



¿No adelgazas? Será que no te cuidas

‘Por más dietas que hago no adelgazo un gramo; recupero todos los kilos’. ¿Lo has dicho alguna vez? Para perder peso, la primera norma es **comer bien**. Descubre los errores más comunes y las pautas sanas que no pesan en la báscula.

por ELBA SIMÓN



Identifica tus fallos

Seguro que lo has oído mil veces: lo importante para perder peso es hacerlo de forma saludable. Y es cierto: “Cuando nos ponemos a régimen, hemos de procurar a nuestro organismo los nutrientes imprescindibles. Si no, no podrá cumplir con esa tarea. Es como intentar que un coche funcione sin echarle combustible”, dice la doctora María Teresa Barahona, de Madrid (mariateresabaraho.com). Y una de sus consecuencias es el temido efecto yoyó y que cada vez te cueste más adelgazar. ¿Cuáles son los malos hábitos que sólo harán que te frustres y no pierdas peso? Toma nota:

TOMAR SÓLO ALIMENTOS ‘LIGHT’ Ya sean bajos en grasa o azúcar, has de saber que los productos *light* no siempre son bajos en calorías. “**Simplemente son alimentos cuya aportación calórica es inferior respecto al nutriente natural**”, agrega la doctora. No te excedas con ellos, porque puede ocurrirte que en lugar de perder peso (¡para colmo!) ganes algún que otro kilo.

SALTARSE EL DESAYUNO Si lo hacemos, a media mañana estaremos a medio gas, bajará nuestro rendimiento y nos costará concentrarnos. Además, llegaremos a la comida con mucha hambre y comeremos más y -lo peor-cualquier cosa. No te lo saltes: toma leche vegetal o desnatada con cereales integrales ricos en fibra (te saciará y te sentirás menos hinchada).

Dra. María Teresa Barahona EXPERTA EN NUTRICIÓN.

HUYE DE LAS DIETAS MILAGRO

“Al hacer una dieta milagro se pierde peso rápido, pero enseguida se recupera. En el 95 % de los casos ocurre, con lo que suele recurrirse a una dieta aún más restrictiva; de este modo se entra en todo un círculo vicioso que sólo se rompe siguiendo una dieta correcta, que cuente con la supervisión de un médico endocrino o de un especialista”.



NO CENAR... ¿Crees que así te ahorras calorías? Sólo se lo pones más difícil a tu organismo: cuando **suprimimos cualquier comida, en nuestro cuerpo se produce una bajada de azúcar** en sangre (hipoglucemia) que dispara el hambre y la necesidad de dulce (el cuerpo ‘quiere solucionar’ esa situación y lo pide). No te saltes comidas, porque entonces obligas a tu cuerpo a funcionar con muy poco combustible y, entonces, no le queda más remedio que volverse ahorrador. ¿El resultado? Justo lo que no quieres: gasta menos calorías y acumula grasa.

...Y NO TOMAR PAN Fíjate: más de la mitad de los españoles cree que engorda. Y no. Sólo lo hace si lo acompañas con grasa (mantequilla, embutidos, queso...). Toma 30 g al día e integral: te saciará horas y no te faltará energía (es un hidrato complejo que se asimila lentamente).

COMIDAS SUSTITUTIVAS ¿Comes únicamente a base de ‘barritas’? Hacerlo de vez en cuando está bien y puede ayudarte, pero procura que siempre lo supervise un especialista para compensar las otras comidas. Porque ojo, si te habitúas a comer así, luego tal vez te cueste preparar platos sanos para mantener el peso óptimo.



¿DEMASIADOS ALIMENTOS PROHIBIDOS?

Es uno de los errores más habituales: eliminar el chocolate, los helados, las tartas... Así lo único que conseguimos es aumentar nuestra ansiedad por la comida. Lo que hay que hacer es ser lista: si te gusta el chocolate, toma una onza de negro con más de 70 % de cacao; tiene antioxidantes y no engorda mucho. ¿Helados, tartas? Hazlas tú. Usa leche *light*, sólo las claras de huevo, frutas...

NO PASES HAMBRE PRESCINDE SÓLO DE LA GRASA SATURADA, DE LAS HARINAS Y AZÚCARES REFINADOS

Claves infalibles

¿Cuáles son los hábitos que nos ayudan a perder peso y no recuperarlo? Toma nota de los consejos de la doctora María Teresa Barahona:

COMER 5 VECES AL DÍA Desayuno, tentempié de media mañana, comida, merienda y cena: son las comidas que has de hacer. Cada una de ellas en poca cantidad. En las comidas principales, combina proteínas (un truco: el pescado o la carne no han de superar la palma de tu mano) con verduras crudas (con más enzimas, con lo que te nutrirán mejor). Toma lácteos desnatados como postre o tentempié (te aportan calcio, proteínas, hidratos y está comprobado que ayudan a no engordar), fruta de temporada...

¡BEBE AGUA! Alrededor de unos 8 vasos de agua al día (litro y medio). Con cero calorías, no engorda y, todo lo contrario, ayuda: mantenerse bien hidratada es imprescindible para evitar la retención de líquidos y eliminar toxinas. ¿Un truco? Bebe dos vasos de agua antes de comer, te llenará y te ayudará a controlar la cantidad de alimentos que te llevas a la boca. Ayúdate con té verde, infusiones, refrescos *light*, zumos naturales...

FRUTA Y VERDURA Deben ser los componentes fundamentales de tus platos, y no sólo la guarnición o el acompañamiento. **Eso sí, no las frías o reboces; tómalas como las presenta la naturaleza:** crudas -las frutas- y las verduras hervidas con muy poca agua (la imprescindible para cubrir las).

CENAS MUCHO MÁS LIGERAS QUE LAS COMIDAS Piensa que a partir de las 4 de la tarde, el organismo se ralentiza, con lo que le cuesta más quemar. Ayúdale con cenas completas -saciantes- pero más ligeras que las comidas: verdura, pavo, pollo, pescado, yogur desnatado, fruta...

¡HAZ DEPORTE! Hay que moverse: es fundamental para quemar calorías. De muy poco sirve hacer dieta, si no hacemos ejercicio. ¿Cuánto? Sin agobios: mínimo media hora diaria, por ejemplo una buena caminata ligera; ir andando al trabajo, subir las escaleras, salir a dar paseos (¡sin pararte en los escaparates!). ♥

