

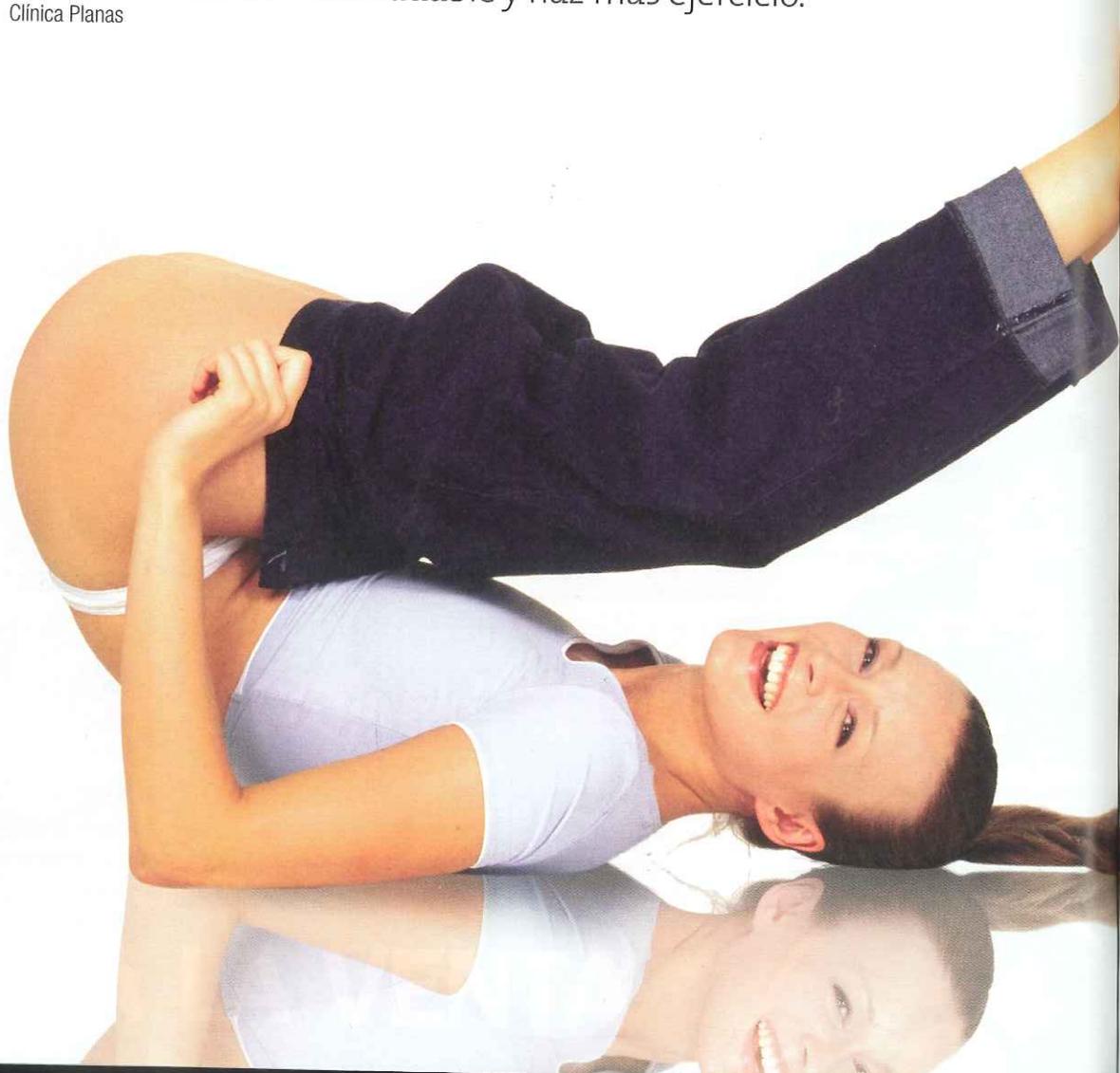


Asesorado por
Dr. Manuel Sánchez
Nutrición y
Dietética de
Clínica Planas

ADIÓS KILOS

CON LA DIETA HIPOCALÓRICA

¿Quieres perder peso? Pues olvídate de las dietas milagro y elige los alimentos adecuados, cocínalos de forma saludable y haz más ejercicio.



Bajar de peso sin pasar hambre mientras se come de forma saludable es la principal premisa en la que se basa una dieta hipocalórica elaborada por prescripción médica. A la vista queda que es una de las opciones más razonables para conseguir librarnos de esos kilos de más sin que nuestra salud se resienta y sin perder energía. Mientras se le gana el pulso a la báscula, se previene la aparición de flaccidez, fruto de una pérdida de peso descontrolada, a la vez que disminuyen los frecuentes altibajos de humor, protagonistas indeseables en muchas dietas de adelgazamiento.

El secreto: reeducar el organismo

La tarea es fácil, sólo cabe "dejarse educar" sobre qué, cuánto y cuándo debemos comer. El doctor Manuel Sánchez, especialista en Nutrición y Dietética de la Clínica Planas de Barcelona, recomienda "hacer una dieta personalizada en cuanto a la restricción energética (porcentaje de calorías diarias) pero con un aporte nutricional que incluya de cuatro a seis comidas al día, que sea rica en fibra, que proporcione la variedad necesaria de verduras en primeros platos y esté correctamente acom-

De modo erróneo, hay quien piensa que al saltarse una comida adelgazará más fácilmente

pañada de segundos, que cuente con ensaladas y frutas a diario, cereales de cuatro a cinco veces por semana, legumbres y féculas".

De modo erróneo, algunas personas piensan que al saltarse una comida adelgazarán más fácilmente. Sin embargo, lo adecuado es repartir la ingesta diaria en varias tomas (desayuno, almuerzo, cena y dos o tres entre horas) para evitar sufrir ansiedad, y acabar así con los atracones compulsivos, pésimos consejeros en cualquier régimen de adelgazamiento.

Otra cosa que nos ayudará a restar kilos es reducir el consumo de lácteos completos o muy grasos, de carnes grasas y sus derivados, de charcutería y vísceras, limitar los refrescos azucarados, así como las bebidas alcohólicas, *snacks*, dulces, bollería, etc. También conviene controlar la ingesta de hidratos de carbono de alto índice glucémico y el abuso de aceite de oliva, ya que es una grasa que, pese a ser saludable, tiene un alto aporte de energía. También debe considerarse muchísimo el cómo elaboramos nuestro menú diario, siendo buenas aliadas las cocciones a la plancha, al horno y los hervidos. >



CUÁNTO ME SOBRA

Uno de los parámetros más usados que permite definir si existe obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC), es decir, el peso en kilogramos dividido entre la talla en metros al cuadrado. El IMC de una persona que pesa 73 kilos y mide 1,70 metros sería el siguiente: $73/1,70^2 = 25,2$ kilos por metro cuadrado. Aplicando esta fórmula en individuos mayores de 25 años, padecerían obesidad todos aquellos con un IMC igual o mayor a 30 kilogramos por metro cuadrado.

IMC (Índice de masa corporal)

<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Peso adecuado
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I (leve)
35-39,9	Obesidad de tipo II (moderada)
40-49,9	Obesidad de tipo III (premórbida)
>50	Obesidad mórbida

¿Cuánto voy a perder?

“En la mayoría de casos, se recomienda una restricción de energía moderada y que permita bajar peso de forma progresiva y constante (de 0,5 a 1 kilogramo a la semana). El grado de pérdida también dependerá, en gran parte, del nivel de actividad física que realice cada paciente”, añade el doctor Manuel Sánchez. No se puede pretender que lo que se ha ganado en años pueda eliminarse en un par de meses, porque si no se cumple con

la premisa de dieta saludable y equilibrada, se pueden recuperar los kilos en sólo unas semanas (el conocido efecto yo-yo).

“Con las dietas milagro de bajo o muy bajo valor calórico (de menos de 1.200 kcal/día), así como con aquellos regímenes en los que la distribución de la energía va a favor de un determinado nutriente (ricas en proteínas y/o grasas y bajas en hidratos de carbono, dietas basadas en hidratos de carbono, etc), se baja peso y volumen a expen-

No se puede pretender que lo que se ha ganado en años se elimine en un par de meses

sas de glucógeno, proteínas, agua y minerales, y no de grasa, que es lo que realmente se quiere y se debe perder”, finaliza el doctor. **Q**

Por **Yago Marín**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 1 loncha de pavo 1 zumo de naranja natural	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 1 porción de queso fresco 1 zumo natural de frutas	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 2 cucharadas de mermelada 1 nuez de mantequilla	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 1 loncha de jamón serrano 1 zumo de naranja natural	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 2 cucharadas de mermelada 1 nuez de mantequilla	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 2 cucharadas de mermelada 1 nuez de mantequilla	Desayuno Una infusión o café con leche descremada 2 tostadas de pan 1 loncha de pavo 1 zumo de naranja natural
A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta	A media mañana 1 yogur desnatado o 1 fruta
Almuerzo 30 g de arroz hervido aromatizado con especias 1 filete de ternera a la plancha 1 tomate con germinados 50 g de patatas asadas 1 fruta	Almuerzo 100 g de verdura en papillote 1 pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate con orégano 2 rodajas de piña natural	Almuerzo 100 g de champiñones salteados 1 filete de buey asado Ensalada variada 1 bol de cerezas	Almuerzo 100 g lentejas con verdura 100 g de pavo a la plancha Ensalada variada 1 tajada de melón	Almuerzo Ensalada de remolacha y endibias 5 sardinas a la plancha 100 g de verduras salteadas 1 manzana al horno	Almuerzo 60 g langostinos cocidos o a la plancha 100 g de dorada o lubina al horno 2 tomates y 1 patata asada 1 bola de helado	Almuerzo Ensalada con legumbres variadas 100 g de escalivada 1 filete de buey asado 1 patata asada 1 tajada de melón
Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta	Merienda 1 yogur desnatado o 1 fruta
Cena 100 g de ensalada variada 1 huevo pasado por agua 1 rebanada de pan integral 1 fruta o 1 yogur desnatado	Cena Alcachofas al horno 2 rodajas de merluza a la plancha 1 rebanada de pan integral Macedonia de frutas	Cena 100 g de espárragos a la plancha 3 rodajas de rape a la parrilla 1 rebanada de pan integral Ensalada de zanahoria rallada 1 bol de fresas	Cena Caldo vegetal o puré de verduras 1 tortilla con hierbas 1 rebanada de pan integral Ensalada variada Macedonia de frutas	Cena Ensalada de tomate y queso fresco 100 g de pechuga de pollo a la parrilla 1 rebanada de pan integral 1 bol de frutas del bosque	Cena Ensalada variada Crema de calabacín o calabacín 1 steak tartar o hamburguesa 1 bol de fresas	Cena Ensalada de tomate y orégano 1 tortilla de ajos tiernos y espárragos 1 rebanada de pan integral 1 porción de queso fresco 1 macedonia de frutas

FALSOS MITOS

- **No se debe tomar pan, pasta ni patatas si se quiere adelgazar.**
- **El agua con la comida engorda. El agua no tiene calorías, por lo que no engorda.**
- **La fruta tomada tras la comida engorda. Una pieza de fruta aporta las mismas calorías se tome antes o después de las comidas.**
- **“Yo no tengo obesidad, lo que tengo es retención de líquidos”. De no existir una enfermedad renal u otra afección hormonal no es cierto.**

