se acumulan rápido y no debes comer demasiadas raciones. Las grasas que debes restringir son las saturadas y los ácidos grasos *trans* que se encuentran principalmente en los pasteles, los caramelos, las galletas y otros «dulces», así como en las frituras y la comida rápida.

¿QUÉ ES UNA RACIÓN?

Este asunto genera confusión a mucha gente. Es bastante frecuente que se sobreestimen las porciones a la hora de compararlas con lo que realmente equivale a una ración. Con la gran cantidad de comida que sirven en los restaurantes, cada vez resulta más difícil saber cuánto deberíamos comer en cada comida. Veamos algunos tamaños de raciones básicas de los distintos alimentos.

- Una ración de cereales (equivalente a 1 taza): 1 rebanada de pan; 1 onza* de cereales listos para comer; ½ taza de cereales integrales, arroz o pasta cocinados.
- Una ración de verdura (equivalente a 1 taza): 1 taza de verduras de hojas verdes crudas; 1 taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas; 1 taza de jugo de verduras.
- Una ración de fruta (equivalente a 1 taza): ½ pieza de fruta (por ejemplo: manzana, plátano o naranja); 1 taza de fruta en cubitos, cocinada o enlatada (en agua o en su propio jugo); 1 taza de jugo de fruta.
- Una ración de lácteos (equivalente a 1 taza): 1 taza de leche o de yogur; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado (en barra); ¼ de taza de queso rallado; ¼ de taza de queso ricota.
- Una ración de proteínas (equivalente a 1 onza): 1 onza de carne magra, pollo o pescado cocinados; ¼ de taza de frijoles cocidos; 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o de cualquier otro fruto seco; ½ onza de frutos secos o semillas; 2

onzas de tofu; 2 huevos.

Lo mejor es que tengas siempre en mente estos tamaños de ración, porque los que aparecen en los envases de los productos son sólo los que sus respectivas empresas alimentarias consideran una ración y puede resultar ser más cantidad de lo que se considera una ración según las recomendaciones establecidas por el USDA, de modo que puedes acabar comiendo en exceso.

ENTENDER LAS CALORÍAS

Es importante obtener el tipo adecuado de calorías para proporcionarle al cerebro lo que necesita, pero a la hora de controlar el peso es igual de importante que te asegures de que esas calorías no excedan la cantidad que tu cuerpo necesita. Una caloría es una unidad de medida que se corresponde con la cantidad de calor que liberan los alimentos. Cada persona tiene una necesidad calórica diaria distinta, y ésta puede variar según el nivel de actividad física.

Éstas son las recomendaciones generales del USDA, que no son más que una guía o punto de inicio hasta que realices los ajustes necesarios para controlar tu peso, y están basadas en una persona con poca actividad física: la recomendación para las mujeres de entre diecinueve y treinta años es de 1 800-2 000 calorías; para los hombres de entre diecinueve y treinta años, 2 400-2 600 calorías; para las mujeres de entre treinta y cincuenta años, 1 800 calorías; para los hombres de entre treinta y cincuenta años, 2 200-2 400 calorías.

Como he comentado antes, las necesidades calóricas de cada uno dependerán de factores como la altura, el peso, la edad y el nivel de actividad física. Puesto que el objetivo es usar el tapping para ayudarte a bajar de peso, es importante recordar que tu cerebro no puede hacer todo el trabajo solo, y que las calorías importan a la hora de controlarlo. Debes tener una idea del rango que debes ponerte como objetivo y permitirte tomar las decisiones adecuadas a la hora de consumir esas calorías a diario. Uno de los cálculos que más se utilizan, incluso en el caso de la obesidad, es la fórmula de Mifflin-St. Jeor. Para calcular tus propias necesidades calóricas necesitas saber tu altura en centímetros y tu peso en kilogramos:

Hombres: $IMB = (10 \times \text{peso}) + (6,25 \times \text{altura}) - (5 \times \text{edad}) + 5$

Mujeres: $IMB = (10 \times \text{peso}) + (6,25 \times \text{altura}) - (5 \times \text{edad}) - 161$

Una vez que tengas el Índice Metabólico Basal (IMB), multiplica ese número por un factor de actividad:

- 1 200 = sedentario (poco o nada de ejercicio)
- 1 375 = ligeramente activo (poco ejercicio/deporte entre uno y tres días a la semana)
- 1 550 = moderadamente activo (ejercicio moderado/deporte entre tres y cinco días a la semana)
- 1 725 = muy activo (ejercicio intenso/deporte entre tres y siete días a la semana)
- 1 900 = superactivo (ejercicio muy intenso/deporte y trabajo físico)

Al multiplicar el IMB por uno de estos factores obtendrás un número que representa la supuesta cantidad de calorías que necesitas al día. Se trata sólo de un cálculo aproximado, pero es un buen punto de partida. Además, piensa que sólo es un número; quizá algunos días estés por encima y otros por debajo de éste, y es totalmente normal. Recuerda que tu cuerpo tiene la última palabra a la hora de determinar si estás ingiriendo la cantidad de calorías adecuada. Si ves que aumentas de peso, el número calculado de calorías es demasiado elevado y deberías reducirlo. Si ves que te mantienes en tu peso, también deberás reducir la ingesta de calorías porque la idea es bajarlo. Es difícil determinar hasta qué punto reducirlas, pero, en general, 500 calorías menos suponen una pérdida de peso aproximada de medio kilo a la semana. De modo que, si no vas a realizar ningún cambio en tu actividad física, tal vez ésta sea la cantidad ideal para empezar. Si te parecen demasiadas, empieza reduciendo 250 calorías y conseguirás bajar en promedio alrededor de 250 gramos a la semana.

EL PROBLEMA DEL AZÚCAR

Supongo que ya sabrás que tomar demasiada azúcar es malo para la salud, pero no sólo porque te hace engordar. Los científicos de la Universidad de Wisconsin descubrieron que el cerebro podría reaccionar a demasiados azúcares añadidos refinados de la misma manera que ante un virus o una bacteria. Esto puede provocar una respuesta inmunitaria que, a su vez, puede tener como resultado déficits cognitivos similares a los de las personas con enfermedad de Alzheimer que pueden dificultar la pérdida de peso. Además, un consumo excesivo de azúcares añadidos refinados puede:

- Bloquear las membranas celulares, causando una comunicación neuronal lenta.
- Aumentar la inflamación del cerebro.
- Aumentar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que genera subida de peso o problemas para bajar de peso.

¿Cómo puedes reducir el azúcar de tu dieta?

Renuncia a las bebidas carbonatadas

Que los refrescos carbonatados son malos para la salud no es ninguna novedad. Las calorías vacías que contienen se acumulan rápidamente, y no ayudan en nada a reducir tu apetito. Además, la glucosa, la versión del azúcar que utiliza el cuerpo para obtener energía, es la principal fuente de energía que utiliza el cerebro. Sin embargo, un exceso o un defecto de glucosa pueden afectar negativamente a la función cerebral. Un único refresco te proporciona la misma cantidad de glucosa que diez cucharadas de azúcar blanca: demasiada cantidad entrando en el torrente sanguíneo de una vez, si tenemos en cuenta que la cantidad normal que suele haber en él es el equivalente a menos de una cucharadita de café. Para compensar el incremento repentino de azúcar, el páncreas libera un montón de insulina con el objetivo de reducir el azúcar en sangre de nuevo hasta niveles normales. Parte del azúcar llega hasta tus células, incluidas las cerebrales, llamadas neuronas, y el resto se almacena para consumirlo como fuente de energía más adelante (y una parte se almacena como grasa). Aproximadamente una hora después de tomar un refresco carbonatado, el azúcar en sangre, que aún estará bajo los efectos de toda la insulina liberada, puede descender y derivar en hipoglucemia. Estas constantes subidas y bajadas no sólo son muy perjudiciales para la salud, sino que además pueden causar serios problemas de memoria y confusión mental.

REDUCE LA SAL

Existen indicios de que ingerir demasiado sodio puede provocar accidentes cerebrovasculares, pero, por supuesto, hay otros factores que contribuyen a aumentar el riesgo de padecerlos, incluidos factores modificables como la obesidad y el nivel de actividad física. Puesto que la hipertensión arterial es un factor de riesgo para el accidente cerebrovascular, controlar el consumo de sodio no sólo es bueno para la salud en general, sino que también reducirá el riesgo de infarto cerebral y, por lo tanto, beneficiará al cerebro.

Las anteriores recomendaciones alimentarias para los estadounidenses limitaban el consumo de sodio diario a 2 400 miligramos. Estas recomendaciones ahora aconsejan no consumir más de 2 300 miligramos al día, o 1 500 miligramos en el caso de personas mayores de cincuenta y un años, afroamericanos (que tienen mayor riesgo de padecer hipertensión) y personas que ya tienen hipertensión, insuficiencia renal (crónica) o diabetes. Evidentemente, reducir el sodio tiene efectos beneficiosos para todo el mundo, especialmente si se quiere bajar de peso, ya que el sodio influye en el equilibrio hidroelectrolítico del organismo. Demasiado sodio puede provocar que el cuerpo retenga líquidos, lo que hace que nos sintamos hinchados y que tengamos exceso de peso. Para eliminar parte del exceso de sodio de la dieta, evita el consumo frecuente de comida precocinada, carnes curadas, quesos, muchos productos enlatados, pepinillos, la mayoría

de las sopas y caldos preparados, la salsa de soya y algunos condimentos como la *cátsup* y la mostaza. En el mercado existe una gran variedad de alimentos de este tipo. Consulta siempre el cuadro de información nutricional que aparece en los envases de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contienen por ración. Si quieres reducir el sodio pero seguir disfrutando de sopas y verduras en lata, selecciona aquellos productos que aparecen clasificados como «bajos en sodio» o «sin sal añadida». De todos modos, consulta igualmente la cantidad de sodio en el cuadro de información nutricional, aunque es muy probable que el contenido sea inferior al del producto «normal». También puedes reducir el consumo de sodio sustituyendo la sal por hierbas y especias a la hora de condimentar todos aquellos platos que prepares en casa.

LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

Existen motivos para afirmar que el desayuno es la comida más importante del día y, aunque todas las comidas son importantes y contribuyen para tener una buena salud, el desayuno hace que empecemos con buen pie. Al despertarnos por la mañana, el cuerpo ha permanecido en estado de ayuno durante toda la noche. El desayuno repone las reservas de glucosa, proporciona al cuerpo el combustible que necesita y facilita el control de peso, ya que desayunar está relacionado con la pérdida de peso. De las personas que estaban en fase de mantenimiento después de haber bajado de peso y que proporcionaron sus datos al Registro de Control de Peso Estadounidense, el 78 por ciento afirmaron desayunar todos los días. Es un hábito que te ayudará a conseguir tu peso ideal.

¿Necesitas ideas para el desayuno? Prueba estas sugerencias o algunas de las recetas propuestas en el siguiente capítulo:

Cereales de desayuno enriquecidos (no excesivamente endulzados) con fruta cortada y leche descremada.

- Un *waffle* integral cubierto con una cucharada de mantequilla de frutos secos y medio plátano.
- Dos cucharadas de mantequilla de cacahuete o de almendra sobre un *bagel* integral.
- Queso *cottage* con piña.
- Copos de avena con fruta deshidratada y frutos secos.
- Una tortilla de verduras sólo de claras con una rebanada de pan integral tostado.
- Un huevo duro, una pieza de fruta y una rebanada de pan integral.
- Yogur griego descremado con fruta.

Independientemente del desayuno saludable que elijas, estarás dando un paso en la

dirección adecuada al incluir esta comida en tu estilo de vida saludable.

TOMA NOTA

Los radicales libres son átomos inestables con un electrón no desapareado que vagan por el cuerpo causando daños que se han relacionado con el desarrollo del cáncer y las cardiopatías. Afortunadamente, los antioxidantes son sustancias que estabilizan a los radicales libres y evitan que ocasionen daños. Esto significa que los antioxidantes deben formar parte de nuestra alimentación, ya que los radicales libres se producen más rápidamente en el cerebro que en ninguna otra parte del cuerpo. Para obtener los beneficios de antioxidantes potentes como la vitamina C o el licopeno, sigue las recomendaciones de MiPlato y llena la mitad de tu plato de fruta y verdura. Escoge verduras de colores oscuros y busca los colores del otoño (rojos, amarillos y naranjas). También los productos morados y azules contienen un buen número de vigorosos antioxidantes.

COME GRASAS DEL TIPO ADECUADO

Las grasas participan en el transporte, la absorción y el almacenamiento de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Aproximadamente el 60 por ciento del cerebro está compuesto de grasas, y la grasa es un componente de todas las membranas celulares. Sin embargo, no todas las grasas se forman de la misma manera, y es muy importante consumir el tipo adecuado. Una dieta repleta de grasas saturadas (las grasas malas), además de favorecer el desarrollo de cardiopatías, hará que tu cerebro sólo pueda producir membranas celulares de baja calidad, lo que impedirá que las neuronas funcionen de manera adecuada. En cambio, una dieta que contenga grasas insaturadas (las grasas buenas) mantendrá sano el corazón y permitirá que las células cerebrales produzcan membranas celulares de alta calidad, lo que favorecerá que las neuronas funcionen a un nivel óptimo. Un gramo de grasa contiene más del doble de calorías que uno de carbohidratos o de proteínas, y ésta se acumula rápidamente. Por desgracia, es posible excederse, incluso aunque estés comiendo algo sano, de modo que vigila la cantidad de grasa que tomas y comprueba que sólo un 30 por ciento de las calorías diarias que ingieres al día provengan de las grasas. Entre las fuentes de grasa saludable se encuentran el aceite (como el de oliva y de canola), el aguacate, los frutos secos y los pescados grasos (como el salmón y la caballa).

Ácidos grasos omega-3

Como hemos comentado antes, hay algunas grasas que son sanas, y los ácidos grasos omega-3 entran en esta categoría. Aportan muchas calorías al igual que las demás grasas, pero son beneficiosas para la salud. Se está investigando si estos ácidos grasos esenciales ayudan a reducir el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Además, distintos estudios indican que es posible que influyan en la pérdida de peso, de modo que asegúrate de incluirlos como un ingrediente básico en tu dieta sana. Éstos son algunos de los alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega-3 que debes incluir:

- Algunos pescados azules grasos (como el salmón, el arenque, las sardinas, la caballa, la trucha, el atún o el boquerón).
- El aceite de canola.
- El aceite de linaza.
- Las semillas de linaza molidas.
- Las nueces.

Los ácidos grasos omega-3 son magníficos para la función mental, incluida la claridad de pensamiento, la concentración y la capacidad para concentrarse, lo que los convierte en una buena opción no sólo para los adultos, sino también para los niños. Por desgracia, la típica dieta de infantil suele contener pocos ácidos grasos omega-3, de modo que, si tienes hijos, añadir más alimentos de estos a tu alimentación puede ayudar a aumentar la ingesta de omega-3 en la vida de tus hijos también.

Reduce las grasas perjudiciales

Mientras que las grasas beneficiosas como el omega-3 tienen efectos positivos en el cerebro y nos ayudan a mantenernos sanos, existe otro grupo de grasas que hace todo lo contrario. Por desgracia, la típica dieta de la sociedad actual suele contener más cantidad de estas grasas malas o perjudiciales que de las consideradas beneficiosas. Entre estas grasas malas se incluyen las grasas saturadas, que se han relacionado con las cardiopatías, y que se encuentran en alimentos que contienen muchas calorías y pocas vitaminas y minerales. También están las grasas *trans*, que son el resultado de un proceso conocido como hidrogenación. Esta técnica transforma los aceites líquidos en sólidos para aumentar su tiempo de conservación, pero, en el proceso, la estructura de estas grasas acaba favoreciendo la aparición de cardiopatías. Encontrarás ambos tipos de grasas perjudiciales en el cuadro de información nutricional de los productos envasados. Estas grasas son sólidas. Los aceites saludables son líquidos. Se recomienda reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10 por ciento de la ingesta calórica diaria. Las grasas saturadas y *trans* se encuentran en:

- Muchos alimentos precocinados muy procesados, incluidos la repostería industrial, las galletas saladas, las papas fritas y las golosinas.
- La comida rápida.
- Los filetes grasos de carne roja o las partes oscuras del pollo (y la piel).
- Los productos lácteos enteros, incluidos la mantequilla, la leche entera, el helado y el queso (la mayoría de las margarinas también, pero esos productos no son lácteos).
- Algunos aderezos para ensaladas.
- Los aceites de coco y de palma.

A diferencia de las grasas saludables, los ácidos grasos *trans* (que aparecen listados en el cuadro de información nutricional y también en la lista de ingredientes como «aceites parcialmente hidrogenados») se vuelven rígidos como resultado de la estructura química y pueden interferir en la comunicación neuronal sináptica o eléctrica. Y puesto que los alimentos que contienen grasas *trans* suelen contener muchas calorías (no sólo de la grasa, ya que suelen contener también azúcares añadidos) y muy pocos beneficios nutricionales, pueden frustrar tus esfuerzos para bajar de peso. Y también pueden:

- Modificar la producción de neurotransmisores, como la dopamina.
- Aumentar los niveles de colesterol LDL (el malo), y reducir los niveles de colesterol HDL (el bueno).
- Aumentar la acumulación de placa en los vasos sanguíneos, lo que aumenta la probabilidad de que se formen coágulos que suponen un riesgo para el corazón y para el cerebro y tiene graves consecuencias en la salud a largo plazo.
- Interferir en la producción de energía en las mitocondrias (las fábricas de energía) neuronales.
- Aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre, lo que puede ralentizar la circulación de oxígeno por todo el cuerpo.

Evitar las grasas *trans* (o al menos reducirlas en la medida de lo posible) te beneficiará de muchas maneras. Estarás eliminando de tu dieta muchos alimentos que apenas te aportan ventajas nutricionales y, al mismo tiempo, te librarás de los efectos negativos que tienen estas grasas en el cerebro y el organismo.

CONTROLA LA CANTIDAD DE CAFEÍNA QUE TOMAS

Puede parecer que es buena idea tomar montones de cafeína al día con el fin de mantenernos despiertos. De hecho, tal vez incluso hayas oído que esta sustancia ayuda a bajar de peso. En realidad, no existe ninguna «cura milagrosa», y demasiada cafeína puede dañarte el estómago, provocarte dolor de cabeza, favorecer la ansiedad y evitar que duermas bien por la noche. Tendemos a pensar en el café cuando hablamos de fuentes de cafeína, pero también se encuentra en las hojas de té, en los granos de cacao y en productos elaborados a partir de éstos, e incluso el café descafeinado contiene una cantidad muy pequeña. Otras fuentes ocultas de las que quizá no te hayas percatado incluyen más de mil fármacos de venta sin y con receta. En lo que respecta a la pérdida de peso, es posible que la cafeína acelere el metabolismo durante un rato y que ayude ligeramente a eliminar líquidos, pero no existen pruebas científicas sólidas de que su

efecto sea lo suficientemente importante como para influir en el peso a largo plazo y desde luego sus beneficios no compensan los riesgos relacionados con su consumo excesivo.

Cantidad de cafeína permitida

Si tu dieta incluye suficientes bebidas saludables, como, principalmente, agua, y tal vez algo de leche descremada, puedes disfrutar de un poco de café sin sentirte culpable. La dosis activa farmacológica de la cafeína es de 200 miligramos, y, según la recomendación de consumo diario, no se debe exceder la cantidad de 139 a 417 miligramos al día. ¿No sabes cuánta cafeína hay en algunos de los alimentos y bebidas más comunes que la contienen? La siguiente lista te servirá para orientarte:

- 8 onzas de café preparado = 100 miligramos
- 6 onzas de té a partir de hojas enteras = 10-50 miligramos
- 12 onzas de cola = 50 miligramos
- 1 onza de cacao (como una barrita de chocolate con leche) = 6 miligramos
- 1 taza de pepitas de chocolate semiamargo = 92 miligramos

Al igual que con tantas otras cosas de la vida, la moderación es muy importante. Un poco de cafeína puede formar parte de una vida sana, y saber cuánta cantidad contienen los alimentos y bebidas que sueles tomar a diario te ayudará a asegurarte de que no estás consumiendo demasiada.

COME SUPERALIMENTOS

Puede que no sea el término más científico del mundo, pero hay algunos alimentos que merecen llamarse superalimentos, ya que aportan al organismo muchos de los nutrientes que necesita sin añadir calorías ni nutrientes superfluos (como las grasas que bloquean las arterias). Al final, todos los alimentos que comemos influyen en nuestro peso, pero una dieta saludable repleta de superalimentos variados ayuda a bajar esos kilos extra, a evitar enfermedades y a vivir más tiempo. Recuerda que, además de trabajar con el tapping, escoger los alimentos adecuados es un paso importante para bajar de peso y preparará el terreno para que tomes decisiones saludables.

Arándanos

Los arándanos encabezan la lista a la hora de aportarle al organismo protección frente a las enfermedades. Estas bonitas bayas de color azul están repletas de compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que, según algunos estudios, tienen la capacidad de

mejorar o retrasar la pérdida de memoria a corto plazo y de ralentizar el envejecimiento. Los estudios realizados hasta ahora sobre los flavonoides, compuestos que se hallan en los arándanos, han demostrado las propiedades beneficiosas de éstos a la hora, por ejemplo, de ralentizar el proceso de deterioro mental, y se cree que estos compuestos interactúan con las proteínas que forman parte de la estructura cerebral, lo que afecta de manera positiva a la función del cerebro y mantiene sano nuestro organismo.

Aunque muchos alimentos contienen antioxidantes, los arándanos les sacan mucha ventaja, ya que aportan un 38 por ciento más que el vino tinto. Estas bayas superan también el aporte de otras frutas y verduras y están deliciosas, cosa que debería bastar para animarte a incluirlas en tu alimentación. La temporada de los arándanos (que es cuando suelen estar más baratos en las tiendas de alimentos) es desde finales de mayo hasta finales de verano, pero puedes disfrutarlos incluso fuera de temporada, ya que se venden congelados en la mayoría de los supermercados. Prueba a añadirlos a la avena, a la ensalada o al yogur griego.

Pero no sólo los arándanos contienen flavonoides, de modo que no renuncies a otras bayas y frutas. Los flavonoides son antioxidantes, y se encuentran también en alimentos como la soya, el té verde y las cerezas. Los más potentes en cuanto al contenido de flavonoides son aquellos de color rojo y morado intenso. Las bayas de goji, los arándanos rojos, las moras, las zarzamoras, las moras de Boysen están repletas de antioxidantes y son buenas para el organismo. La variedad es fundamental para disfrutar de una dieta sana, de modo que alterna las bayas que consumes de vez en cuando.

Cereales integrales

Los cereales integrales son un elemento magnífico en una dieta sana y aportan fibra, que ayuda a reducir el colesterol y a controlar el peso. Pero lee siempre lo que dice en los envases y la lista de ingredientes; si no dice «cereales integrales», no obtendrás todos los beneficios que ofrecen. Además, es posible que un alimento contenga cereales integrales pero que esté mezclado con otros refinados. Busca los que sean «100 % integrales» y comprueba que el primer ingrediente que aparece en la lista sea integral. La avena y el trigo son unos cereales integrales fantásticos para empezar y fáciles de encontrar. Otros cereales integrales estupendos son la cebada, el maíz, el mijo, el arroz, el trigo sarraceno, el bulgur, el farro, la espelta y el centeno. Intenta que la mitad de los cereales que tomes a diario sean ciento por ciento integrales. Esto se traduce en entre tres y cinco raciones al día (como objetivo general).

Una ración es ½ taza de arroz integral hervido, ½ taza de avena hervida, 1 rebanada de pan ciento por ciento integral, 1 onza de pasta integral sin hervir o 1 taza de cereales cien por ciento integrales. O plantéatelo así: 16 gramos de ingredientes integrales cuentan como una ración de cereales integrales.

Pescado

El pescado suele promocionarse como un superalimento y con razón. Muchos pescados contienen una gran cantidad de ácidos grasos omega-3. Junto con nutrientes como las proteínas, las vitaminas y los minerales, forman una magnífica combinación que nos mantiene sanos. La Sociedad Estadounidense de Cardiología recomienda comer dos raciones de 100 gramos de pescado a la semana, concretamente en forma de pescado graso. Existe cierta preocupación en lo que respecta al pescado y al marisco ya que algunos contienen una cantidad considerable de mercurio y toxinas perjudiciales. La mejor opción es comer lo suficiente como para beneficiarnos de los aspectos positivos que ofrece, pero no tanto como para ingerir demasiados contaminantes ambientales. Controla tu consumo de especies con niveles altos de mercurio como el tiburón, la caballa gigante, el pez espada y el blanquillo. Los pescados con mayor contenido en omega-3 son el bonito del norte, las sardinas, el salmón, la caballa y el arenque. Los pescados que más se consumen y con niveles bajos de mercurio son los camarones, el atún claro en lata, el salmón, el abadejo y el siluro. Una buena regla general es comer pescado variado para minimizar cualquier posible efecto indeseable a causa de los contaminantes ambientales.

Para bajar de peso, incluye el pescado como parte de tu dieta saludable. La manera en que prepares estos alimentos también cuenta, así que intenta optar por hacerlos a la plancha, asados, hervidos o al horno en lugar de fritos. Usa marinados, salsas y aderezos bajos en sodio, o cocina el pescado con un poco de aceite de oliva y jugo de limón. Para una comida saludable, acompaña tu pescado con una guarnición de verduras y un cereal integral.

TOMA NOTA

Es innegable que el salmón es una magnífica opción a la hora de comer pescado. Sin embargo, no todos los salmones se crían de la misma manera. La mejor apuesta para obtener todo su omega-3 sin ingerir un montón de antibióticos y con menos toxinas ambientales es el salmón salvaje. La mayor parte del salmón del Atlántico será de piscifactoría, de modo que opta por especies del Pacífico y comprueba que sea salvaje. Puede ser bastante caro, pero no tiene por qué ser el único pescado de tu dieta. Intenta variar en lo que respecta al pescado y al omega-3.

Aguacate

Existen muchas opciones verdes saludables, pero el superalimento que siempre suele pasarse por alto es el aguacate, que contiene grasas cardiosaludables. El contenido de potasio del aguacate ayuda a bajar la presión arterial y, sumando la tendencia que tiene este alimento a mejorar la circulación sanguínea, los aguacates son verdaderamente beneficiosos para el cerebro. Puesto que se trata de un alimento graso, ayuda a absorber mejor las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Además, este alimento también tiene propiedades antiinflamatorias. Pero, como sucede con muchos otros, el tamaño de la ración importa. Al ser graso contiene muchas calorías, de modo que controla la cantidad

que comes; puedes obtener sus beneficios sin excederte. En una quinta parte de un aguacate mediano (unos 30 gramos), hay aproximadamente 60 calorías, 6 gramos de grasa (de los cuales 5 gramos son de grasas insaturadas y cardiosaludables) y 3 gramos de fibra. ¿No se te ocurre qué más hacer con el aguacate aparte de guacamole? Prueba a añadirlo a un sándwich o la ensalada.

Frutos secos

Al igual que el aguacate, los frutos secos son una buena fuente de grasas saludables y también aportan vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Además, proporcionan también los recursos que el organismo necesita para que el cerebro produzca serotonina, también llamada hormona del bienestar, que nos ayuda a adoptar un estado de ánimo positivo para el tapping. Encabezando la lista como alimento cardiosaludable y beneficioso para la circulación encontramos las nueces, las pecaneras, las almendras y las avellanas.

Todos los frutos secos contienen muchas calorías por ración, porque están repletos de grasas saludables, de modo que limita tu ingesta a 30 gramos (aproximadamente veinticuatro almendras) al día para mantener a raya la pérdida de peso. Intenta que sean sin sal. Una ración de 30 gramos de almendras contiene unas 160 calorías, 14 gramos de grasa, 3 gramos de fibra y 6 gramos de proteína. No es necesario que te ciñas a un único fruto seco. Prueba una variedad que incluya pistaches, avellanas y distintas variedades de nueces como la pecanera, de la India y de Brasil.

Quinoa

Este alimento inca, similar a los cereales que se cultivan exclusivamente en la región andina de Sudamérica, está adquiriendo cada vez más popularidad, y con razón. Muy pocos alimentos vegetales contienen todos los aminoácidos esenciales, que suelen encontrarse únicamente en fuentes de proteína animal. La quinoa, junto con la soya, contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una proteína completa. También está repleta de fibra, manganeso, cobre, folato, magnesio y otros nutrientes y su contenido graso es bajo, de manera que es ideal para añadirla a cualquier comida. Uno de esos aminoácidos esenciales (que significa que deben aportarse a través de la dieta, ya que el cuerpo no puede producirlos) es la lisina, fundamental para el desarrollo y la reparación de los tejidos.

En cuanto a la línea, ten siempre presente el tamaño de la ración. Una taza llena de quinoa hervida aporta unas 220 calorías, 4 gramos de grasa, 39 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra y 8 gramos de proteína. Es la guarnición perfecta para el pescado (o cualquier carne magra), y también constituye un magnífico desayuno acompañada de bayas. Hoy en día se puede encontrar la quinoa en la mayoría de los supermercados. Si no la encuentras, no seas tímido y pídele a alguien que te ayude.

Soya

Existen muchas razones por las que la soya debe formar parte de tu alimentación. Es baja en grasas y una excelente fuente de proteínas. Se considera que la soya reduce los niveles de colesterol y los coágulos en la sangre, procurando una mejor salud cardiovascular. También aumenta la elasticidad de las paredes arteriales, lo que permite que la sangre fluya mejor. La mayor ventaja de comer soya es que es una fuente vegetal de proteína completa y baja en grasas, lo cual es muy beneficioso para la salud cuando se utiliza para sustituir a las grasas saturadas de las fuentes de proteína animal. La soya se encuentra en el tofu, el edamame (habas de soya verde inmaduras), la leche de soya, las habas de soya maduras, el tempéh (pastel de soya fermentada) y los productos «lácteos» elaborados a base de soya. También está presente en la salsa de soya y el miso (pasta de soya fermentada), pero cuidado con el contenido de sodio. El aceite de soya también es una fuente de este alimento pero, como todos los aceites, tomar demasiado puede afectar de manera negativa a tu peso, de modo que controla la cantidad.

COME CHOCOLATE CON MODERACIÓN

Una dieta equilibrada también puede incluir caprichos, con moderación. Por suerte, el chocolate es beneficioso para el organismo, pero sólo cuando se come con moderación. Henriette van Praag y sus colegas del Instituto Salk descubrieron que un compuesto del cacao llamado epicatequina, combinado con el ejercicio, favorecía los cambios funcionales en una zona del cerebro encargada del aprendizaje y la memoria. En una dieta equilibrada hay sitio para un poco de chocolate, y tomar un poco de vez en cuando evitará que te sientas privado de él o que sientas que tienes que ocultar que tienes antojos de comerlo. Una onza cuadrada, hasta tres veces a la semana, es suficiente para obtener los beneficios para el cerebro, y también satisface tu necesidad de dulce. El beneficio está en el cacao en sí, de modo que cuanto más negro o amargo sea, mejor. El chocolate con leche no es la mejor opción, porque contiene ingredientes añadidos y grasas saturadas que reducen los beneficios que pueda aportar el chocolate. Entre estos beneficios se encuentran los siguientes:

- Contiene triptófano, el precursor necesario para producir la serotonina neurotransmisora que mejora tu estado de ánimo y hace que te sientas feliz. ¡Por eso nos dan ganas de comerlo cuando estamos desanimados!
- Contiene flavonoides que actúan como antioxidantes y ayudan a proteger las células.
- Es una buena fuente de magnesio, que es fundamental para muchas reacciones implicadas en el metabolismo. Ayuda al cuerpo a metabolizar de manera más eficiente la comida en energía.

- Contiene fitoquímicos que ayudan a prevenir el deterioro arterial.

Además, el chocolate contiene teobromina, cafeína y otras sustancias que favorecen la concentración, lo que te ayudará a elaborar comidas sanas y guiará a tu cuerpo para que adopte su mejor figura hasta la fecha.

Notas:

* ver tabla de conversión de peso.

Capítulo 7

Las recetas

El primer paso que debes dar si quieres tener una mente y un cuerpo sanos es el de trabajar con el tapping, pero para bajar de peso también es importante que mantengas una alimentación sana y adecuada. Una dieta pobre, además de ocasionar problemas de peso y desnutrición, impedirá que pienses con claridad y que tomes decisiones pensadas. Para conseguir el peso que te has marcado debes controlar lo que comes y en qué cantidades. Las deliciosas recetas que te propongo en este capítulo te ayudarán. Úsalas como una guía para tu plan de adelgazamiento.

Obtener el equilibrio correcto de nutrientes te ayudará a controlar tu peso y favorecerá que tu cuerpo funcione de manera óptima, pero depende de ti usar el tapping para solucionar esos problemas emocionales que te impiden adelgazar, tomar las decisiones adecuadas, incorporar estos alimentos saludables y complementar tu alimentación con opciones supernutritivas que harán que te sientas satisfecho al saber que estás alimentando tu cuerpo adecuadamente.

DESAYUNO

HUEVOS REVUELTOS AL HORNO
CUPCAKES LIGHT CON HUEVO Y ESPINACAS
PIZZA DE HUEVO Y QUESO
HUEVOS A LA BENEDICTINA
TOSTADA FRANCESA RELLENA
BIZCOCHO DE AVENA Y PLÁTANO
BOLLITOS DE CEREZAS Y FRUTAS DEL BOSQUE
PANQUECITOS CON ARÁNDANOS
PANQUECITOS CON CHIPS DE CHOCOLATE, PLÁTANO Y NUECES
PANQUECITOS CON PASAS

BOTANAS Y SALSAS

«ALITAS» DE POLLO
HOJALDRES DE ESPINACAS
BRUSCHETTA DE ALUBIAS
HIGOS RELLENOS DE MIEL Y QUESO
PALITOS DE QUESO

SALSA MARINERA
SALSA DE JENGIBRE
SALSA DE SALMÓN AHUMADO
SALSA DE ALCACHOFAS Y ESPINACAS
SALSA CALIENTE DE CANGREJO

SOPAS Y ENSALADAS

SOPA DE ALUBIAS
SOPA DE CEBOLLA GRATINADA
SOPA DE FRIJOL
CARNE CON CHILE
GAZPACHO
ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA ROJA
ENSALADA DE PERA Y BERROS
ENSALADA COBB CRUJIENTE
ENSALADA TAILANDESA CON TERNERA
ENSALADA DE LANGOSTA AL ESTILO HOLLYWOOD

PLATOS PRINCIPALES

FAJITAS DE TERNERA
LOMO DE CERDO AL AJILLO
BACALAO EMPANIZADO AL LIMÓN
JAMBALAYA DE CAMARONES Y POLLO
POLLO MARSALA
PAVO A LA CAZUELA
PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURA
PASTEL DE POLENTA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MACARRONES CON QUESO

POSTRES

PAY DE QUESO
CUPCAKES DE CARAMELO
PASTEL DE CAFÉ CON CREMA AGRIA Y CONSERVA
DE MANZANA
MANGO CON NATA
PASTEL DE LIMÓN
PASTEL DE CALABAZA
PASTEL DE MANZANA

GALLETAS CLÁSICAS DE AVENA
GALLETAS DE REFRIGERADOR CRUJIENTES
GALLETAS DE AZÚCAR

DESAYUNO

HUEVOS REVUELTOS AL HORNO

12 RACIONES

½ taza de mantequilla
20 huevos
2 cucharaditas de sal
1¾ tazas de leche descremada
½ taza de queso bajo en grasas rallado

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En una taza medidora de cristal, calienta la mantequilla en el microondas hasta que se derrita.
3. En un molde mediano aparte, bate los huevos, la sal y la leche.
4. Vierte la mantequilla derretida en una bandeja para hornear de 23 x 33 centímetros y añade los huevos.
5. Hornea sin tapar el recipiente durante 8 minutos. Después, remueve y añade el queso si quieres incluirlo. Hornea entre 10 y 15 minutos más o hasta que los huevos estén cuajados.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 212 | GRASA: 16 G | PROTEÍNA: 13 G | SODIO: 561 MG | FIBRA: 0 G | CARBOHIDRATOS: 2 G | AZÚCAR: 2 G

TOMA NOTA

Los huevos aportan una inmensa cantidad de proteínas y muy pocos carbohidratos. Además, producen saciedad. Deberías comer un huevo al día, pero recuerda que muchas de las cosas que consumimos a diario ya contienen este alimento. Antes de tomar tu dosis diaria de huevo, comprueba que tus otras comidas y snacks no lo contengan o podrías consumirlo en exceso.

CUPCAKES LIGHT CON HUEVO Y ESPINACAS

5 RACIONES

300 g de espinacas cortadas congeladas
2 huevos
1 taza de requesón bajo en grasas
1 taza de queso mozzarella rallado bajo en grasas

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca los moldes para *cupcakes* en una bandeja metálica para *cupcakes* con 12 agujeros.
3. Calienta las espinacas en el microondas hasta que estén blandas y templadas.
4. Bate los huevos en un bol mediano y añade las espinacas. Mézclalo todo.
5. Incorpora el requesón y el queso rallado.
6. Rellena los moldes con la mezcla de huevo y espinacas, aproximadamente 1,25 centímetros por molde.
7. Hornea entre 30 y 35 minutos.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 142 | GRASA: 6 g | PROTEÍNA: 17 g | SODIO: 345 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 5 g | AZÚCAR: 1 g

PIZZA DE HUEVO Y QUESO

8 RACIONES

1 cucharada de harina de trigo
1 (450 gramos) masa de pizza congelada
Aceite en aerosol
1½ tazas de claras de huevo
½ taza de leche descremada
½ taza de queso bajo en grasas, de cualquier sabor

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Espolvorea un poco de harina sobre una superficie plana y estira con un rodillo la masa de pizza hasta formar un círculo de 30 centímetros. Acumula más masa en los bordes para que éstos sean más gruesos y altos. Coloca la masa sobre una bandeja para hornear antiadherente y pica toda la masa con un tenedor.
3. Hornea hasta que esté ligeramente dorada (unos 15 minutos).
4. Mientras se hornea la masa, rocía un sartén con aceite en spray y bate las claras y la leche en un molde grande.
5. Revuelve la mezcla a temperatura media y, después, coloca los huevos revueltos

- sobre la masa de pizza y espolvorea el queso por encima.
6. Hornea durante 7 minutos para derretir el queso. Después, divide las porciones con un cuchillo o un cortapizzas.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 170 | GRASA: 3 g | PROTEÍNA: 11 g | SODIO: 500 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 26 g | AZÚCAR: 5 g

HUEVOS A LA BENEDICTINA

4 RACIONES

- 3 cucharadas de leche descremada
- ½ taza de mayonesa light
- 4 huevos
- 4 tiras de tocino
- 4 rebanadas de pan integral, o 2 *muffins* ingleses

1. Mezcla la leche descremada con la mayonesa y caliéntalas en el microondas durante unos 40 segundos para templarlas.
2. Vierte cada uno de los huevos en un molde apto para microondas individual, con cuidado de no romper las yemas.
3. Cubre cada molde con plástico autoadherible y mételo en el microondas a máxima potencia hasta que las claras estén cuajadas y las yemas firmes (unos 2 minutos).
4. Cocina el tocino en una sartén.
5. Coloca el tocino sobre las rebanadas de pan integral.
6. Añade los huevos encima del tocino y cubre cada uno de ellos con dos cucharadas de la mezcla de mayonesa.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 216 | GRASA: 12 g | PROTEÍNA: 12 g | SODIO: 593 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 15 g | AZÚCAR: 3 g

TOSTADA FRANCESA RELLENA

4 RACIONES

- Aceite en aerosol con sabor a mantequilla

4 rebanadas de baguette
4 cucharaditas de queso crema bajo en grasas
4 cucharaditas de tu mermelada favorita
1 cucharada de leche descremada
1 cucharadita de canela, o cantidad al gusto
1 cucharadita de nuez moscada, o cantidad al gusto

1. Rocía un sartén con el aceite en aerosol con sabor a mantequilla.
2. Corta el baguette en rebanadas de unos 2,5 centímetros de grosor.
3. Haz un hueco con un cuchillo en el migajón de cada rebanada. Deja alrededor de medio centímetro.
4. Vierte una cucharadita de queso crema y una cucharadita de mermelada en cada hueco.
5. Mezcla la leche, la vainilla, la canela y la nuez moscada en un plato hondo.
6. Baña el pan en la mezcla hasta que quede empapado y fríelo en el sartén hasta que esté dorado y ligeramente firme.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 238 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 10 g | SODIO: 380 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 45 g | AZÚCAR: 8 g

TOMA NOTA

Cuanto más fresco sea el baguette, más se deshará al empaparlo con la mezcla. Usa baguette que esté casi a punto de caducar. Estará un poco más duro y se mantendrá más firme al bañarlo.

BIZCOCHO DE AVENA Y PLÁTANO

20 RACIONES

Aceite en aerosol *light*
1½ tazas de harina
 $\frac{2}{3}$ tazas de azúcar
1½ cucharaditas de levadura en polvo
¼ cucharadita de bicarbonato
¼ cucharadita de sal
 $\frac{3}{4}$ taza de avena deshidratada
1 taza de plátanos en puré
½ taza de leche de soya
¼ taza de aceite de nuez

1 cucharadita de extracto de vainilla
2 huevos

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Rocía un molde de 20 x 10 centímetros con aceite en aerosol *light*.
3. Mezcla todos los ingredientes secos en un molde grande.
4. Mezcla el plátano en puré, la leche de soya, el aceite, la vainilla y los huevos en un bol pequeño.
5. Incorpora los ingredientes húmedos a los secos y mézclalos bien.
6. Vierte la mezcla en el molde preparado y hornea durante 50 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada.
7. Deja que se enfríe sobre una rejilla durante 20 minutos.
8. Extrae el bizcocho del molde y deja que se enfríe por completo sobre la rejilla antes de servirlo.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 116 | GRASA: 4 g | PROTEÍNA: 2 g | SODIO: 92 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 19 g | AZÚCAR: 8 g

BOLLITOS DE CEREZAS Y FRUTAS DEL BOSQUE

8 RACIONES

2½ tazas de harina de trigo
2½ cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
4 cucharadas de mantequilla sin sal
2 huevos enteros batidos
⅔ taza de leche descremada
½ taza de cerezas congeladas, descongeladas
½ taza de arándanos congelados, descongelados
4 claras de huevo

1. Precalienta el horno a 230 °C.
2. Mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la sal en un molde grande. Corta la mantequilla en trozos pequeños e incorpórala a la harina hasta que la mezcla quede desmenuzable.
3. Incorpora a la mezcla anterior los huevos enteros, la leche y la fruta y mezcla bien

- todos los ingredientes.
4. Espolvorea un poco más de harina sobre una superficie plana y trabaja la masa hasta formar un círculo de 20 centímetros. Corta el círculo en ocho porciones y colócalas sobre una bandeja para hornear antiadherente. Pinta la parte superior de las porciones con las claras de huevo.
 5. Hornea entre 15 y 20 minutos o hasta que los bollitos estén dorados.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 243 | GRASA: 7 g | PROTEÍNA: 8 g | SODIO: 552 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 35 g | AZÚCAR: 5 g

TOMA NOTA

Estos bollitos, llamados *scones*, suelen prepararse con mermelada y un montón de nata, pero usar sólo mermelada o miel reducirá considerablemente la cantidad de calorías.

PANQUECITOS CON ARÁNDANOS

12 RACIONES

Aceite en aerosol *light*

2 tazas de harina

½ taza de azúcar

1 cucharadita de levadura en polvo

½ cucharadita de bicarbonato

½ cucharadita de sal

1 taza de suero de leche bajo en grasas

1 huevo

½ taza de mantequilla reblandecida

1 taza de arándanos

1. Precalienta el horno a 205 °C. Rocía una bandeja para panquecitos con el aceite en aerosol.
2. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un molde mediano.
3. Bate con un batidor el suero de leche con los huevos. Después, añade la mantequilla y bate bien la mezcla. Incorpora los arándanos.
4. Distribuye la mezcla en 12 moldes para panquecitos y hornea durante 20 minutos o hasta que los panquecitos recuperen su forma al tocarlos.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 197 | GRASA: 8 g | PROTEÍNA: 4 g | SODIO: 220 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 27 g | AZÚCAR: 11 g

TOMA NOTA

Un buen método para saber que todos los panquecitos tienen exactamente el mismo tamaño es usar una cuchara para helados para distribuir la mezcla en los moldes. Para conseguir que la parte superior de los panquecitos se eleve y se redondee, precalienta el horno a 260 °C. En cuanto introduces los panquecitos, baja la temperatura a 205 °C y vigíloslos porque tardarán menos tiempo en hornearse.

PANQUECITOS CON CHIPS DE CHOCOLATE, PLÁTANO Y NUECES

20 RACIONES

- 1 taza de agua hirviendo
- 2 tazas de salvado de trigo
- 1 taza de salvado de avena
- ½ taza de conserva de manzana
- 1 taza de miel
- 2 claras de huevo
- 2 tazas de leche descremada
- 2 tazas de harina
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de nueces picadas
- 1 taza de plátano en puré
- ½ taza de chispas de chocolate semiamargo

1. Precalienta el horno a 205 °C.
2. Mezcla el agua hirviendo con el salvado y deja que repose hasta que el agua se haya absorbido casi por completo.
3. Bate la conserva de manzana y la miel hasta formar una crema. Incorpora las claras de huevo y la leche. Después añade el salvado.
4. Incorpora la harina, el bicarbonato y la sal. Añade las nueces, los plátanos en puré y las chispas de chocolate.
5. Distribuye la misma cantidad de masa en cada molde para minipanquecitos. Hornea durante 20 minutos o hasta que, al introducir un palillo en los panquecitos, éste salga limpio.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 195 | GRASA: 4 g | PROTEÍNA: 5 g | SODIO: 265 mg | FIBRA: 4 g | CARBOHIDRATOS: 39 g | AZÚCAR: 20 g

PANQUECITOS CON PASAS

6 RACIONES

2 tazas de salvado de avena
1/4 taza de azúcar moreno
1 cucharada de levadura en polvo
2 claras de huevo
1 taza de suero de leche bajo en grasas
1/2 taza de melaza
1/2 taza de conserva de manzana al natural
3/4 taza de pasas

1. Precalienta el horno a 230 °C.
2. Mezcla el salvado de avena, el azúcar moreno y la levadura en polvo en un molde grande.
3. Bate las claras de huevo hasta formar una espuma en un bol. Mezcla el suero de leche y la melaza.
4. Añade la mezcla que contiene el suero de leche a la mezcla que contiene el salvado de avena e incorpora la conserva de manzana y las pasas.
5. Distribuye la misma cantidad de masa en cada molde para panquecitos. Hornea hasta que la parte superior esté dorada, unos 20 minutos.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 245 | GRASA: 3 g | PROTEÍNA: 9 g | SODIO: 319 mg | FIBRA: 6 g | CARBOHIDRATOS: 61 g | AZÚCAR: 36 g

BOTANAS Y SALSAS

«ALITAS» DE POLLO (10 RACIONES)

1 kg de pechugas de pollo en tiras
 $\frac{1}{3}$ taza de salsa de soya
 $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de manzana
2 cucharadas de mostaza de Dijon
 $\frac{1}{4}$ taza de miel
 $\frac{1}{4}$ taza de azúcar moreno
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de salsa picante
4 dientes de ajo picados
 $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
1 taza de crema agria baja en grasas
2 tazas de apio

1. Corta transversalmente las tiras de pollo por la mitad. En una bolsa para horno, introduce el resto de los ingredientes excepto la crema agria y el apio; mezcla bien. Añade las tiras de pollo y sella la bolsa. Coloca la bolsa en un molde refractario para hornear; refrigera durante un mínimo de 8 horas y un máximo de 24.
2. Cuando lo vayas a cocinar, precalienta el horno a 205 °C. Escurre las tiras de pollo y reserva el marinado. Coloca las tiras de pollo en una sola capa en una bandeja grande para horno. Salpica las pechugas con $\frac{1}{2}$ taza del marinado reservado. Hornea entre 20 y 25 minutos o hasta que el pollo esté bien hecho.
3. Mientras, coloca el resto del marinado en una olla pequeña. Déjalo hervir a fuego alto y, después, baja el fuego y deja que cueza entre 10 y 15 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que adquiera una textura melosa. Incorpora la crema agria y sirve la mezcla como una salsa para mojar el pollo, junto con el apio.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 340 | GRASA: 17 g | PROTEÍNA: 16 g | SODIO: 1297 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 30 g | AZÚCAR: 15 g

HOJALDRES DE ESPINACAS

4 RACIONES

- $\frac{3}{4}$ taza de champiñones picados, incluidos los tallos
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de canola
- 1 paquete (150 g) de espinacas cortadas congeladas, descongeladas, y bien escurridas
- $\frac{3}{4}$ taza de queso gruyere rallado
- 2 láminas alargadas de hojaldre descongeladas
- $\frac{1}{4}$ taza de margarina baja en colesterol, derretida

1. Saltea los champiñones en aceite de canola en un sartén a temperatura media hasta que empiecen a ablandarse.
2. Añade las espinacas y el queso a los champiñones y remueve. Cuando el queso se derrite, retira del fuego.
3. Coloca una lámina de hojaldre sobre una bandeja para galletas y píntala con la mitad de la margarina derretida.
4. Extiende la mitad de la mezcla de espinacas sobre la lámina de hojaldre preparada.
5. Cubre con la lámina restante y píntala con el resto de la margarina derretida.
6. Cubre esta lámina con el resto de las espinacas.
7. Tápalo y refrigéralo durante al menos 1 hora.
8. Precalienta el horno a la temperatura que se recomienda en el envase de la masa de hojaldre o a 205 °C. Corta cuatro tiras de 2,5 centímetros de grosor y enróllalas.
9. Hornea durante 15 minutos o hasta que estén doradas.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 447 | GRASA: 41 g | PROTEÍNA: 9 g | SODIO: 182 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 12 g | AZÚCAR: 1 g

BRUSCHETTA DE ALUBIAS

6 RACIONES

- 1 lata (425 g) de alubias cannellini, enjuagadas y escurridas
- $\frac{1}{3}$ cucharadita de tomillo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal condimentada
- Pimienta molida al gusto
- 2 cucharadas de cebolla dulce picada
- 1 diente de ajo pequeño machacado

$\frac{1}{3}$ taza de margarina baja en colesterol, derretida
1 rebanada de pan italiano cortado en 12 (2,5 cm) rebanadas

1. Mete las alubias, el tomillo, la sal, la pimienta, las cebollas y el ajo en una batidora o procesador de alimentos. Bate hasta obtener un puré fino.
2. Unta el pan ligeramente con margarina.
3. Extiende la pasta de alubias sobre las rebanadas.
4. Coloca las rebanadas sobre la parrilla durante 1 minuto o sírvelas frías.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 337 | GRASA: 13 g | PROTEÍNA: 11 g | SODIO: 470 mg | FIBRA: 5 g | CARBOHIDRATOS: 46 g | AZÚCAR: 1 g

HIGOS RELLENOS DE MIEL Y QUESO

4 RACIONES

8 higos maduros medianos
 $\frac{1}{3}$ taza de queso gorgonzola desmenuzado
1 cucharadita de aceite de oliva
 $\frac{1}{4}$ taza de miel

1. Precalienta el horno a 150 °C.
2. Lava y seca los higos. Haz un corte en cada uno de ellos de arriba abajo.
3. Rellena los higos con queso.
4. Unta los higos con aceite de oliva y elimina el exceso.
5. Coloca los higos en una bandeja para horno y hornéalos vigilándolos de vez en cuando hasta que aumenten de tamaño, durante unos 30 minutos.
6. Salpícalos con un poco de miel cuando estén listos para servir.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 188 | GRASA: 5 g | PROTEÍNA: 3 g | SODIO: 159 mg | FIBRA: 3 g | CARBOHIDRATOS: 37 g | AZÚCAR: 34 g

PALITOS DE QUESO

6 RACIONES

1 paquete (425 g) de mezcla para elaborar masa quebrada
½ taza de queso cheddar bajo en grasas rallado
½ cucharadita de pimienta roja en polvo
Aceite en aerosol *light*

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Prepara la masa quebrada siguiendo las instrucciones del envase.
3. Espolvorea el queso rallado por encima de la masa e intégralo en ella amasando con las manos.
4. Forma un círculo con la masa de unos 820 centímetros de diámetro y 1 centímetro de grosor.
5. Corta tiras largas de 2,5 centímetros de ancho.
6. Espolvorea ambos lados de cada tira con la pimienta roja.
7. Coloca las tiras en una bandeja para horno tras haberla rociado ligeramente con aerosol.
8. Hornea hasta que estén ligeramente doradas.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 394 | GRASA: 24 g | PROTEÍNA: 7 g | SODIO: 603 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 39 g | AZÚCAR: 0 g

SALSA MARINERA

4 RACIONES

1 lata (225 g) de jitomates troceados
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de pimienta roja en copos
1 cucharadita de perejil picado
¼ cucharadita de jugo de limón
½ cucharada de pasta de anchoas
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta al gusto

1. Calienta todos los ingredientes en una olla mediana y cocínalos a fuego lento durante 5 minutos o hasta que estén bien mezclados.
2. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Retira del fuego, viértelo en un bol y sírvelo con papas o verduras al horno.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 42 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 1 g | SODIO: 219 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 5 g | AZÚCAR: 3 g

TOMA NOTA

La salsa marinera se originó en la ciudad italiana de Nápoles como una salsa sin carne que se utilizaba en los barcos veleros. El hecho de no llevar carne, la sencillez y la alta acidez de esta salsa hacen que no se eche a perder fácilmente y, por lo tanto, se conservará bien en el refrigerador durante varias semanas.

SALSA DE JENGIBRE

12 RACIONES

- 1 paquete (225 g) de queso crema ablandado
- ½ taza de crema agria baja en grasa
- 1/3 taza de azúcar moreno
- ¼ taza de jarabe de arce o de melaza *light*
- 2 cucharadas de jengibre confitado picado
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada

1. En un molde mediano, bate el queso crema hasta que quede ligero y esponjoso. Incorpora poco a poco la crema agria, batiendo hasta formar una crema homogénea.
2. Añade el azúcar y bate bien. Incorpora poco a poco la melaza y bate hasta formar una mezcla homogénea. Añade el resto de los ingredientes y remueve para mezclarlos bien.
3. Cubre el recipiente y refrigéralo durante al menos 3 horas antes de servir la salsa acompañada de fruta fresca.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 130 | GRASA: 8 g | PROTEÍNA: 2 g | SODIO: 71 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 14 g | AZÚCAR: 11 g

TOMA NOTA

El jengibre confitado también se conoce como jengibre cristalizado. Se elabora cociendo trozos de raíz de jengibre a fuego lento en jarabe de azúcar y cubriéndolos de azúcar una vez preparados. Puedes hacerlos tú mismo combinando ¾ de taza de azúcar con ¾ de taza de agua y llevándolo a una lenta ebullición. Añade ½ taza de raíz de jengibre fresca en trozos; cuece durante 25 minutos. Escurre el jengibre, sécalo y cúbrelo de azúcar.

SALSA DE SALMÓN AHUMADO

4 RACIONES

1 taza de yogur natural descremado
2 pepinos grandes sin semillas, pelados y picados finos
1 cucharada de eneldo
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de aceite de oliva virgen
115 g de salmón ahumado
Sal y pimienta al gusto

1. Mezcla bien todos los ingredientes excepto el salmón, la sal y la pimienta.
2. Pica el salmón en trozos finos e incorpóralo a los demás ingredientes. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Refrigera la mezcla al menos durante 1 hora y sirve la salsa con papas o verduras al horno.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 129 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 9 g | SODIO: 325 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 18 g | AZÚCAR: 8 g

SALSA DE ALCACHOFAS Y ESPINACAS

4 RACIONES

Aceite en aerosol *light*
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite de oliva
1½ tazas de queso ricota semidescremado
½ cucharadita de tomillo
1 cucharadita de ralladura de limón
½ cucharadita de pimienta roja
1 paquete (225 g) de alcachofas congeladas, descongeladas y escurridas
225 g de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas
¼ taza de queso parmesano rallado
¼ taza de pan molido
Sal y pimienta al gusto

1. Precalienta el horno a 180 °C. Rocía un molde refractario para horno con aceite en aerosol *light*.
2. En un sartén, saltea el ajo en aceite de oliva hasta que empiece a ablandarse.
3. Trabaja el queso ricota, el tomillo, la ralladura de limón y la pimienta roja en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Incorpora las alcachofas, las espinacas y el queso parmesano y trabaja la mezcla de nuevo, pero deja que esta vez queden algunos grumos.
5. Vierte la mezcla en el molde refractario para horno rociada con el aceite *light*.
6. Espolvorea el pan rallado por encima de la mezcla y añade el ajo. Sazona con sal y pimienta.
7. Hornea durante 20 minutos o hasta que esté lo suficientemente caliente.
8. Sírvela acompañada de papas o verduras.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 246 | GRASA: 13 g | PROTEÍNA: 17 g | SODIO: 338 mg | FIBRA: 5 g | CARBOHIDRATOS: 18 g | AZÚCAR: 1 g

SALSA CALIENTE DE CANGREJO

6 RACIONES

115 g de carne de cangrejo
 2 cebollas de cambray finas
 ½ kg de queso crema sin grasa, ablandado
 ½ taza de mayonesa *light*
 ¼ taza de queso parmesano *light*
 1/3 cucharadita de rábano picante
 Sal al gusto

1. Mezcla todos los ingredientes en un molde mediano.
2. Calienta la mezcla en el microondas entre 1 y 2 minutos hasta que esté caliente.
3. Sirve la salsa acompañada de papas o verduras al horno.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 140 | GRASA: 7 g | PROTEÍNA: 15 g | SODIO: 747 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 4 g | AZÚCAR: 2 g

SOPAS Y ENSALADAS

SOPA DE ALUBIAS

4 RACIONES

250 g de alubias secas
¼ taza de aceite de oliva
5 dientes de ajo machacados
2 zanahorias peladas y troceadas
2 ramas de apio troceadas
½ litro de caldo de pollo bajo en sal
6 tazas de agua
1 hoja de laurel
¼ taza de perejil picado

1. Tapa las alubias en un molde con agua y déjalas remojando toda la noche en el refrigerador.
2. Escurre las alubias y colócalas en una olla grande.
3. Añade el aceite de oliva, el ajo, las zanahorias, el apio, el caldo de pollo y el agua y déjalo hervir. Tapa la olla y cuece durante 15 minutos.
4. Reduce el fuego; añade el laurel y el perejil.
5. Continúa cocinando a fuego lento hasta que las alubias estén tiernas (unas 2 horas). Después, desecha el laurel y sirve las raciones.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 350 | GRASA: 15 g | PROTEÍNA: 83 g | SODIO: 561 mg
| FIBRA: 10 g | CARBOHIDRATOS: 41 g | AZÚCAR: 3 g

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

8 RACIONES

2 cebollas blancas grandes cortadas finas
2 cucharadas de margarina

- 1 litro caldo de ternera bajo en sal
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 8 rebanadas medianas de baguette, tostadas
- $\frac{3}{4}$ taza de queso gratinado no graso de cualquier tipo

1. Precalienta la parrilla.
2. En una olla grande, saltea las cebollas con la margarina a temperatura media hasta que estén doradas. Añade el caldo, la salsa inglesa y la pimienta; déjalo hervir.
3. Vierte la sopa en 8 platos hondos individuales aptos para el horno. Añade una rebanada de pan tostado a cada uno de ellos y cubre con el queso rallado. Gratina hasta que el queso burbujee y sirve.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 319 | GRASA: 5 g | PROTEÍNA: 18 g | SODIO: 894 mg | FIBRA: 3 g | CARBOHIDRATOS: 50 g | AZÚCAR: 5 g

TOMA NOTA

La historia narra que fue el rey Luis XV de Francia el que inventó esta sopa de cebolla. Un día quiso comer algo a altas horas de la noche pero sólo tenía cebollas, mantequilla y champán, de modo que lo mezcló todo y así nació la primera sopa de cebolla francesa.

SOPA DE FRIJOL

4 RACIONES

- 1 lata (425 g) de frijoles enteros enjuagados y escurridos
- $\frac{1}{4}$ taza de puré de jitomate
- 2 tazas de agua
- 1 taza de jitomates troceados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de azúcar

1. Aparta cuatro cucharadas de frijoles para usarlos después. Coloca el resto de los frijoles, la salsa de jitomate, el agua y los trozos de jitomate en una olla grande y mézclalo todo. Incorpora el comino y el azúcar.
2. Coloca todos los ingredientes en una batidora y bate hasta obtener un puré suave. Colocar de nuevo en una olla grande y calentar a fuego medio hasta que suelte el hervor. Servir caliente y adornado con los frijoles reservados.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 116 | GRASA: 1 g | PROTEÍNA: 7 g | SODIO: 526 mg | FIBRA: 8 g | CARBOHIDRATOS: 22 g | AZÚCAR: 3 g

TOMA NOTA

Los ayudan a reducir el colesterol y son ricos en fibra, que ayuda a ralentizar el aumento de los niveles de azúcar en la sangre. Este alimento es una opción especialmente indicada para personas con diabetes o hipoglucemia. Además, constituye una fuente de proteínas que apenas contiene grasas.

CARNE CON CHILE

4 RACIONES

3 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite de canola
450 g de carne de res magra picada
1 lata (200 gr) de jitomates troceados
1 lata (200 gr) de frijoles bayos
½ cucharadita de orégano
1½ cucharadas de chile en polvo
Sal y pimienta al gusto

1. Saltea el ajo en el aceite de canola en un sartén pesado a fuego medio hasta que suelte el aroma (1 minuto aproximadamente).
2. Añade la carne picada y remueve hasta que esté dorada.
3. Reduce el calor al mínimo. Añade los jitomates y frijoles bayos y remueve.
4. Incorpora el comino, el orégano, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
5. Tapa la olla y deja que hierva a fuego lento durante 1 hora. Remueve de vez en cuando y sírvelo inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 309 | GRASA: 10 g | PROTEÍNA: 32 g | SODIO: 609 mg | FIBRA: 8 g | CARBOHIDRATOS: 23 g | AZÚCAR: 5 g

GAZPACHO

8 RACIONES

6 jitomates pelados y troceados

1 cebolla morada picada fina
1 pepino sin semillas, pelado y picado
1 pimiento verde sin semillas picado
2 ramas de apio picadas
3 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de cebollín picado
1 diente de ajo machacado
¼ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta al gusto
4 tazas de puré de jitomate

1. Mezcla bien todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Pásalos al vaso de la batidora y bate en porciones.
3. Refrigéralo en tazones entre 2 y 3 horas antes de servirlo.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 120 | GRASA: 7 g | PROTEÍNA: 2 g | SODIO: 355 mg |
FIBRA: 3 g | CARBOHIDRATOS: 13 g | AZÚCAR: 8 g

TOMA NOTA

El gazpacho es una sopa fría española creada para refrescarse en los calurosos y húmedos días de verano. Tradicionalmente se elabora con jitomates y se sirve con huevo duro.

ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA MORADA

4 RACIONES

2 pepinos grandes
2 tazas de agua salada
1 cebolla morada grande cortada en aros finos
¼ taza de vinagre de manzana
½ taza de aceite de canola
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de azúcar

1. Pela los pepinos, pártelos por la mitad y vacía las semillas.
2. Corta los pepinos en rodajas y deposítalos en un recipiente con agua salada

durante 20 minutos.

3. Escurre el pepino cortado.
4. Mezcla las rodajas de pepino y las de cebolla.
5. Añade el resto de los ingredientes. Mézclalo todo bien y refrigéralo hasta la hora de servirlo.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 280 | GRASA: 28 g | PROTEÍNA: 1 g | SODIO: 5 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 8 g | AZÚCAR: 5 g

ENSALADA DE PERA Y BERROS

4 RACIONES

2 peras
3 cucharadas de aceite de canola
1½ cucharadas de vinagre de manzana
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de mostaza de grano entero
½ taza de berros, lavados, secados y con los tallos cortados
1 taza de rúcula, lavada, secada y con los tallos cortados
85 g de queso azul desmenuzado

1. Descorazona las peras y córtalas en rodajas de 2 cm de ancho.
2. Saltea las peras a fuego medio en una cucharadita de aceite de canola, hasta que estén doradas.
3. Mezcla el resto del aceite con el vinagre, la sal y la pimienta.
4. Añade la mostaza y bate hasta que el aderezo quede algo espeso.
5. Mezcla los berros y la rúcula en una bolsa de plástico.
6. Deposítalos en un bol para ensaladas; añade el queso azul.
7. Incorpora las peras al bol y, finalmente, añade el aderezo. Sírvela inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 196 | GRASA: 14 g | PROTEÍNA: 4 g | SODIO: 219 mg | FIBRA: 3 g | CARBOHIDRATOS: 14 g | AZÚCAR: 9 g

ENSALADA COBB CRUJIENTE

4 RACIONES

115 g de rúcula
2 tazas de pechugas de pollo sin grasa en tiras, hervidas
1 jitomate grande troceado
2 huevos duros picados finos
1 aguacate maduro, deshuesado y cortado en trozos pequeños
3 tiras de tocino crujiente desmenuzado
½ taza de aderezo de queso azul bajo en calorías envasado

1. En una ensaladera poco profunda, incorpora los ingredientes siguiendo este orden: la rúcula, el pollo, el jitomate, el huevo, el aguacate y el tocino.
2. Cubre con el aderezo de queso azul y sírvela inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 310 | GRASA: 17 g | PROTEÍNA: 30 g | SODIO: 528 mg
| FIBRA: 4 g | CARBOHIDRATOS: 11 g | AZÚCAR: 3 g

TOMA NOTA

Esta manera de servir la ensalada es diferente y divertida, ya que vas descubriendo sorpresas a medida que comes. También supone una presentación más bonita y ordenada, y es fácil de preparar ya que no tienes que preocuparte de que quede perfectamente mezclada.

ENSALADA TAILANDESA CON RES

4 RACIONES

340 g de carne de res cortada fina y envuelta en pimienta
3 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de salsa de pescado asiática
½ cucharadita de azúcar
1 chile serrano seco, sin semillas y picado
2 cebollas de cambray cortadas en cuadros
2 cucharadas de cilantro machacado
½ pepino sin semillas cortado en cuadros
1 cucharadita de hojas de menta picadas finas

1. Precalienta la parrilla.
2. Asa las tiras de carne durante 5 minutos por cada lado.
3. Mezcla el jugo de limón, la salsa de pescado, el azúcar y el chile serrano en un

bol.

4. Añade las cebollas de cambray, el cilantro, el pepino y la ternera al aderezo.
5. Dispón los ingredientes en una bandeja y decóralos con hojas de menta antes de servir.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 151 | GRASA: 6 g | PROTEÍNA: 19 g | SODIO: 402 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 4 g | AZÚCAR: 2 g

TOMA NOTA

La menta es una planta aromática que puedes cultivar en tu propio jardín. Se usa para darle un toque fresco a las recetas de dieta blanda y para decorar desde postres hasta ensaladas. Las hojas de menta llevan utilizándose como adorno desde principios de los años veinte porque añaden un toque irresistible a una variedad de sabores. También se usan para decorar cocteles.

ENSALADA DE LANGOSTA AL ESTILO HOLLYWOOD

4 RACIONES

340 g de carne de langosta, cocida y desmenuzada en trozos grandes
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de jugo de limón
3 cucharadas de cebollín picado
 $\frac{1}{3}$ taza de aderezo para ensaladas Miracle Whip
Sal y pimienta al gusto
1 corazón de lechuga lavada y cortada

1. Mezcla todos los ingredientes excepto la lechuga.
2. Cubre la mezcla y métela en el refrigerador hasta que esté bien fría.
3. Dispón la mezcla de langosta sobre un lecho de lechuga y sirve inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 250 | GRASA: 16 g | PROTEÍNA: 23 g | SODIO: 214 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 4 g | AZÚCAR: 1 g

PLATOS PRINCIPALES

FAJITAS DE TERNERA

4 RACIONES

450 g de tiras de cuete de res extra magros cortados en tiras finas
1 sobre de sazónador para fajitas
1 cebolla pequeña en cuadritos
1 pimiento morrón verde en rodajas
1 pimiento morrón rojo en rodajas
½ taza de agua
1 paquete (310 g) de tortillas de maíz

1. Sazona las tiras de carne con el sazónador para fajitas en un bol mediano y comprueba que las cubres por completo.
2. Saltea la cebolla y los pimientos en un sartén pesado a temperatura media hasta que se ablanden.
3. Incorpora la carne a las verduras y añade agua.
4. Tapa el sartén y deja que hierva a baja temperatura entre 3 y 4 horas. Remueve de vez en cuando.
5. Sírvelo con tortillas (o sobre un lecho de arroz).

POR RACIÓN: CALORÍAS: 492 | GRASA: 16 g | PROTEÍNA: 42 g | SODIO: 786 mg
| FIBRA: 6 g | CARBOHIDRATOS: 46 g | AZÚCAR: 5 g

TOMA NOTA

Cuando salteas varios ingredientes y líquidos es muy importante usar una sartén con los lados altos, por lo menos de 4 centímetros, para evitar que el aceite salpique, en la medida de lo posible. Una pantalla antisalpicaduras también es una buena inversión. El aceite caliente no sólo ensucia tu cubierta y puede arruinar tu ropa, ¡también duele cuando salpica en tu piel!

LOMO DE CERDO AL AJILLO

4 RACIONES

1 paquete de sopa de cebolla deshidratada
800 g de lomo o solomillo de cerdo sin grasa
1 cucharadita de romero fresco
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de mostaza en polvo
1 cucharadita de orégano

1. Precalienta el horno a 150 °C. Cubre un refractario para horno poco profunda con papel de aluminio.
2. Espolvorea la sopa de cebolla deshidratada en el fondo del refractario. Coloca el lomo de cerdo sobre la sopa de cebolla. Espolvorea el romero, el ajo, la mostaza y el orégano encima de la carne. Cubre con papel de aluminio.
3. Hornea entre 3 horas y media y 4 horas o hasta que la carne esté bien hecha.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 322 | GRASA: 9 g | PROTEÍNA: 51 g | SODIO: 915 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 7 g | AZÚCAR: 1 g

BACALAO EMPANIZADO AL LIMÓN

3 RACIONES

1 limón
1 rebanada de pan integral
450 g de filetes de bacalao
Sal y pimienta al gusto

1. Precalienta la parrilla.
2. Exprime un limón y pon dos cucharadas en el vaso del procesador de alimentos junto con el pan. Presiona hasta que éste esté molido.
3. Coloca el bacalao en un refractario para horno y rocía jugo de limón a tu gusto por encima. Sazona con sal y pimienta. Cubre los filetes con el pan molido y dales la vuelta para empanizarlos por los dos lados.
4. Ásalos durante unos 8 minutos o hasta que el pan esté dorado.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 163 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 28 g | SODIO: 142 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 7 g | AZÚCAR: 1 g

JAMBALAYA DE CAMARONES Y POLLO

4 RACIONES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados finos
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 lata (450 g) de jitomates troceados, con jugo
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sal
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta roja
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de clavo molido
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta de Jamaica
- $\frac{3}{4}$ taza de arroz de grano largo
- 450 g de camarones pelados
- 2 filetes de pechuga de pollo cortados en tiras finas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y los pimientos. Saltea hasta que las cebollas empiecen a ablandarse y añade una cucharada o dos de agua en caso de que sea necesario para evitar que la mezcla se pegue.
2. Incorpora los jitomates, el caldo de pollo, el tomillo, la albahaca, la pimienta roja, el clavo y la pimienta de Jamaica. Déjalo hervir a fuego fuerte, después, redúcelo a fuego medio y deja que hierva durante 5 minutos.
3. Incorpora el arroz. Vuelve a hervir a fuego fuerte, redúcelo a fuego medio y tapa la sartén.
4. Deja que cueza durante 20 minutos y, después, añade los camarones, el pollo y el perejil.
5. Hierve a fuego lento hasta que el arroz esté cocido y los camarones y el pollo hechos. Sirve inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 462 | **GRASA:** 8 g | **PROTEÍNA:** 55 g | **SODIO:** 507 mg
| **FIBRA:** 4 g | **CARBOHIDRATOS:** 41 g | **AZÚCAR:** 8 g

POLLO MARSALA

4 RACIONES

Sal y pimienta al gusto
1 taza de harina
4 pechugas de pollo (115 g) sin piel y deshuesadas
¼ taza de aceite de canola
3 o 4 rebanadas finas de jamón serrano
½ taza de setas porcini
½ taza de vino dulce Marsala
½ taza de caldo de pollo
2 cucharadas de mantequilla sin sal
½ taza de perejil de hoja lisa

1. Mezcla la sal y la pimienta con la harina.
2. Enharina las pechugas de pollo.
3. Calienta el aceite de canola en una sartén grande a fuego medio.
4. Fríe el pollo por ambos lados hasta que esté dorado (unos 5 minutos por cada lado).
5. Retira el pollo del sartén. Añade el jamón y saltéalo durante 1 minuto.
6. Retira el jamón y saltea las setas hasta que estén doradas y secas.
7. Vierte el vino Marsala en el sartén y deja que hierva durante 10 segundos.
8. Añade el caldo de pollo y hierve a fuego lento durante 1 minuto.
9. Incorpora la mantequilla y añade el pollo y el jamón.
10. Cuece a fuego lento hasta que el pollo se haya calentado bien.
11. Sazona al gusto y adereza con el perejil antes de servir.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 540 | GRASA: 26 g | PROTEÍNA: 37 g | SODIO: 951 mg
| FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 30 g | AZÚCAR: 1 g

PAVO A LA CAZUELA

4 RACIONES

3 tazas de carne ligera de pavo cocinado
1 lata (225 g) de piña, escurrida
½ taza de mermelada de durazno

1 lata (300 g) de caldo de pollo
1 lata (225 g) de castañas de agua laminadas
 $\frac{1}{3}$ taza de agua
2 tazas de arroz hervido

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes en un molde grande.
3. Coloca los ingredientes en una cazuela grande apta para horno ligeramente engrasada.
4. Hornea sin tapar durante 35 minutos y sirve inmediatamente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 473 | GRASA: 4 g | PROTEÍNA: 36 g | SODIO: 364 mg |
FIBRA: 3 g | CARBOHIDRATOS: 73 g | AZÚCAR: 28 g

TOMA NOTA

Los guisos de cazuela datan de principios del siglo XIX, cuando la carne se cocinaba lentamente en recipientes de arcilla acompañada de arroz. En la actualidad puedes hacerlos en el horno y estará listo en menos de una hora. También puedes adaptar la receta y prepararla en una olla de cocción lenta.

PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURAS

4 RACIONES

4 pimientos morrones verdes
6 tazas de agua
1 lata (425 g) de frijoles pintos enjuagados y escurridos
2 tazas de granos de maíz enteros
 $\frac{3}{4}$ taza de queso cheddar bajo en grasas rallado
 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo machacado
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada
1 cucharadita de pimienta negra

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Corta la parte superior de los pimientos verdes. Retira las semillas.
3. Hierve 6 tazas de agua; añade los pimientos y cocínalos durante 5 minutos. Retira los pimientos y colócalos boca abajo sobre un papel absorbente para secarlos.
4. Mezcla el resto de los ingredientes en un molde mediano. Divide los ingredientes

en cuatro partes iguales y rellena los pimientos con ellos. Coloca los pimientos en un refractario para horno con la parte del relleno hacia arriba y hornea durante unos 20 minutos. Sírvelos calientes.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 531 | GRASA: 11 g | PROTEÍNA: 22 g | SODIO: 441 mg | FIBRA: 14 g | CARBOHIDRATOS: 91 g | AZÚCAR: 5 g

PASTEL DE POLENTA

8 RACIONES

5 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla picada fina
2 paquetes (300 g) de espinacas cortadas congeladas, descongeladas
4 dientes de ajo machacados
Sal y pimienta al gusto
3 tazas de agua
3 tazas de caldo de verduras bajo en sal
2 tazas de harina de maíz amarilla gruesa
2 tazas de salsa de jitomate, de cualquier tipo
Hojas de albahaca para aderezar

1. Precalienta el horno a 190 °C. Usa 1 cucharada de aceite de oliva para engrasar ligeramente un molde refractario.
2. Calienta 3 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y saltea durante unos 2 minutos. Añade las espinacas descongeladas; saltea hasta que estén tiernas. Añade el ajo, la sal y la pimienta; sigue salteando durante 5 minutos y reserva.
3. Mezcla el agua, el caldo y la harina de maíz en un molde mediano.
4. Vierte la mitad de la polenta en el molde refractario y presiónala con los dedos o con el dorso de una cuchara para formar una superficie lisa. Añade el relleno de las espinacas y extiéndelo de manera uniforme. Añade una capa superior de polenta encima de las espinacas y extiéndela de manera uniforme. Pinta la capa superior de polenta con las cucharaditas restantes de aceite.
5. Cubre con papel aluminio y hornea durante 30 minutos. Después, retira el papel aluminio y hornea durante otros 15 minutos o hasta que la capa superior esté dorada. Saca el molde refractario del horno. Adereza cada ración con salsa de jitomate y albahaca y sírvelas mientras aún estén calientes.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 196 | GRASA: 4 g | PROTEÍNA: 5 g | SODIO: 639 mg | FIBRA: 5 g | CARBOHIDRATOS: 36 g | AZÚCAR: 5 g

ESpaguetis A LA CARBONARA

6 RACIONES

½ kg de espaguetis
½ taza de claras de huevo líquidas
¼ taza de queso parmesano rallado
¼ taza de queso Pecorino-Romano rallado
Sal *light* (baja en sodio) al gusto
Pimienta negra recién molida al gusto
½ taza de tocino en cuadritos

1. Cuece los espaguetis siguiendo las instrucciones que se indican en el envase.
2. En un bol grande, bate las claras, el parmesano, el Pecorino, la sal y la pimienta hasta que se forme una salsa densa y cremosa.
3. Mezcla bien la salsa con la pasta.
4. Añade el tocino. Sirvelos calientes.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 358 | GRASA: 6 g | PROTEÍNA: 16 g | SODIO: 330 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 57 g | AZÚCAR: 2 g

TOMA NOTA

Es importante que compruebes que la pasta esté muy caliente al añadirle la salsa, ya que de este modo se mezclará mejor y la salsa cubrirá los espaguetis como una capa cremosa. Si la pasta no está lo bastante caliente, la salsa quedará grumosa.

MACARRONES CON QUESO

(4 RACIONES)

2 tazas de macarrones
½ rama de apio
¼ taza de cebolla picada fina
2 cucharadas de aceite de canola

3 cucharadas de leche descremada
4 cucharadas de harina
1 taza de queso cheddar bajo en grasas rallado
½ taza de queso suizo bajo en grasas rallado
½ cucharadita de nuez moscada rallada
Sal y pimienta al gusto

1. Cuece los macarrones siguiendo las instrucciones que se indican en el envase.
2. Saltea el apio y la cebolla rallados en un sartén con el aceite a fuego medio.
3. Incorpora la leche y la harina y remueve hasta que se forme una salsa suave.
4. Incorpora el queso y remueve continuamente hasta que la salsa espese.
5. Retira inmediatamente del fuego.
6. Incorpora la nuez moscada y sazona con sal y pimienta.
7. Vierte la salsa sobre los macarrones. Mezcla bien y sírvelos.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 366 | GRASA: 10 g | PROTEÍNA: 19 g | SODIO: 221 mg
| FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 48 g | AZÚCAR: 3 g

TOMA NOTA

La nuez moscada aporta a los platos un ligero toque especiado y potencia el sabor de las salsas de queso. Puedes usar una pizca de nuez moscada molida, pero la recién molida tiene mucho más sabor y aroma. También puedes rallar un poco de nuez moscada entera sobre cualquier alimento, desde el queso hasta las papas.

POSTRES

PAY DE QUESO (8 RACIONES)

1 taza de galletas María *light* trituradas
¼ taza de mantequilla, derretida
450 g de queso crema sin grasa
½ taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla
2 claras de huevo
3 cucharadas de harina de repostería
¼ cucharadita de sal
½ taza de leche descremada

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla bien las galletas María trituradas con la mantequilla.
3. Presiona la mezcla contra el fondo de un molde para hornear.
4. Mezcla por otro lado el queso, el azúcar, la vainilla y las claras de huevo en un molde mediano con una batidora eléctrica hasta que el queso crema quede esponjoso.
5. Incorpora la harina para repostería, la sal y la leche y mezcla bien todos los ingredientes.
6. Vierte la mezcla sobre la base y hornea durante 1 hora.
7. Deja que se enfríe antes de meterla en el refrigerador.
8. Refrigérala durante al menos 3 horas antes de servirla.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 228 | GRASA: 7 g | PROTEÍNA: 11 g | SODIO: 586 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 29 g | AZÚCAR: 19 g

TOMA NOTA

Para congelar de manera segura un pay de queso, colócalo en el congelador sin tapar hasta que esté completamente congelado. Después, envuélvelo bien en dos capas de plástico autoadherible y cúbrelo con papel aluminio. No lo mantengas congelado más de un mes.

CUPCAKES DE CARAMELO

16 RACIONES

½ taza de harina para repostería

¾ taza de azúcar glas

5 claras de huevo

1/8 cucharadita de sal

1 cucharadita de crema batida

½ taza de jarabe de *butterscotch*

¼ taza de azúcar granulado

½ cucharadita de vainilla

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca moldes para *cupcakes* en una bandeja metálica para panquecitos y reserva.
3. En un molde grande, tamiza la harina y el azúcar glas dos veces.
4. En un molde mediano, bate las claras de huevo y la sal con una batidora hasta que queden espumosas.
5. Incorpora la nata para montar y el jarabe de *butterscotch* y bate hasta que se formen unos picos suaves.
6. Añade el azúcar y sigue batiendo hasta que se funda con el resto.
7. Incorpora la harina con el azúcar glas poco a poco hasta que quede todo bien mezclado.
8. Añade la vainilla y mézclala bien.
9. Rellena los moldes para panquecitos con la mezcla.
10. Hornea durante 20 minutos o hasta que la parte superior de los *cupcakes* esté dorada.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 82 | GRASA: 0 g | PROTEÍNA: 2 g | SODIO: 72 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 19 g | AZÚCAR: 9 g

PASTEL DE CAFÉ CON CREMA AGRIA Y CONSERVA DE MANZANA

20 RACIONES

Aceite en aerosol *light*

1½ tazas de harina

¾ taza bien apretada de azúcar moreno claro

1 cucharadita de bicarbonato sódico

½ cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de sal
¾ taza de crema agria descremada
2 cucharadas de aceite de canola
1 taza de conserva de manzana sin azúcares añadidos

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Rocía un molde cuadrado para hornear con aceite *light* en aerosol.
3. En un bol grande mezcla la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato, la levadura en polvo, la canela y la sal.
4. En un bol mezcla la crema agria, el aceite y la conserva de manzana.
5. Añade la mezcla de crema agria a la de la harina. Mézclalas bien pero sin batir.
6. Vierte la masa en el molde y hornea hasta que esté hecha (unos 40 minutos).

POR RACIÓN: CALORÍAS: 92 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 1 g | SODIO: 203 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 18 g | AZÚCAR: 10 g

MANGO CON NATA

12 RACIONES

4 claras de huevo pasteurizadas
1 taza de azúcar
1 cucharada de jugo de limón
215 g de mangos congelados, descongelados
1 taza de crema batida
2 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de vainilla
1 taza de coco rallado

1. Coloca las claras de huevo en un molde grande; déjalas a temperatura ambiente durante 30 minutos. Incorpora el azúcar, el jugo de limón y el mango. Bate con una batidora eléctrica manual hasta que queden todos los ingredientes mezclados; después bate durante 15 minutos a gran velocidad, hasta que la mezcla quede espesa y triplique su volumen.
2. En un molde mediano, bate la crema con el azúcar glas y la vainilla hasta que se monte. Incorpórala al merengue junto con el coco. Enjuaga un molde redondo de

25 centímetros con agua y escúrralo en el fregadero; no seques el molde. Vierte la mezcla con el coco incorporado en el molde. Tápala y congélala hasta que esté dura.

3. Para desmoldarla, moja un trapo de cocina con agua caliente y escúrralo. Coloca el molde sobre una bandeja de servir. Coloca el trapo caliente encima del molde entre 10 y 15 segundos para soltar el contenido. Retira el molde y deja el postre a temperatura ambiente durante 15 minutos.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 128 | GRASA: 10 g | PROTEÍNA: 2 g | SODIO: 28 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 22 g | AZÚCAR: 21 g

TOMA NOTA

Cuando tengas que usar huevos crudos para elaborar una receta, plantéate usar huevos pasteurizados. Comprueba la fecha de caducidad y deséchalos si ésta ya ha pasado. Las claras pasteurizadas tardan más en alcanzar el punto de nieve, pero lo acaban haciendo.

PASTEL DE LIMÓN

12 RACIONES

La ralladura y el jugo de 2 limones

½ taza de claras de huevo líquidas

½ taza de azúcar

4 claras de huevo pasteurizadas

4 tazas de crema batida *light* (p. e. Cool Whip)

155 g de galletas de vainilla

1. Exprime los limones para obtener ½ taza de zumo.
2. Cuece en baño María las claras líquidas, el azúcar y el jugo de limón a fuego lento hasta que espesen.
3. Retira del fuego y añade la ralladura de limón.
4. Vierte toda la mezcla en un recipiente mediano y mételo en el refrigerador hasta que se enfríe.
5. Bate las claras de huevo a punto de nieve.
6. Mezcla aproximadamente un tercio de las claras de huevo con la mezcla de limón fría.
7. Incorpora el resto de las claras y la crema batida hasta que esté todo bien mezclado.
8. Machaca las galletas de vainilla en una bolsa para congelar alimentos.

9. Coloca las galletas trituradas en la base de dos moldes de aluminio para pay. Reserva un poco para espolvorearla sobre la parte superior de los pasteles.
10. Rellena los moldes con la mezcla de limón y espolvorea el resto de las galletas trituradas encima. Mete los pasteles en el congelador hasta que queden firmes.
11. Sácalos del congelador unos 10 minutos antes de servirlos para que se descongelen un poco y sean más fáciles de cortar.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 158 | GRASA: 5 g | PROTEÍNA: 3 g | SODIO: 88 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 27 g | AZÚCAR: 16 g

PASTEL DE CALABAZA (12 RACIONES)

$\frac{3}{4}$ taza bien apretada de azúcar moreno
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de nuez moscada
340 g de leche evaporada descremada
2 claras de huevo
1 huevo entero
425 g de calabaza sin azúcar
Aceite en aerosol *light*
225 g de masa de tarta envasada

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Mezcla el azúcar moreno, la sal, la canela, la nuez moscada, la leche evaporada, las claras de huevo, el huevo entero y la calabaza en un molde grande. Remueve con un batidor manual y reserva.
3. Rocía un molde para tartas con el aceite en aerosol *light*.
4. Presiona la masa contra el molde y cubre el fondo y todos los costados.
5. Vierte la mezcla en el molde.
6. Hornea durante 50 minutos. Sírvelo caliente.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 188 | GRASA: 7 g | PROTEÍNA: 5 g | SODIO: 194 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 28 g | AZÚCAR: 18 g

TOMA NOTA

Cuando tengas que usar calabaza enlatada para elaborar una receta, comprueba que sea «100 % pura calabaza». Si usas relleno de calabaza para pasteles en lata, la receta no saldrá bien, porque ese ingrediente contiene azúcar, emulsionantes y líquidos además de calabaza. Si te sientes con ánimos, puedes cocinar y

triturar una calabaza fresca y usarla para el pastel.

PASTEL DE MANZANA

10 RACIONES

2 tazas y 3 cucharadas de harina de trigo
6 cucharadas de agua fría
1 cucharadita de vinagre de manzana
2 cucharadas de azúcar glas
1½ cucharaditas de sal
7 cucharadas de grasa vegetal
8 tazas de manzanas verdes peladas y cortadas en rodajas finas
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
⅔ taza y 1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada molida
1 clara de huevo

1. Mezcla ½ taza de harina, el agua fría y el vinagre y bátelos con un batidor hasta que queden bien integrados.
2. Añade 1½ tazas de harina, azúcar en polvo y ½ cucharadita de sal en un molde grande.
3. Incorpora la grasa vegetal y mézclala con dos cuchillos hasta que parezca arenilla.
4. Divide la masa por la mitad.
5. Presiona suavemente cada mitad formando un círculo de 10 centímetros sobre dos láminas superpuestas de plástico autoadherible resistente; cúbre las con dos capas más de plástico autoadherible.
6. Amasa con el rodillo una de las mitades, aún cubierta, hasta formar un círculo de 30 centímetros. Repite el proceso con la otra mitad.
7. Enfía la masa en el congelador durante 10 minutos o hasta que el plástico autoadherible pueda retirarse fácilmente.
8. Precalienta el horno a 190 °C. Después, prepara el relleno mezclando las manzanas y el jugo de limón en un molde grande.
9. Mezcla ⅔ de taza de azúcar, 3 cucharadas de harina, la canela, la nuez moscada y ⅛ de cucharadita de sal en un bol.
10. Espolvorea la mezcla con el azúcar sobre las manzanas hasta cubrirlas bien.
11. Rocía ligeramente los moldes para tartas con el aceite en aerosol.

12. Retira las dos láminas de plástico superiores de uno de los círculos de 30 centímetros. Coloca la masa, con el lado que aún conserva el plástico autoadherible hacia arriba, en el molde para pay y deja que la masa se expanda por encima del borde.
13. Retira el plástico autoadherible restante. Rellena la masa con el relleno preparado; humedece los bordes de la masa ligeramente con agua. Retira las dos capas de plástico autoadherible superiores del círculo de masa restante; colócalo, con el lado que aún conserva el plástico hacia arriba, sobre el molde relleno. Retira el plástico autoadherible. Presiona para unir los bordes de la masa. Dóblalos hacia abajo. Haz varios cortes de 2,5 centímetros en la parte superior de la masa con un cuchillo afilado.
14. Pinta la parte superior y los bordes del pastel con clara de huevo; espolvorea 1 cucharada de azúcar.
15. Hornea durante 40 minutos o hasta que la parte superior esté bien dorada. Deja que se enfríe bien antes de servir.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 287 | GRASA: 9 g | PROTEÍNA: 3 g | SODIO: 360 mg | FIBRA: 2 g | CARBOHIDRATOS: 49 g | AZÚCAR: 25 g

GALLETAS CLÁSICAS DE AVENA

24 RACIONES

Aceite en aerosol *light*

1 taza de azúcar

¼ taza de margarina, ablandada

2 huevos

¾ taza de conserva de manzana sin azúcar

1 cucharadita de vainilla

2 tazas de harina

½ cucharadita de bicarbonato

¼ cucharadita de sal

1 taza de avena cruda

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Engrasa las bandejas para hornear con aceite en aerosol *light*. Reserva.
3. Bate el azúcar y la margarina en un molde grande con una batidora eléctrica de mano.

4. Añade los huevos, la conserva de manzana y la vainilla y bátelos bien.
5. Mezcla la harina, el bicarbonato y la sal en un molde pequeño.
6. Añade la avena y bátela bien.
7. Coloca montoncitos de masa sobre las láminas dejando 5 centímetros de distancia entre ellos.
8. Hornea durante 15 minutos o hasta que las galletas estén doradas.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 122 | GRASA: 3 g | PROTEÍNA: 3 g | SODIO: 57 mg | FIBRA: 1 g | CARBOHIDRATOS: 22 g | AZÚCAR: 9 g

GALLETAS DE REFRIGERADOR CRUJIENTES

48 RACIONES

$\frac{3}{4}$ taza de mantequilla, ablandada
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite de coco
1 taza de azúcar moreno
1 taza de azúcar
2 huevos
2 cucharaditas de vainilla
 $2\frac{1}{4}$ tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 taza de nuez de la India picada fina

1. En un molde grande, bate la mantequilla y el aceite de coco hasta que formen una mezcla homogénea. Poco a poco, añade el azúcar moreno y el azúcar; bate hasta obtener una textura cremosa. Añade los huevos y la vainilla y bate bien. Incorpora la harina, el bicarbonato y la sal.
2. Forma tres rollos alargados de aproximadamente 4 centímetros de diámetro. Cubre la masa de galletas con la nuez de la India picada. Presiona ligeramente para que queden adheridos. Envuélvelos bien en papel encerado e introdúcelos en bolsas de plástico para conservar alimentos. Refrigera durante al menos 24 horas.
3. Precalienta el horno a 190 °C. Corta la masa en rodajas de aproximadamente 3 cm de grosor y colócalas sobre bandejas para hornear sin engrasar. Hornea entre 6 y 8 minutos o hasta que las galletas estén listas y muy ligeramente doradas. Déjalas enfriar sobre las bandejas para hornear galletas durante 3 minutos, después, trasládalas a una rejilla para que terminen de enfriarse.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 110 | GRASA: 6 g | PROTEÍNA: 1 g | SODIO: 74 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 14 g | AZÚCAR: 9 g

TOMA NOTA

Si no tienes mucho tiempo, estas galletas de refrigerador son una opción estupenda. Puedes hacer la masa un día y conservarla en el refrigerador para hornearlas al día siguiente o al otro. Esta masa también se conserva muy bien en el congelador. Envuelve los rollos de masa en papel para congelar e introdúcelos en bolsas de plástico para congelar. Puedes cortar y hornear la masa directamente congelada; tan sólo tienes que añadir unos minutos al tiempo de cocción.

GALLETAS DE AZÚCAR

20 RACIONES

1 taza de harina
½ taza de harina integral
¾ taza de azúcar
¼ cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura en polvo
3 cucharadas de aceite de canola
1 huevo
2 cucharadas de leche descremada
2 cucharaditas de vainilla
Aceite en aerosol *light*

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes secos en un molde grande.
3. Bate todos los ingredientes líquidos en un bol; incorpóralos a los ingredientes secos y bate bien.
4. Engrasa las bandejas para hornear con aceite en aerosol *light*.
5. Coloca bolas de masa de galleta dejando unos 5 centímetros de distancia entre ellas sobre las bandejas.
6. Hornea entre 8 y 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas por los bordes.

POR RACIÓN: CALORÍAS: 84 | GRASA: 2 g | PROTEÍNA: 1 g | SODIO: 58 mg | FIBRA: 0 g | CARBOHIDRATOS: 15 g | AZÚCAR: 8 g

Epílogo

Aunque los tratamientos con tapping se diseñaron en un principio para combatir problemas emocionales y para liberar los conflictos sentimentales y energéticos almacenados en nuestro sistema de energía, muchas personas le han dado al tapping un toque positivo. Algunos, después de las rondas que realizan para trabajar un problema, añaden unas rondas de lenguaje positivo. Nosotros bautizaríamos a este planteamiento más positivo como «el tapping de agradecimiento».

TAPPING DE AGRADECIMIENTO

Empecé a usar el tapping de agradecimiento como una parte de mi plan para dar las gracias por todo lo que tengo en la vida, y se ha extendido enormemente en el campo de las TLE.

Empieza con el tapping normal

Paso 1. Selecciona el objetivo. Por ejemplo, tal vez sea: «Vivo con mucho estrés».

Paso 2. Usando una escala de puntuación de 0 a 10, mide tu nivel de estrés.

Paso 3. Elabora una frase preparatoria como, por ejemplo, «Aunque vivo con mucho estrés, me quiero y acepto profunda y completamente».

Paso 4. Empieza con el tapping. Comienza por golpearte el punto de karate mientras pronuncias tu frase preparatoria tres veces. Después, realiza la secuencia de puntos de acupuntura:

- 1. Ceja: Vivo con mucho estrés.*
- 2. Lado del ojo: Siento el estrés en el cuerpo y en la mente.*
- 3. Bajo el ojo: No sé cómo relajarme.*
- 4. Bajo la nariz: Vivo todo el tiempo con mucho estrés.*
- 5. Barbilla: No sé cómo sentirme mejor.*
- 6. Clavícula: Tengo mucho estrés.*
- 7. Bajo el brazo: Siento cómo se acumulan el estrés y la tensión.*
- 8. Cabeza: Siento todo este estrés y toda esta tensión.*

Paso 5. Vuelve a medir tu nivel de estrés. Respira profundo y puntúa tu nivel de estrés de 0 al 10. Puedes hacer una ronda más de tapping para trabajar en tu nivel de estrés y centrarte en lo que te preocupa, y después puedes pasar al tapping de agradecimiento.

Acaba con el tapping de agradecimiento

En una ronda de tapping posterior, concéntrate en la gratitud a la hora de reformular las frases. Por ejemplo, puedes probar a decir:

- 1. Ceja: Gracias, Universo, por bendecirme con tanto éxito.*
- 2. Lado del ojo: Gracias, Inteligencia Divina, por darme la respuesta a aquel problema laboral.*
- 3. Bajo el ojo: Gracias, Universo, por todo el amor que hay en mi vida.*
- 4. Bajo la nariz: Gracias, Universo, por aliviar mis problemas con la comida.*
- 5. Barbilla: Gracias, Universo, porque hay paz en mi vida.*
- 6. Clavícula: Gracias, Universo, porque soy feliz.*
- 7. Bajo el brazo: Gracias, Universo, por darme tiempo para reflexionar sobre mis sentimientos.*
- 8. Cabeza: Gracias, Universo, por bendecirme con tanta paz en mi vida.*

Respira profundo y disfruta de las sensaciones positivas físicas y mentales. Puedes repetir rondas de tapping mientras dices: «Gracias, Universo (o Dios, o Poder Superior, o Naturaleza)», o puedes centrarte en un asunto concreto, como la salud, el peso, las relaciones o la seguridad en uno mismo.

Apéndice:

Tabla de conversión métrica

CONVERSIONES DE VOLUMEN	
Medida de volumen EE. UU.	Equivalente métrico
$\frac{1}{8}$ cucharadita	0,5 mililitros
$\frac{1}{4}$ cucharadita	1 mililitro
$\frac{1}{2}$ cucharadita	2 mililitros
1 cucharadita	5 mililitros
$\frac{1}{2}$ cucharada	7 mililitros
1 cucharada (3 cucharaditas)	15 mililitros
2 cucharadas (1 onza líquida)	30 mililitros
$\frac{1}{4}$ taza (4 cucharadas)	60 mililitros
$\frac{1}{3}$ taza	90 mililitros
$\frac{1}{2}$ taza (4 onzas líquidas)	125 mililitros
$\frac{2}{3}$ taza	160 mililitros
$\frac{3}{4}$ taza (6 onzas líquidas)	180 mililitros
1 taza (16 cucharadas)	250 mililitros
1 pinta (2 tazas)	500 mililitros
1 cuarto de galón (4 tazas)	1 litro (casi)

CONVERSIONES DE PESO	
Medida de volumen EE. UU.	Equivalente métrico
½ onza	15 gramos
1 onza	30 gramos
2 onzas	60 gramos
3 onzas	85 gramos
¼ de libra (4 onzas)	115 gramos
½ libra (8 onzas)	225 gramos
¾ de libra (12 onzas)	340 gramos
1 libra (16 onzas)	454 gramos

CONVERSIONES DE TEMPERATURA DEL HORNO	
Grados Fahrenheit	Grados Celsius/centígrados
200 grados F	95 grados C
250 grados F	120 grados C
275 grados F	135 grados C
300 grados F	150 grados C
325 grados F	160 grados C
350 grados F	180 grados C
375 grados F	190 grados C
400 grados F	205 grados C
425 grados F	220 grados C
450 grados F	230 grados C

TAMAÑOS DE RECIPIENTES PARA HORNEAR	
EE. UU.	Sistema métrico
Recipiente redondo para hornear de 8 x 1½ pulgadas	Molde para bizcochos de 20 x 4 cm
Recipiente redondo para hornear de 9 x 1½ pulgadas	Molde para bizcochos de 23 x 3,5 cm
Recipiente para hornear de 11 x 7 x 1½ pulgadas	Bandeja para horno de 28 x 18 x 4 cm
Recipiente para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas	Molde refractario para horno de 30 x 20 x 5 cm
Molde refractario para hornear rectangular de 2 cuartos de galón	Molde refractario para horno de 30 x 20 x 3 cm
Recipiente para hornear de 15 x 10 x 2 pulgadas	Molde refractario para horno de 30 x 25 x 2 cm
Recipiente para pasteles de 9 pulgadas	Recipiente para pastel de 22 x 4 o 23 x 4 cm
Molde desmontable de 7 u 8 pulgadas	Molde desmontable para bizcochos de 18 o 20 cm
Molde hondo para pan y bizcochos de 9 x 5 x 3 pulgadas	Molde estrecho para pan o bizcochos de 23 x 13 x 7 cm o 2 libras
1 cazuela de 1½ cuarto de galón	Cazuela de 1,5 litros
1 cazuela de 2 cuartos de galón	Cazuela de 2 litros

Sobre las autoras

CAROL LOOK lleva más de diecisiete años siendo pionera en la comunidad de la TLE. Su experiencia como psicoterapeuta tradicional que combina la psicología energética la convierten en una guía del éxito y coach de la abundancia que inspira a la gente a atraer la abundancia a su vida mediante la TLE. Ha participado en las principales telecumbres de sanación, como la de *El método del tapping (The Tapping Solution)*, que cuenta con más de un millón de oyentes. Se la respeta a nivel mundial como oradora internacional dinámica, y ha dado talleres de TLE en organizaciones tan prestigiosas como Kripalu, el Instituto Omega y la Asociación para la Psicología Energética Integral. Dirige un exitoso programa de asesoramiento y es mentora de numerosos practicantes de todo el mundo. Para obtener más información sobre Carol, visita www.CarolLook.com.

JILL CERRETA es asesora especialista en nutrición. En 2011 fundó Live Well Nutrition, y también trabaja como asesora para la revista *Eating Well*. Vive en Vermont con su familia.

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

© 2015, Carol Look

© 2016, Editorial Planeta, S.A. – Barcelona, España
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.

Derechos Reservados

© 2016, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: enero de 2016
ISBN: 978-84-480-2200-6

Primera edición impresa en México: julio de 2016
ISBN: 978-607-07-3485-4

Primera edición en formato epub: julio de 2016
ISBN: 978-607-07-3531-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	2
Índice	4
Agradecimientos	5
Introducción	7
PARTE I. Introducción al tapping	9
Capítulo 1. ¿Qué es el tapping?	11
Capítulo 2. Llegar a la raíz del problema	20
Capítulo 3. El tapping orientado a la pérdida de peso	44
Capítulo 4. Cumple con tu plan diario de tapping	65
Capítulo 5. Guiones de ejemplo de tapping	88
PARTE II. Introducción a la alimentación sana	105
Capítulo 6. Conceptos básicos de la alimentación sana	107
Capítulo 7. Las recetas	124
Epílogo	168
Apéndice: Tabla de conversión métrica	170
Sobre las autoras	174
Créditos	175
Planeta de libros	176