

TEMA DEL MES

Dieta para el verano

PREPÁRATE PARA LUCIR CUERPO

*Consejos para perder
de 2 a 5 kilos*

■ POR LARA LOMBARTE

Llega el calor, empieza a salir el sol, la gente comienza a preocuparse por su peso y su imagen corporal, y las revistas se llenan de dietas exprés... Todo ello puede tener consecuencias graves si no se tienen en cuenta algunos parámetros, y puede ser realmente peligroso si la dieta se realiza sin control por parte de un profesional cualificado.

Las pautas que se dan en este reportaje son única y exclusivamente para gente que desea perder entre dos y cinco kilos de peso, como mucho. Las personas que deseen perder más peso deben dirigirse a un profesional cualificado, a un dietista-nutricionista y, en caso de obesidades mórbidas con enfermedades asociadas, los regímenes deben hacerse bajo el control médico, para poder resolver cualquier imprevisto.

Un profesional podrá asesorarte de la mejor manera, ya que cada persona es un mundo, con unas costumbres determinadas, unos horarios y una forma de vida diferente a cualquier otra. Por tanto, lo ideal es que la pauta a seguir sea totalmente personalizada. Los datos que veréis a continuación, incitan a una forma de vida sana. Existen, a la hora de perder los kilos que nos sobran de una forma sana y equilibrada unos elementos clave que no debemos pasar por alto:

1 Bebe líquidos

Debes aportar al organismo el líquido necesario para que funcione correctamente. El mejor líquido es el



El momento de la compra es decisivo para poder llevar a cabo una alimentación sana

agua mineral, aunque también se puede combinar con té o infusiones. Los más recomendados para las etapas en las que deseamos perder peso son: el té verde (diurético), el té rojo y el té negro (saciantes). En cuanto a las infusiones, las mejores son: Diente de León, Cardo Mariano, Cola de Caballo, Boldo, Hinojo, Zarzaparrilla y Ortosifon. Son ideales para tomar a media mañana, en la merienda y antes de acostarse.

También es muy recomendable hacer caldos depurativos para tomar antes de las comidas, de manera que ayude a la digestión y favorezca la eliminación de toxinas. Un caldo depurativo debe contener: un litro de agua, tres ramas de apio y una cebolla. Hay que dejarlo hervir hasta que las verduras queden bien tiernas y luego colarlo, y solo consumir el caldo. Eso sí, no añadirle sal. Se puede tomar a todas horas.

Elimina de tu dieta:

- **Azúcares:** cualquier tipo de alimento que contenga azúcares sencillos, desde el azúcar, pasando por la bollería, helados, chokolatinas hasta los refrescos. No aportan ningún beneficio al organismo. Como sustituto del azúcar en el café prueba de poner una pizca de canela en el fondo de la taza. Lo ideal es utilizar stevia, un edulcorante natural sin calorías.
- **Embutidos:** son un foco concentrado de grasas saturadas y sal. Evita su consumo, cámbialo por fiambre de pavo, jamón dulce, mojama o atún al natural.
- **Alcohol:** es cierto que el vino tinto tiene sus beneficios en su justa medida, pero su exceso comporta un incremento de peso. El alcohol aporta siete calorías por cada gramo, y esto es bastante si sabemos que cada gramo de hidratos de carbono y proteínas aportan cuatro calorías.
- **Grasa:** tanto las margarinas como las mantequillas y todas las grasas vegetales (presentes en bollería, galletas, precocinados...) quedan descartadas. Al igual que se debe de limitar al máximo todo tipo de fritos, rebozados y platos cocinados con exceso de grasa. La grasa que se debe consumir, y que además es necesaria para el correcto funcionamiento del cuerpo, es el aceite de oliva. La cantidad necesaria es una cucharada sopera al día. El resto, olvídalas.
- **Salsas:** evitarlas al máximo, ya que ellas mismas son ricas en grasa, azúcares y sal. Además, nos invitan a utilizar excesos de pan para mojar en ellas. Una terrible tentación.

2 No pases hambre

Debemos comer entre cuatro y cinco veces al día. El hecho de comer cinco veces al día ayuda a mantener un equilibrio alimentario, a cubrir todas las necesidades y, además, evita tener puntas de hambre, que harán que trasgredas la dieta. Es erróneo pensar que ingerir poca cantidad de alimentos te ayudará a perderás más peso. Para perder peso has de comer. ¡El no comer engorda!

3 Vida activa

Resulta indispensable. Por mucha dieta que se haga, si no se acompaña con un estilo de vida activo, no es ni la mitad de efectivo. El ejercicio físico aporta una innumerable cantidad de beneficios. Apagar la tele y escoger alguna actividad que hacer es una gran decisión para preparar el cuerpo para lucirlo en la playa. Algunas ideas de lo que puedes comenzar a hacer para activarte:

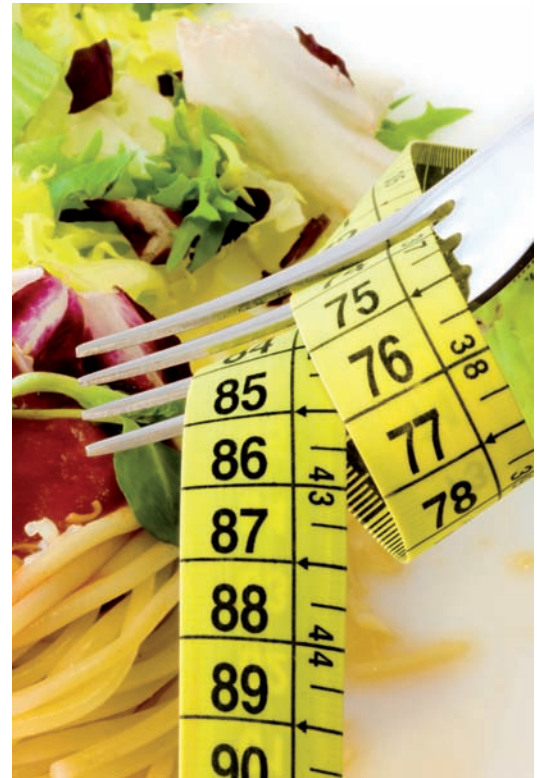
- Da una vuelta a la manzana
- Sal al parque
- Enciende la música y baila
- Ves a la piscina del gimnasio
- Visita los monumentos de tu ciudad
- Sal con tus amigos a pasear
- Saca al perro de paseo



Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo

4 Verduras en todas las comidas

Tanto en la comida como en la cena, no debe faltar la verdura. Debes combinar tanto las cocidas como las crudas, siempre con cocciones ligeras como el vapor, horno, papillote o salteado, evitando los fritos y rebozados. Las verduras más indicadas para los procesos de pérdida de peso son aquellas con menor carga glicémica. Las que son de temporada de primavera-verano son: el calabacín, la lechuga (en todas sus variedades), el pepino, el rábano y el apio. La cebolla también puede ser un buen aliado. Atrévete y prueba verduras que nunca has probado, seguro que hay alguna que te sorprende. De esta manera evitarás la posible monotonía.



HAMBRE FISICO	HAMBRE EMOCIONAL
Tiende a tener un incremento gradual	Aparece de repente sin previo aviso
Puede ser satisfecho con cualquier tipo de alimento	Provoca antojos específicos. No se calma el hambre hasta que se come lo deseado (dependerá de la persona)
Una vez saciado el hambre, se deja de comer	Se tiende a comer más de lo que comería en otras situaciones normales
No provoca sentimiento de culpa	Puede causar sentimiento de culpa al acabar la ingesta

5 Desayuna, siempre

Tal y como dice su propio nombre, el desayuno es la comida que rompe el ayuno hecho durante toda la noche. Es necesario para cargar las baterías del cuerpo y funcionar de buena mañana. El desayuno debe de ser lo suficientemente potente como para poder afrontar con energía toda la actividad diaria. Así que es importante combinar una fruta con un lácteo desnatado y un puñado de cereales integrales, y lo puedes acompañar con un café solo o un té verde.

6 Come alimentos de temporada

Es importante comer de temporada y, si es posible, de cultivos cercanos a nuestras zonas. De esta manera fomentamos el cultivo local, reactivamos la economía y, además, los alimentos nos llegan a las tiendas tras poco tiempo de ser recogidos, sin pasar horas en contenedores para transportarlo de otros continentes, conservando mejor las vitaminas y nutrientes propios del alimento.

7 Toma fruta (sin exceso)

Ahora que llega el calor empiezan las frutas más llamativas de temporada como el melón y la sandía. Son refrescantes y están cargadas de vitaminas. Claro que hemos de tomar fruta, pero con moderación. Hemos de pensar que la fruta tiene un alto contenido en agua, por lo tanto es ideal para el verano; tiene fibra, hecho que nos ayuda al tránsito intestinal; contiene vitaminas de varios grupos y minerales indispensables para nuestro organismo, pero también contiene mucho azúcar, por lo que se debe comer en su justa medida, y si quieres perder esos kilos de más de cara a julio, debes limitar su consumo a dos piezas al día, decidiéndote por aquellas que tienen menor cantidad de azúcar como son las fresas, las fram-buesas, el kiwi y todos los cítricos.



¡ERES LO QUE COMES!

Esta frase se ha de analizar en todos los aspectos; tanto por exceso o por defecto. Según lo que comemos se determina nuestra forma física, es decir, si nos inflamamos a *donuts* nuestro cuerpo será tipo rosquilla, y si solo comemos zanahoria, nuestro cuerpo excesivamente delgado. Por lo que hemos de ser coherentes. Yo opto por la dieta de la carencia de excesos, es decir: comer mucho de todo y poco de nada.

UN DÍA IDEAL

- ✓ **Desayuno:** 200 gramos de queso quark (queso batido), bajo en grasa, con 100 gramos de fresas y 30 gramos de pan integral, con un té verde o un café solo
- ✓ **Comida:** Ensalada mezclada con hortalizas frescas, y salmón al horno, con una guarnición de verduras al vapor
- ✓ **Merienda:** yogur desnatado con una infusión de cola de caballo
- ✓ **Cena:** Crema de espinacas (sin queso grasoso), con tortilla a la francesa (de dos huevos) y una tisana relajante



■ LARA LOMBARTE, Dietista-Nutricionista. Trabaja en el Centre Mèdic Dr. Molins

8 Llena la nevera con consciencia

El momento de la compra es decisivo para poder llevar a cabo una alimentación sana. En el supermercado, evita la compra de snacks salados (patatas *chips*, almendras saladas, galletas saladas...), bollería, galletas, embutidos, postres lácteos, quesos grasos... Llena la despensa y la nevera de fruta y verdura fresca, lácteos desnatados, productos integrales, fiambre de pavo y frutos secos crudos o al horno, es decir, sin freír ni salar. No puedes comer lo que no compras, por lo tanto, lo mejor es no comprarlo. Te invito a que este cambio de alimentación lo extrapoles a toda la familia, de esta manera a ti te será más fácil de seguir, y les harás un bien a ellos también. Otro truquillo es ir al supermercado después de comer (con el estómago lleno para evitar tentaciones), y habiendo hecho una lista previamente.

9 Actitud

La actitud cuando se quiere cambiar de alimentación y empezar una dieta saludable, para eliminar algún kilo, es importantísima, ya que es la que mantendrá la motivación para poder alcanzar el objetivo, sin transgredir la dieta. Debes hacerlo porque tú lo quieres, es decir, por voluntad propia, no porque nadie te diga que lo debes hacer.

Es importante que, antes de empezar, sepas por qué empiezas, es decir, por qué quieres perder este peso. De esta manera, la motivación personal delante de las posibles tentaciones se refuerza.

Sigue saliendo y quedando con la gente. Comer de una manera saludable para perder peso no esta reñido con una vida social activa. Simplemente debes escoger lo que comes y lo que bebes, sin dejarte influir por los demás. La motivación es lo que empuja a iniciar el proceso la adquisición de hábitos sanos, es lo que te ayuda a continuar. Hay aprender a decir ¡no! a las típicas preguntas: *¿Quieres un trago? ¿Quieres un mordisco? ¿Quieres un trocito?* La fuerza de voluntad es clave en estos procesos. ■