

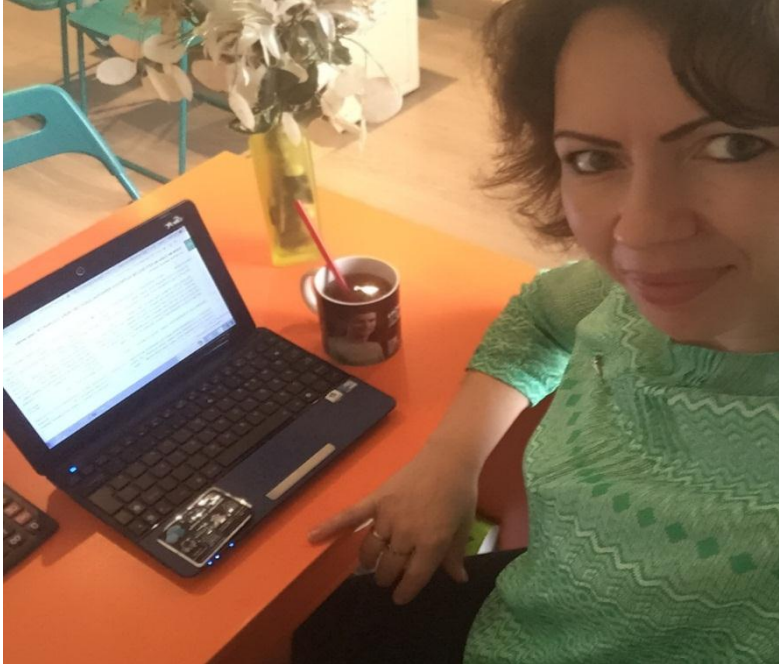
**Como adelgazar
comiendo
y no fallar en el intento**



Lory

¿Quién soy?

Soy Lory, asesora de bienestar y nutrición y para mí el Bienestar es



un estado físico y mental.

Por más de 8 años he trabajado con decenas de clientes satisfechos, mostrando resultados positivos y sin volver a engordar. Es por esto que te voy a pasar las mejores recomendaciones que he dado a todos para que tú también puedas

conseguir tu Bienestar Total.

Me interesa el bienestar de mis clientes, porque sé lo que es afrontar esos kilos, yo misma los he sentido y te entiendo muy bien. He controlado 26 kg y hasta hoy en día mantengo un estilo de vida saludable y activo.



¿Cual es la formula para perder peso?

Paciencia, fuerza de voluntad y una dieta adecuada, acompañada de actividad física, suelen constituir una fórmula ideal para perder peso. El cambio para lograr el objetivo deseado puede ser difícil, pero no imposible, y existen razones por las cuales ciertos tratamientos funcionan para unas personas pero no para otras. Aquí te presentamos algunos aspectos a tener en cuenta en el momento que decidas comenzar un régimen para bajar de peso, tomando en cuenta tu edad y el sexo. Y recuerda que no es imposible. Todo depende de ti.

1. Adelgazar sin volver a engordar: ¡si quieres, puedes!



La motivación es la clave del éxito en todas las áreas de la vida, especialmente cuando se trata de emprender un régimen de adelgazamiento.

Una vez que has decidido iniciar un plan para adelgazar, cuando eres consciente de tu sobrepeso y de que te expones a sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad —diabetes, hipertensión arterial y otras—, la actitud positiva que adoptes será clave para que el tratamiento sea más rápido y efectivo, aportándote solamente beneficios.

En este punto es fundamental que cada persona evalúe la importancia del cambio que seguramente experimentará y se entusiasme con sus posibilidades de éxito. Por eso, has de preguntarte a ti mismo cuál es tu verdadera meta, por qué lo haces, cuáles serán los resultados y qué cosas deberás dejar por el camino. Así sabrás si estás realmente preparado para encarar el cambio de comportamiento necesario para adquirir otro estilo de vida y de hábitos alimenticios.

Y se trata de un verdadero cambio, no de un intento por bajar de peso justo antes de una fiesta o porque se acerca el verano. Para lograr el cambio real, el deseo y la voluntad son fundamentales, de manera de no abandonar el plan trazado inicialmente.

La motivación es algo muy particular, y depende de la personalidad y de las características de cada persona determinar cuál es el punto fundamental a tener en cuenta para que el plan previsto funcione. Pero lo que es común a todos es encarar el régimen con una actitud positiva, pensando en lo bien que nos sentiremos cuando vayamos logrando paso a paso las metas planteadas, cuando nos miremos en el espejo y podamos visualizar esos cambios deseados, cuando podamos comprarnos esa ropa que tanto nos gusta y que por fin nos queda bien.

Es muy importante que nos planteemos una meta alcanzable. Toma nota de todo lo que quieres lograr. Puedes dividir el objetivo final en objetivos parciales, porque a medida que los vas alcanzando la felicidad será tal que querrás continuar en ese camino sin parar. Te aportará confianza y seguridad en ti mismo, te animará a seguir.

Debes tener claro, sin embargo, que tu objetivo debe ser realista y estar adaptado a tus posibilidades y gustos. Recuerda que adelgazar es algo serio y debe ser un proceso constante para que los resultados sean duraderos y no caigas en depresión si vuelves a engordar.

Todos los cambios requieren fuertes dosis de disciplina, por lo que debes ser constante y aprender a no desesperarte. Pero sobre todo, confía en que puedes hacerlo, y lo lograrás.

2.1 Algunos tips de gran ayuda



- Cambia tu forma de pensar, dejando de centrar tu vida en la comida. Ya no busques calmar tu ansiedad comiendo; intenta otras actividades menos nocivas.
- Elabora una lista de las razones por las que deseas bajar de peso. Anótalas en un papel y colócalo en un lugar visible o llévalo en tu agenda para consultarlo cuando deseases. Te ayudará cuando flaquees y mantendrá en alto tu motivación.
- No te dejes influenciar por las opiniones ajenas, por gente que habla sin saber. El sobrepeso es tuyo y tú decides qué es lo que te conviene hacer.
- Plántate metas alcanzables e intenta cumplirlas, porque si buscas imposibles la frustración no tardará en llegar.
- Jamás te des por vencido, pues una vez que has comenzado debes continuar. De lo contrario será tiempo y esfuerzo perdido.

2.2 Bajar de peso después de los 30 años



Una vez pasada la barrera de los 30 años, se producen cambios en el estilo de vida y en el cuerpo. Generalmente, es una etapa de pleno desarrollo laboral, lo que lleva al sedentarismo. En el caso de las mujeres, también es un factor importante de cambio de hábito el nacimiento de los hijos.

Es por ello que, a partir de entonces, deben considerarse algunos aspectos para lograr bajar de peso después de los 30, 40, 50 y 60 años. Deben tenerse en cuenta la nutrición, la actividad física, el sistema inmune, así como los huesos y la piel a medida que pasan los años.

La mujer además debe planificar su vida después de la menopausia. Recuerda que después de los 30 años, la situación es diferente y lo que se gana en peso es muy difícil de perder. Para que de los resultados que deseas, la dieta debe restringir al máximo las grasas y los aceites, pero aumentar el calcio, fibra y líquidos.

3.1. Después de los 30



En esta etapa es importante reforzar la prevención y garantizar un futuro saludable. Es necesario comenzar a seleccionar mejor los alimentos, dejando atrás “hábitos” que muchos jóvenes se permiten, como la comida chatarra o el consumo de gaseosas. Debes incluir frutas y verduras, que son fuente de vitaminas y fibras. La carne roja magra no es menos importante, ya que se trata de una excelente fuente de hierro, indispensable para las mujeres que tienen su período menstrual y que generalmente sufren de una leve anemia. La buena alimentación también juega un papel fundamental en el estado de la piel.

Si bien en esta etapa la estructura ósea se encuentra en buenas condiciones, es importante que las mujeres puedan prevenir la osteoporosis que podría aparecer durante la menopausia. La clave es fortalecer los huesos al máximo en esta etapa para evitar inconvenientes después de los 40 años. Para ello, debes incrementar el consumo de calcio, y practicar ejercicio físico, como natación, ciclismo, aeróbicos, trote y caminatas.

Si haces actividad física y sin embargo te mantienes o aumentas de peso, es posible que hayas aumentado la masa muscular y eliminado grasas, pero sin alterar la forma de tu cuerpo en forma negativa. Antes de pesarte, observa los cambios de tu cuerpo mirando cómo te queda la ropa.

3.2 Después de los 40



En esta etapa debes cuidar y mantener el peso. Pero es una etapa en que los cambios pueden generar estrés, que ataca el organismo y provoca más desequilibrios. Por eso es fundamental controlar el estrés a través de alguna actividad que te permita alcanzar relax y equilibrio interior.

Es necesario hacer un recorte diario de calorías, de entre 20 y 30 por ciento, o aumentar la actividad física. Estas medidas te permitirán bajar o mantener tu línea. Sin embargo, no debes bajar la calidad de la alimentación para no aumentar de peso o perjudicar tu salud.

Asimismo, la producción de colágeno y elastina disminuye en esta etapa, lo que afecta la elasticidad de la piel. Es recomendable incorporar vitaminas del grupo B (B2 y B5) y zinc --levadura de cerveza es excelente-- para prevenir las arrugas y la pérdida de luminosidad de la piel.

3.3 Después de los 50



La etapa de la menopausia es, para la mujer, tal vez la época de mayores cambios. Esta etapa supone cambios en los niveles de estrógenos, que al principio varían para luego disminuir bruscamente. Estas variaciones hormonales derivan en una redistribución de la grasa, ya que no se acumula en las caderas y glúteos, sino que se ubica también en la zona de abdomen y espalda baja. Esto provoca grandes cambios en la figura de la mujer, ocasionando malestar.

Esta es entonces una muy buena razón para disminuir el consumo calórico y aumentar la actividad física. Pero cuidado: si nunca hizo ejercicio físico, no puede pretender transformarse en una atleta de un día para el otro. Mejor comenzar la actividad física suave, para ir incrementando la intensidad. Siempre es recomendable acudir a un gimnasio donde tendrá los consejos para realizar la actividad física adecuada. Las caminatas, natación, bicicleta, cinta mecánica son ideales para esta etapa pues ayuda a la salud cardiovascular y también impide que los músculos dejen lentamente lugar a la grasa.

Son también necesarios, tanto para hombres como mujeres, la incorporación en esta etapa de suplementos antioxidantes, pues son una herramienta infalible

contra los radicales libres que oxidan las células. Además, debe diariamente incorporar vitamina C (cítricos, tomate), E (frutos secos, avena, cereales integrales) y selenio (mariscos, carne).

3.4 Después de los 60



En esta etapa, estar activos física y mentalmente es lo mejor, por lo que le sedentarismo debe descartarse completamente. Al igual que la década anterior, después de los 60 años son por demás recomendable las caminatas, la natación, la bicicleta y cinta mecánica son ideales para ayudar a la salud cardiovascular e impedir que los músculos dejen lentamente lugar a la grasa.

El corazón también se protege incluyendo en la dieta alimentos ricos en grasas Omega 3, presente en los pescados azules (caballa, arenque, sardinas, salmón) y Omega 6, que se encuentran en el aceite de lino y semillas de girasol.

Hay que cuidar mucho también el sistema inmunológico. Esto se logra fundamentalmente con una dieta equilibrada. También los puedes reforzar con suplementos de vitaminas y minerales que incluyan magnesio (cereales integrales, acelga, frutos secos, langostinos), zinc, selenio y vitaminas A, C y E.

4. Etapas críticas para bajar de peso



Muchos hombres y mujeres de todas las edades tienen como objetivo adelgazar. Sin embargo, tan riesgoso como el exceso de kilos son las dietas estrictas que no respetan los requerimientos de cada etapa de la vida.

De acuerdo con la edad, el sexo y el tipo de actividad, las necesidades son diversas y es preciso tomarlas en cuenta para que junto con los kilos no se pierdan nutrientes indispensables para mantener la salud.

4.1 Mujeres de más de 30 años



La vida de una mujer a los 30 años es muy activa. Es por eso que si deseas adelgazar, ten en cuenta que existen necesidades que debes considerar para perder peso

pero no salud. Para ello debes incluir alimentos básicos, denominados protectores: hortalizas de hojas verdes y vegetales amarillos, que aportan fibras y carotenos (espinacas, zanahorias, zapallos, entre otros). Frutas cítricas y tomate, que brindan vitamina C y pueden ser consumidos crudos, sumando fibras a la dieta diaria.

Leche y queso, que otorgan calcio, proteínas de alto valor biológico, fósforo y vitamina B2. Claro que para no aumentar de peso, estos deben ser magros. Carnes rojas, aves, pescado, huevo y legumbres, que proveen proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas de complejo B. Cereales, harinas y derivados, ricos en hidratos de carbono y calorías. Pero si son integrales, aportan fibras y vitaminas del complejo B. Aceites que aportan calorías y vitamina E, aunque deben preferirse las grasas vegetales que no aportan colesterol ni grasas saturadas.

4.2 Durante la maternidad



La dieta propia del embarazo y la lactancia deben ser equilibradas y caracterizarse por un correcto control de calorías. Durante la lactancia no deben restringirse en exceso las calorías para lograr el descenso de peso rápido, el sueño de muchas mujeres luego del parto. La dieta y el estado nutricional materno deben ser incluidos mejor durante el embarazo, ya que influye en la cantidad y la calidad de la leche materna.

En esta etapa debe incluirse dos tazas de leche más 100 gramos de un queso semiduro magro, tres frutas cítricas para cubrir el requerimiento de vitamina C, y vegetales crudos para aportar el ácido fólico necesario. Mientras que debe evitarse cafeína y alcohol, frituras, comidas grasas y envasadas.

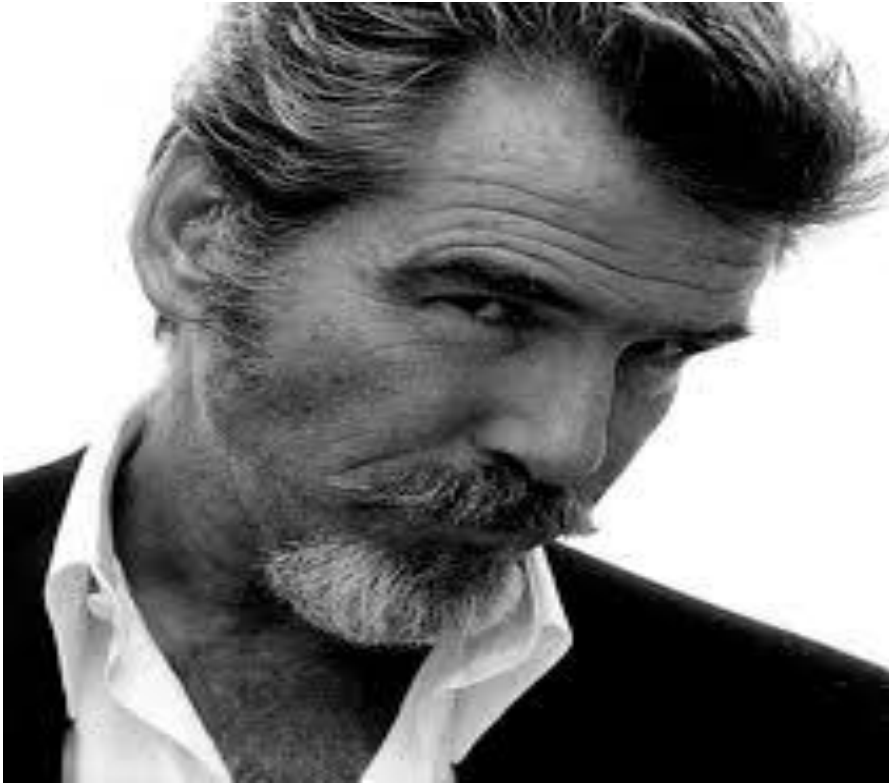
4.3 Mujeres en la menopausia



Con la llegada de la menopausia, la mujer sufre algunos cambios hormonales y una disminución del metabolismo basal. Es por eso que, para mantener el peso, es importante moderar la ingesta y cuidar la calidad de los alimentos y las cantidades de nutrientes no energéticos.

Para tener una nutrición saludable en esta etapa y no ganar kilos, debes consumir las calorías necesarias. Se calculan unas 25 calorías por kilo de peso en el caso de la mujer que trabaja, y 30 si va al gimnasio tres veces por semana. Incluir diariamente verduras, frutas, cereales, lácteos y carnes. Reducir el consumo de grasas animales, cafeína y alcohol. Moderar el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. Evitar las dietas con un elevado contenido en proteínas.

4.4 Hombres de más de 40 años



En esta etapa, los hombres tienen una vida muy estresante, con comidas de trabajo y escasa actividad física. Por esto es importante incluir un desayuno consistente, incorporar verduras, lácteos y fibras una vez por día, sin olvidarse del fraccionamiento de las comidas.

Debes recordar comer variado pues el organismo necesita más de 40 nutrientes procedentes de verduras, frutas, cereales, productos lácteos y carnes. Elegir una dieta pobre en grasas. La ingesta debe limitarse al 30% del valor calórico total de la dieta y el porcentaje de grasas saturadas inferior al 10%. La ingesta alcohólica debe ser moderada, es decir, no superar dos copas al día.

5. Medidas y porciones para no engordar



Todas las dietas traen medidas de cuántos gramos debes comer de esto o aquello. Sin embargo, no vas a andar con la balanza a cuestas por todos lados y es por eso que necesitas “educar tus ojos” para poder reconocer cuánto sería lo que deberías comer para no salirte de tu dieta. Sin balanza y sin contar calorías, puedes saber el tamaño de tus comidas para mantenerte siempre en tu peso ideal.

Estudios han demostrado que las personas comen más cuando se sirven grandes porciones. Las personas terminan consumiendo alimentos que no pensaba comer pero que aceptan por tentación. Por eso la importancia de calcular las porciones.

El primer método que puedes utilizar es el del plato



Divide imaginariamente el plato en tres partes iguales. En una de las comidas (almuerzo o cena), las dos terceras partes del plato debe estar ocupada por verduras, crudas o cocidas, de diferentes colores. Mientras que una tercera parte del plato debe contener proteínas, es decir, carnes, pescado o huevo. En tanto que la siguiente comida del día debe contener dos terceras partes de verduras y una tercera parte de carbohidratos, es decir, arroz, pasta, papas, maíz o arvejas.

Además, para controlar las medidas que comes por día, te damos algunos ejemplos: tres frutas del tamaño de una pelota de tenis; carne roja o pollo del tamaño de un mazo de cartas; pescado, dos mazos de cartas; queso del tamaño de cinco dados; verduras crudas verdes, un plato; verduras crudas o cocidas de otros colores, un plato; aceite, dos cucharadas; y azúcar seis cucharaditas.

El segundo método es leer las etiquetas de los envases.

¿Qué significa porción?

¿Qué es el %VD, para qué sirve?

¿Qué es el valor energético?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 mg GALLETTITAS		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 Kcal = 508 kJ	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8 g	7
Grasas saturadas	0.3 g	1
Grasas trans	0.4 g	---
Fibra alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Nutrientes: ¿Qué son? ¿En que alimentos los encuentro?

Pues reconocer las porciones contenidas en los paquetes puede servirte para saber cuánto estás consumiendo. Te sorprenderá saber que la porción que cita el envase no es la cantidad que debes consumir. Lo que figura como porción es solamente una manera sencilla de explicar al consumidor las calorías y nutrientes que tiene cierta cantidad de alimento.

Te servirá saber que, generalmente, consumimos cantidades mayores a las que figuran en la etiqueta del envase. ¿Por qué? Porque los paquetes tienen varias porciones. Por ejemplo, si un paquete tiene seis galletitas y la porción de la etiqueta es de tres unidades, al comer todo el contenido del envase, estarás consumiendo el doble de grasas, calorías y nutrientes señalados.

Una forma de controlar las medidas de lo que comes es comprar paquetes de porciones individuales de galletitas o cualquier otro snack. También trata de

evitar comer viendo televisión, estando frente a la computadora o haciendo cualquier otra actividad. Más bien, presta atención a lo que estás comiendo, come lentamente y disfrútalo.

6. Comer hasta saciarse... y bajar de peso



Comer hasta saciarse. Parece una frase prohibida en una dieta para bajar de peso, ¿verdad? Pero no lo es. Al contrario, puede resultar muy divertido y placentero comer hasta saciarse y bajar de peso. ¿Por qué decimos esto? Porque pueden ingerirse sustanciosas cantidades de comidas de baja densidad calórica para satisfacer el apetito sin subir de peso, y si se hace de manera constante y combinado con algunas actividades especiales, la pérdida de los kilos de más estaría prácticamente asegurada.

¿Y cuáles son esos alimentos de bajas calorías de los cuales pueden ingerirse voluminosas cantidades?

Aquí te presentamos siete de los más comunes y los que seguramente tienes al alcance de la mano o son muy fáciles de adquirir.

- Sopas: solo de ver el plato rebosante los ojos se llenan, el olfato se satisface con el aroma y la gran cantidad de líquido llena el estómago. Y si además tienen muchos ingredientes, retardan la digestión y mantienen la saciedad por mayor tiempo.



- Copos de salvado: además de aportar mucho volumen y reducidas calorías, satisfacen el apetito por su alto contenido de fibras. Ideales para desayunar y verse saciados durante la mañana, de manera de llegar al almuerzo con un apetito moderado.
- Jugos de verduras: su baja densidad calórica y el moderado contenido de fibra de este tipo de líquidos es muy beneficioso, pues ingeridos antes de las comidas disminuyen la cantidad de alimento sólido que suele consumirse.
- Batidos de frutas: un desayuno consistente en licuado de frutas y suplementos proteínicos es considerado por varios nutricionistas como la opción ideal para reducir el consumo de alimentos que engordan durante el día.
- Salsas picantes: algunos dietistas elogian las virtudes de la capsicina, sustancia a la que por ejemplo debe su poder irritante el ají picante. El agregar salsa picante a las entradas, antes del almuerzo, ha sido comprobado como un reductor del apetito. El ají picante suele ser considerado un “estimulante no farmacológico” que aumenta la actividad del sistema nervioso simpático, lo cual reduce el apetito, aunque aún no está científicamente establecida la razón.

- Bayas: estas y otras frutas que se caracterizan por su dulzura y jugosidad suelen ser el mejor tentempié, porque con alto contenido de fibra y agua satisfacen ampliamente, aportando escasas calorías.
- Dulces de leche descremada: como hay quienes no se sienten realmente saciados si no ingieren algo dulce, algunos nutricionistas recomiendan los postres helados en base a leche descremada para satisfacer el apetito de algo dulce sin aumentar las calorías. Una porción de yogur helado obrará maravillas saciando nuestras “ganas de dulce” y agregando nada más que unas cien calorías a la comida.

Con estos alimentos amigables, la dieta no parecerá una pesadilla, sino un proceso en el que disfrutarás al bajar de peso sin padecer hambre, pudiendo vencer la ansiedad que suelen generar los regímenes para adelgazar. De esta manera, podremos saciar el hambre, en lugar de luchar contra él.

7. Desmitificar el pan



La afirmación de que el pan engorda en realidad es un mito. Si no lo crees así, bastará con consultar a cualquier dietista, que por lo general recomiendan un consumo diario de unos 150 gramos, sobre todo si se trata de pan integral. El pan es pobre en grasas, aporta proteínas, vitaminas, minerales y fibra, tratándose de un alimento muy completo cuyos hidratos de carbono son necesarios para el organismo. Por lo tanto, no hagas caso a quienes afirman que

el pan engorda, que tiene alto valor calórico o que no se debe consumir en dietas de adelgazamiento.

Una rebanada de pan tiene en promedio unas 70 calorías y su consumo satisface, evitando que el comensal se desespere en busca de otros alimentos seguramente mucho más calóricos durante un almuerzo o cena.

Si bien existen algunas dietas que destierran el consumo de carbohidratos como los contenidos en el pan, solo pueden desarrollarse por un corto tiempo, pues los resultados a largo plazo pueden ser fatales. Los carbohidratos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo humano, de eso no hay dudas entre los especialistas.

El pan es un buen aliado a la hora de hacer dieta, pues es un alimento que puedes compartir con tu familia sin culpa y a todos les viene bien. Asimismo ahorrarás dinero, evitando comprar otros productos más elaborados pero repletos de calorías vacías. Ese lugar será ocupado por el saludable pan, sea o no integral.

Puedes elegir un pan nutritivo, con algún tipo de semillas o cereal, para prepararte un sándwich si debes efectuar una comida rápida. Selecciona manteca o mayonesa del tipo "light" y coloca vegetales o quesos reducidos en calorías. ¡Qué mejor eso antes que una tentadora hamburguesa de una cadena de comidas rápidas que solo te hará sentir culpable luego de haberla devorado!

Quienes saben de gastronomía aseguran que un restaurante es reconocido o considerado bueno por la calidad del pan que ofrece con sus platillos. De manera que la próxima vez que vayas a un restaurante o debas comer fuera de tu hogar por algún motivo, si estás a dieta no olvides ingerir pan. Te sentirás mejor, más satisfecho y menos tentado de consumir alimentos realmente engordantes.

8. Bajar un kilo por semana gracias a la nutrición y a los colores



Seguramente pensarás ¿qué tienen que ver la nutrición y los colores con la posibilidad de rebajar un kilo por semana? Pues que la tonalidad de los colores puede resultar una excelente guía para establecer una dieta equilibrada.

Los cambios bruscos de peso gracias a las muy promocionadas dietas de moda ocasionan luego una recuperación del peso perdido, además de la agresión que significa para el cuerpo verse privado de los nutrientes necesarios para una vida sana.

Pero puedes rebajar un kilo por semana con una dieta equilibrada basándote en los colores de los alimentos, que además harán que tus platillos sean realmente atractivos y deliciosos. Los colores de las frutas y verduras se deben a las diferentes sustancias que las componen, como clorofila, carotenos, carotenoides, flavonas, flavinas y antocianinas.

Por ejemplo, los alimentos rojos, como tomate, remolacha, frutilla y sandía, obtienen su color del pigmento licopeno, un antioxidante que previene el cáncer. También poseen alto contenido de vitamina C, carotenos y otras sustancias antioxidantes que ayudan a prevenir la formación del carcinógeno nitrosamina en el estómago.

Los alimentos naranja, como zanahorias, zapallo, calabaza, melón, papaya y naranja, contienen betacaroteno, un tipo de antioxidante de importante función anticancerígena. Las verduras contienen sustancias carotenoides, a partir de las cuales los betacarotenos se transforman en vitamina A dentro del organismo.

Mientras que las frutas tienen alto contenido de vitaminas C y sustancias antioxidantes y fibras.

Los alimentos verdes, es decir, vegetales de hojas oscuras, son fuente de vitaminas C y K. Contienen índoles, que son sustancias que disminuyen el riesgo de cáncer de mama por estrógenos inactivos, y además estimulan enzimas protectoras. También contienen hierro, calcio y fibras. Las hojas verdes de col, remolacha y nabo son ricas en carotenoides.

Los alimentos marrones, como granos, cereales y panes integrales o de salvado, frutas secas, legumbres y germen de trigo, contienen mayor cantidad proteica de alta calidad, además de vitamina B, hierro y mucha fibra, grasas monoinsaturadas e hidratos de carbono. El germen de trigo, la harina de avena, las nueces y el arroz integral poseen la antioxidante vitamina E.

Un menú rico en colores permite lograr el peso adecuado a partir de una base saludable, además de aportar cantidades y variedades de vitaminas y minerales que te ayudarán a recuperar la belleza de la piel, el crecimiento de las uñas y el cabello. Por lo tanto, mantendrás el peso y mejorarás tu apariencia.

La fórmula básica en la que debes basarse una dieta efectiva para bajar y mantenerse en el peso adecuado es simple: sumar las calorías que se incorporan y restar las que se eliminan.

Si gastas menos calorías que las que comes, aumentarás de peso. Pero si utilizas más calorías que las que ingieres, entonces bajarás de peso.

9. Elabora un diario de alimentos



Un factor fundamental para que un régimen para bajar de peso sea exitoso es tener conciencia de lo que comemos, pues así es más sencillo planificar hábitos alimenticios adecuados. La práctica de examinar lo que comemos es ampliamente recomendada por algunos dietistas, que la consideran una herramienta eficaz para quienes quieran perder peso en forma segura y definitiva.

Elaborar un diario de alimentos consiste en anotar todo lo que comes a lo largo del día, incluyendo la preparación del bocadillo, la hora, el lugar, la cantidad que consumes e incluso la compañía con la que cuentas en ese momento.

Para empezar, es preciso tomar una libreta donde anotar todo lo que consumes. Puedes elaborar unas tablas en las cuales colocar separadamente (en columnas): la fecha y el día de la semana, la hora aproximada de la ingesta, la comida (indicando cantidades, ingredientes tales como aceite, sal, azúcar, etcétera) y el modo en que fue cocinada; el lugar donde estabas en ese momento (casa, escuela, trabajo); la actividad que realizabas paralelamente (mirando TV, hablando con amigos, leyendo, trabajando). Puedes colocar una columna al final para anotar con quién estabas, qué sensación te produjo esa comida o en qué condiciones se cumplió. Esto ayuda a identificar los momentos o situaciones en los que comemos de más; cuándo, dónde, por qué o con quién estamos, en el momento en que más comemos.

Planificador Semanal de Comidas

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks	Preparación	Lista de la compra
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

Una de las finalidades del diario de alimentación es ver qué comes y calcular las calorías que consumes al final del día o de una semana. Pero también es un ejercicio que permite darse cuenta de lo que está bien o mal a la hora de encarar una dieta balanceada, dándonos a conocer si nuestros hábitos son correctos o no. Por otra parte, el diario ejerce en quien lo sigue un efecto de autocontrol, y

pese a que puede hacerte sentir culpable cuando notas cuánto comes en realidad, también puede motivarte y brindarte satisfacciones al ver que, con el paso del tiempo, logras un cambio de conducta voluntariamente.

El diario de alimentos también es usado por algunos especialistas como herramienta de diagnóstico para diversas afecciones, tales como los trastornos de conducta alimentaria como la bulimia, la anorexia nerviosa o el síndrome del comedor nocturno, que veremos más adelante en este reporte. Estas enfermedades tienen una raíz psicológica, por eso es de suma utilidad lo que figura en la última columna del diario, donde se expresa lo que se siente al consumir tales alimentos o los motivos que llevaron a hacerlo.

Para que el diario de alimentos funcione a la perfección, te aconsejamos que las anotaciones de un día tengan lugar en una sola hoja, para poder comparar con otros días. Al empezar, no varíes tus hábitos alimenticios, pues en principio se trata de registrar tu alimentación habitual. Los cambios vendrán más tarde. Si cambias al empezar el diario, de nada servirá.

Trata de ser lo más específico posible con el tipo de alimento, la forma de elaboración y todos los ingredientes adicionales (si es frito, al vapor o cocido, si usaste aceite, manteca o mayonesa, si fue leche entera o descremada, si pusiste azúcar o edulcorante). El peso de los alimentos también es importante para saber cuánto estás comiendo, y trata de evitar las medidas poco precisas.

Recuerda anotar todo inmediatamente después de ingerido, para evitar olvidos que afectarán el objetivo final. Una vez que estás encaminado con esta tarea, a la vez de valorar tú mismo los resultados que saltarán a la vista, sería bueno que consultaras a un especialista que te asesorara para enfrentar los cambios que no pudieras cometer tú solo.

Según estudios recientes del Kaiser Permanent's Center For Health Research de Estados Unidos, la elaboración de un diario de alimentos permitió a numerosas personas bajar el doble de peso que aquellas que no lo siguieron. La explicación podría ser que ya el mero acto de escribir lo que uno come, anima a consumir menos calorías.

10. Síndrome del comedor nocturno



Existen diversos trastornos asociados al exceso de peso, como las ya conocidas anorexia o bulimia nerviosa. También se ha escuchado hablar de la ortorexia o trastorno por atracón. Es que en los tiempos actuales, en que el estrés gana batallas, son muchas las afecciones vinculadas a la comida que han surgido como otra forma del cuerpo humano de hacer frente a terribles presiones.

Pese a que fue diagnosticado hace más de cincuenta años, el síndrome del comedor nocturno está siendo recientemente tenido en cuenta por los especialistas, pues su frecuencia parece haber aumentado y se da no solamente en personas obesas, aunque es en esa franja de población donde más suele presentarse.

Este trastorno se caracteriza porque quienes lo padecen comen poco durante el día y consumen grandes cantidades de alimentos en períodos nocturnos, muchas veces después de haber cenado. Por lo tanto, presentan alteraciones de sueño y, si ya no lo son, desarrollan una gran predisposición a convertirse en obesos.

Estas personas suelen comer lo mínimo durante el día; no desayunan pues tienen una sensación de apetito muy baja, de manera que recién después de mediodía o al comenzar la tarde prueban sus primeros bocados de la jornada. Paralelamente, su vitalidad va decayendo conforme avanza el día. Al caer la noche, su sueño dista mucho de ser profundo y reparador. Presentan alteraciones que, según algunos expertos, podrían estar basadas en problemas neuroendócrinos.



Aparentemente, el período posterior a la cena es el momento ideal para estos comedores nocturnos, pues es entonces cuando “asaltan la heladera” e ingieren casi el 50 por ciento del porcentaje calórico diario. Y suelen elegir productos ricos en hidratos de carbono –dulces, bizcochos, pastas, cereales— porque, según dicen algunos profesionales, esos elementos aumentan la disponibilidad de triptófano para ser transportado al cerebro, donde se convierte en serotonina, que es la molécula favorecedora del sueño y mejora el estado de ánimo.

Pero estas personas no son sonámbulas, sino que son plenamente conscientes de su conducta y realmente tienen la necesidad de comer, no siendo capaces de volver a dormirse si no ingieren algún bocadillo. Por supuesto, suele suceder que tras estas grandes ingestas sobrevengan sentimientos de culpa, impotencia o tristeza.

Este síndrome se agudiza cuando quien lo padece atraviesa períodos de estrés, ya sea por motivos laborales, familiares o de otra índole, o por ejemplo cuando inició una dieta para bajar de peso y no ve los resultados esperados, con la consiguiente frustración.

Aunque el origen de este trastorno aún no está muy claro. Hay quienes afirman que su causa es biológica; otros, que es psicológica. Pero de lo que no hay duda es de que los niveles de una serie de moléculas orgánicas están alterados y, como consecuencia, se ven alterados los ritmos circadianos, vale decir el “reloj biológico” del ser humano, desarmando el conjunto “sueño-humor-hambre y saciedad”.

El porcentaje de población que lo padece actualmente se estima en 1,5 por ciento, siendo o no obesos, pues hay muchos afectados que no tienen sobrepeso y no están insatisfechos con su cuerpo.

Para su tratamiento se han intentado fórmulas farmacológicas, algunas muy eficaces, en tanto los expertos recomiendan efectuar una intervención

multidisciplinaria –psiquiátrica, psicológica y médico-nutricional— para atacar esencialmente el trastorno, no el problema de sobrepeso.

Como puedes ver, la mente y el cuerpo están indisolublemente unidos, en varios aspectos, sobre todo cuando de sobrepeso se trata. Por eso, te aconsejamos tener en cuenta los aspectos detallados en esta guía para que tu decisión de adelgazar no te provoque sufrimiento y puedas ver cristalizado tu sueño mucho antes de lo que esperabas, gracias a la voluntad puesta en ello.



¡Y seguro que lo lograrás!

