



LOS SECRETOS
MEJOR GUARDADOS
DE UNA
BUENA DIETA

HABLEMOS DE LO ESENCIAL

En España, con unos índices de exceso de peso muy elevados, no es de extrañar que todos los años mucha gente inicie alguna ‘dieta para adelgazar’. Desgraciadamente, unos meses o años después, el éxito de aquel esfuerzo, de aquellas ‘dietas’, con demasiada frecuencia es escaso o sencillamente nulo.

Por eso, queremos ayudarte con unos consejos y propuestas que seguramente consigan que mantengas un peso saludable. Son ideas fáciles de poner en práctica, lo que no significa que no conlleven un esfuerzo personal. Aún así, recuerda que es mucho más costoso, para tu bolsillo y para tu cuerpo, repetir en bucle regímenes supuestamente ‘maravillosos’ (a menudo draconianos, mágicos o directamente inútiles) y hacer cantidades absurdas de ejercicios que pueden provocarte más daño que beneficio.



¿Por qué fracasan las dietas conmigo?

Nada más nacer, lo que comemos y lo que bebemos se convierte en un hecho esencial y cotidiano en nuestra vida. Lamentablemente, un medio ambiente inadecuado y un estilo de vida no saludable (por ejemplo, nuestra alimentación) pueden perjudicar profundamente nuestro bienestar. Lo importante es entender que alimentarse es un hecho muy complejo donde se

entrelazan factores como nuestra psicología, la educación que recibimos, los alimentos que están disponibles en nuestra localidad, la economía, lo que comen a su vez las personas que están cerca de mí, etc., etc. De este modo, cuando decidimos hacer una dieta, hay ciertos aspectos que es importante comprender:



El ser humano moderno, en entornos como el nuestro, no come solo por hambre, sino que lo hace a menudo por apetito. Porque la comida nos satisface anímicamente y nos permite relacionarnos con otras personas de nuestro entorno.



Además estamos rodeados constantemente de estímulos relacionados con la comida: conversaciones sobre comida, máquinas de autoventa, bares, restaurantes, anuncios, programas de televisión...



En cualquier caso, el alimento nos es necesario no solo para satisfacernos sino, además, para permitirnos mantener una vida saludable nutriendo nuestro cuerpo.

Por todo ello, cualquier dieta debe cumplir estas condiciones:



1 Permitirnos llevar una vida social activa con nuestra familia y amigos sin que realizarla nos obligue a aislarnos o sentirnos excluidos.



2 Ser suficientemente nutritiva aportándonos todo lo que necesitamos.



3 Tener un sabor, un aspecto y unos ingredientes coherentes y razonables con nuestras costumbres.

Es decir: una manera de comer que no nos satisfaga ni nos haga sentir satisfechos o que, simplemente, no nos nutra adecuadamente está, sin duda, abocada al fracaso pudiendo producirnos además una enfermedad.

Lógicamente, la motivación que una persona encuentra para seguir un modo determinado de alimentarse es esencial para que persevere y para que la dieta sea eficaz y cumpla su objetivo. Pero difícilmente podremos encontrarnos motivados si la dieta es monótona, poco nutritiva o sencillamente cuando realizarla nos hace la vida imposible. En consecuencia, lo que aquí te proponemos es que APRENDAS. Aprender a alimentarte de forma sana y equilibrada, en el contexto de un estilo de vida saludable, es algo probadamente eficaz que llenará tus años de vida. Por ello, te recomendamos...

UNA BUENA DIETA, UN BUEN CONSEJO NUTRICIONAL Y DE SALUD

Si quisiste perder peso en el pasado, o aun quieres reducirlo más, consulta con un profesional sanitario adecuado. Que sepa de nutrición, por supuesto, pero sobre todo que se preocupe e interese por ti. Ya sabes: lo importante es aprender a comer bien. Así que es imprescindible...

A Que tengas en tu mano un estudio dietético profundo e individualizado. Hay que saber cuáles son tus hábitos y costumbres. Qué sueles cocinar y cómo. Los alimentos que te gustan y los que odias. En qué trabajas y cuáles son tus horarios... así se podrá elaborar un plan dietético, a largo plazo, elaborado específicamente para ti. Para que conozcas tus errores y tus conceptos equivocados. Lo que hacías bien y lo que hacías mal a la hora de comer y de cuidarte. De este modo, las posibilidades de éxito y de alcanzar tus objetivos en cuanto al peso y a la salud serán mucho mayores.

B Una valoración de tu composición corporal. No se trata solo de que lo diga tu IMC (el famoso 'índice de masa corporal') sino que queremos saber cómo evoluciona en el tiempo. Es más: será muy útil saber cuánta grasa contiene tu organismo (buscamos que se vaya reduciendo a medida que tu nuevo plan de vida se va estableciendo), cuánto músculo y cuánta agua. No queremos (tú tampoco lo querrás) llevarnos la sorpresa de que pierdas peso... pero a base de perder músculo (quedándote ajada de paso) y manteniendo la cantidad de grasa que acumulabas. Recuerda: solo se adelgaza 'de verdad' si tu organismo pierde grasa. Tu profesional sanitario probablemente te hará algunas determinaciones sencillas e indoloras como pueden ser la bioimpedancia, la medición de algunos pliegues cutáneos, etc.

C Un plan específico de actividad física adaptada a tus características personales. No estará en absoluto de sobra que te realicen un estudio médico para valorar tu riesgo cardiovascular global (incluida tu tensión arterial, tu colesterol, tu azúcar en sangre, etc.) antes de empezarlo.



Por cierto... si fumas, la mayor parte de lo anterior (icon todo el esfuerzo que conlleva!) no valdrá de mucho. Especialmente si además no cumples lo que te indiquen en cuanto a actividad física y a nutrición.

¡A MANTENER EL PESO ADECUADO!

No es fácil, ya lo sabemos. Y es lógico si pensamos que seguramente llevaremos muchos años de nuestra vida comiendo fatal o sin movernos lo suficiente. Así que triunfar en cuatro días y con poco esfuerzo no parece razonable, aunque muchos lo deseen... de hecho, conocerás mucha gente que, después de sacrificarse unos meses con unas dietas bien duras, recuperaron rápidamente el peso perdido.

Así pues, olvídate de 'dietas mágicas', de productos maravillosos, de 'tratamientos definitivos' y pon en práctica la mejor dieta: el sentido común.

Alcanzar el peso adecuado y mantenerlo es factible, saludable y muy satisfactorio.

En esta ocasión, recuperar enseguida el peso que has perdido no va a ocurrir si...

★ **Pides a tu profesional sanitario que te elabore un plan dietético adaptado específicamente para ti en esta fase. Seguramente te dirá que...**

Contar calorías en general no funciona, es cierto. Pero también es verdad que hay alimentos muy calóricos que pueden destrozar tu fase de mantenimiento si no los conoces bien. Por ello, es necesario elegir alimentos con un valor energético reducido que, en paralelo, tengan un aporte nutritivo destacado. En general, consumir productos que contengan demasiado azúcar y demasiada grasa y sal no es buena idea.

Si no sabes, aprende a cocinar platos y recetas sencillas pero sabrosas. ¡Hay miles! Recuerda añadirles poco aceite y poco -o nada- de sal. Elige preparaciones culinarias ligeras (plancha, horno...)

Piensa en un menú semanal, por ejemplo, para ti y para el resto de los que conviven contigo. De este modo, llevarás una 'lista' a la hora de ir a la compra con todo lo esencial y no caerás en 'tentaciones'. Por ejemplo, que no se te olvide echar al carro o a la cesta:



Aceite de oliva virgen



Cereales o pan integrales



Legumbres secas



Verdura suficiente como para preparar un plato diario



Fruta para que haya tres piezas diarias para cada persona



Pescado, incluido el 'azul' por supuesto



Lácteos



Carnes magras

Elige al comprar siempre que puedas alimentos de cercanía, frescos, no procesados (frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados...), sin envasar y con la mínima cantidad de ingredientes posible.

Algunos productos transformados o envasados pueden irte muy bien cuando andas escaso de tiempo, ya que pueden tener un valor nutritivo correcto. Es el caso de la mayor parte de las verduras congeladas, los yogures de diferente tipo (no azucarados), quesos, algunas conservas, etc.

Por lo anterior, leer y saber interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos que adquirimos es, en esta fase, algo esencial. No te fíes solo 'de las letras grandes' o de lo que el fabricante afirme: lee los ingredientes y comprueba que el primero que se cita es el que realmente buscas (así, si compras un pan integral, el primer ingrediente que se cite en el listado debe ser la harina integral y no figurar, por el contrario, en tercer o cuarto lugar lo que indicará que, en este caso, es poco más que un adorno).

Mantén unos horarios y unas costumbres regulares y razonables. Saltarte comidas, comer a salto de mata o 'picoteando', ir escaso de tiempo y

conformarte 'con cualquier cosa' de un bar o de una máquina de autoventa es hacer oposiciones a dañar tu cuerpo y tu metabolismo.

Si por diferentes razones vas a comer regularmente fuera de casa, elige establecimientos que cuiden de su carta y de sus clientes: tienen disponible pan integral, añaden poca (o ninguna) sal,

puedes elegir medias raciones, en la carta o en el menú hay verduras y oferta de fruta fresca a diario, cocinan con poca grasa o salsas, está clara y a mano la información sobre alérgenos, etc.

Una vez sentados a la mesa, sirve la cantidad de comida adecuada para ti en un plato que no sea ni excesivamente grande ni tampoco de postre.



Evita repetir no poniendo la sopera o la cacerola en medio de la mesa a disposición de los comensales. Exactamente igual, no pongas la barra entera de pan sino únicamente la cantidad ya cortada para cada persona.

La costumbre española de los tres platos (primero, segundo y postre) gastronómicamente es sensacional. Pero a menudo conlleva emplear mucho tiempo en la cocina. Y comer demasiado. Una muy

buena y nutritiva solución es emplear a diario (para la comida y/o la cena) el concepto del 'plato único equilibrado y saludable' - <http://www.alimentacionasaludable.es/noticias/files/Tu%20plato%20equilibrado.pdf> -. Se trata de una idea parecida al 'plato combinado' que todos conocemos, pero nutritivamente balanceado: si lo dividiéramos en cuatro partes, la mitad del plato (dos partes) la ocuparía una hortaliza, otra parte un alimento rico en proteínas (carne, queso, pescado, huevos, le-

gumbre) y la última parte restante un alimento rico en carbohidratos complejos (pan o pasta integral, patata, etc.). Preparar este 'plato único' puede ser rápido y, sobre todo, controlado calóricamente con un valor nutricional muy adecuado.

Echa imaginación a la hora de preparar postres, jugando con los colores y los sabores de las frutas. Evita los postres dulces salvo en ocasiones extraordinarias.



✳ Y para beber...

Está claro: el cuerpo humano contiene alrededor del 50 - 60% de agua. Así pues, la bebida de elección a lo largo del día es el agua. Puedes variar, en efecto, tomándola con gas, añadiéndole trozos de frutas o cortezas de cítricos para así darle otro sabor.

Si te apetece y quieres tomar otra bebida, recuerda que la Organización Mundial de la Salud señaló hace tiempo que la función de las bebidas es, sobre todo, hidratar a nuestro organismo. Es decir: su misión principal no es aportar nutrientes ni energía de forma destacada. Para eso ya tenemos los alimentos.

Entre las bebidas 'para adultos' con un destacado papel social o lúdico destaca la cerveza. Hay que recordar que, dado que contiene alcohol en su forma tradicional, su consumo está absolutamente prohibido en mujeres embarazadas o durante la lactancia, así como cuando se vayan a realizar actividades de riesgo, como conducir o cuando alguna patología o medicación así lo aconsejen. Sin embargo, hay que recordar que existe la opción de cerveza SIN alcohol para estos casos.

Si tienes el hábito de consumirla, recuerda que la cerveza 'tradicional' aporta unas 45 kcal por 100 mL y la sin alcohol 15 kcal/100 mL. La cerveza lleva consumiéndose miles de años en la cuenca mediterránea y consumirla de acuerdo con las reglas de la dieta mediterránea es muy buena idea: acompañarla siempre con alimentos, tomarla en compañía, como parte de nuestra vida social, beberla con moderación.



Preguntas que seguramente te harás:

¿Engorda la cerveza? Recuerda que la obesidad es el acúmulo, en forma de grasa, de la energía calórica que ingerimos en exceso con la dieta. Si tu organismo requiere alrededor de 2000-2500 kcal diarias y una caña tiene 90 kcal... ¡echa la cuenta! Seguramente hay muchas otras cosas que te están haciendo engordar o no perder peso como te gustaría. Repasa lo que comes y bebes.

¿Existe la barriga cervecera? El acúmulo de grasa en el abdomen corresponde a un exceso de calorías ingeridas. Cualquier alimento o bebida consumidos en exceso tenderán a acumularse. Tal vez debes echarle la culpa antes a las tapas o al picoteo antes que a la cerveza... salvo que te excedas en su consumo.



En algún momento, probablemente preferirás tomar cerveza sin alcohol por ese menor aporte energético (aunque mantiene igual el aporte de minerales como el silicio, de vitamina B9 y de antioxidantes)

En épocas de mucho calor, después de haber realizado una actividad física fuerte o simplemente en caso de tener sed... procura no beber primero cerveza. Primero, quítate la sed e hidrátate con la cantidad razonable y adecuada de agua y, después, si te sigue apeteciendo, disfruta de tu cerveza.



✦ **Es imprescindible que hagas una actividad física adecuada a tus características y a tu estilo de vida.**

Recuerda:

Buena parte de tu gasto energético lo realizan tus músculos. Si te mueves poco, gastarás poco. Una actividad física adecuada es aquella que a ti te guste, que te apetezca hacer sin dañarte, al menos cinco días a la semana. Es importante que te diviertas para que así puedas convertirlo en un hábito... que incluso se mantenga toda tu vida. Puedes caminar, correr, nadar, bailar, montar en bici, jugar al tenis... pero para evitar dañarte si no estás habituado, es importante que vayas incrementando el esfuerzo paulatinamente (y pensar en el consejo que te proporcione un profesional de la actividad física puede ser buena idea).

El sedentarismo no es bueno. ¿Cuánto tiempo debo realizar una actividad física?

Al menos media hora diaria, pero será mucho mejor que progresivamente alcance cuarenta, cincuenta minutos o una hora. Eso sí: olvídate de forrarte de ropa, de 'fajas' y de 'sudar mucho'... el sudor es agua y perderlo no te adelgazará.

La inactividad tampoco es nada recomendable. A menudo, nos damos por satisfechos con caminar un poco e ir dos veces por semana al gimnasio... pero lo que no solemos saber es que el sedentarismo prolongado en el trabajo, en los estudios o en casa también es muy perjudicial y echa a perder buena parte de los efectos positivos de esa actividad física que tanto trabajo nos costó adquirir (la caminata o el partido de tenis). Por ello es importante que procures moverte del puesto de estudio o de trabajo al menos cada dos horas. Levantarte, dar un pequeño paseo, llevar un papel a pie, subiendo escaleras y no en el ascensor, trabajar un rato levantado... todo lo que consiga que evites temporadas largas de inactividad en un puesto de estudio o de trabajo.



Atención:

El cuerpo humano está formado por más del 50% de agua. Es evidente que si vas a hacer una actividad física (sobre todo en épocas de más calor) necesitarás recuperar el agua que eliminas por ejemplo al sudar. La hidratación adecuada es básica para que el ejercicio físico sea saludable y no perjudicial. Evidentemente, la hidratación debe conseguirse sobre todo a base de agua y, preferiblemente, evitando 'tener mucha sed' ya que la sed es el síntoma tardío de una hidratación insuficiente. Para ello, hay que beber agua antes, durante la actividad física y por supuesto después en cantidades razonables. Otros alimentos o bebidas también pueden utilizarse como fuente de agua, pero siempre de forma complementaria: zumos, frutas, infusiones, etc.

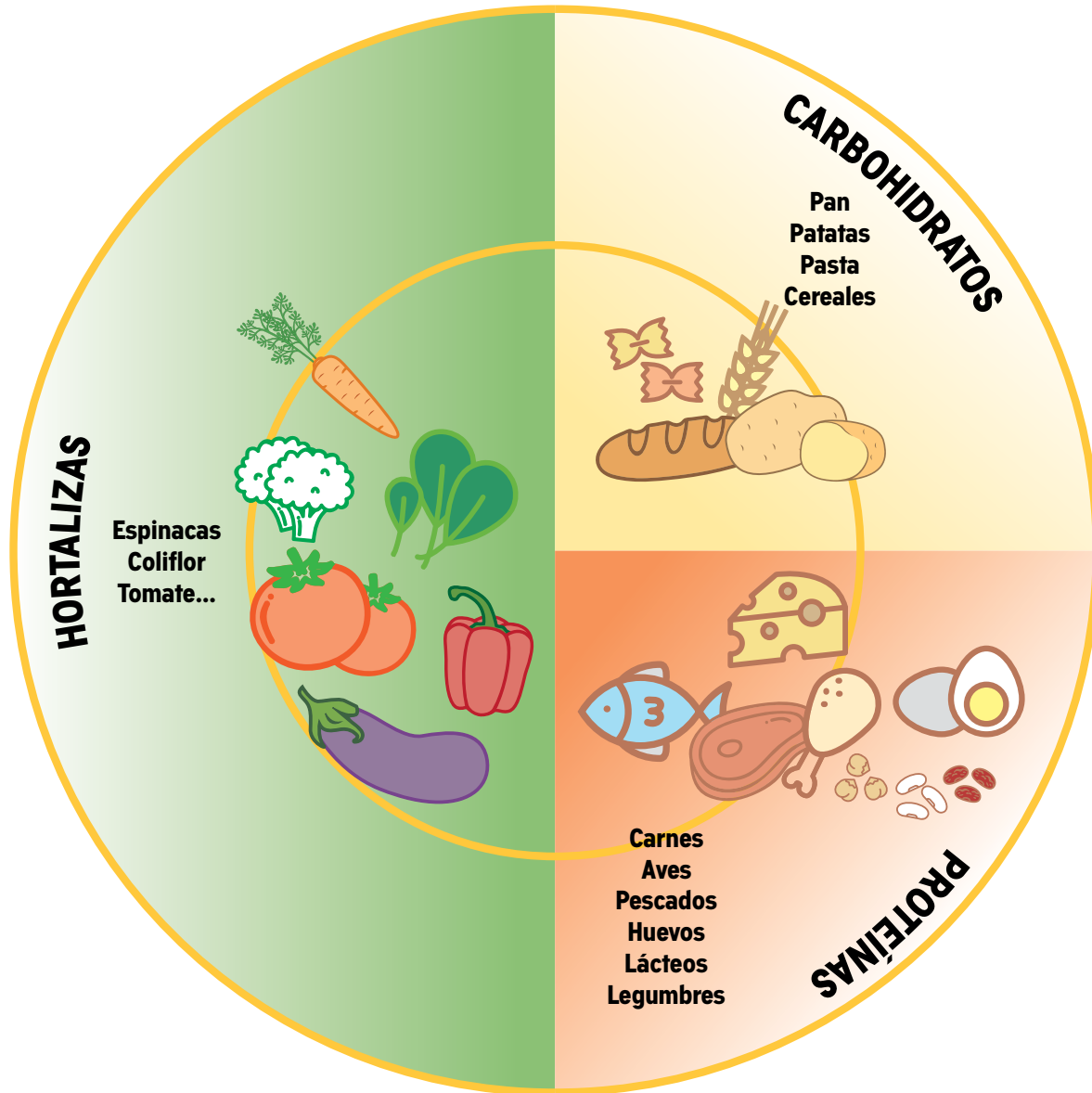
Preguntas que seguramente te harás:

¿Es la cerveza adecuada para quien realiza una actividad física?

Como hemos dicho, la hidratación se debe alcanzar con agua. Si tienes la costumbre, o te apetece después de una práctica deportiva, tomar una caña con los amigos, en principio no es ningún problema, pero como siempre... en una cantidad moderada y mucho mejor acompañándola con comida. Hay que señalar que la cerveza sin alcohol es una magnífica opción en este caso.



EL PLATO SALUDABLE



Aceite de oliva



Agua



Fruta

REFERENCIAS

Romeo J, González-Gross M, Wärnberg J, Díaz LE y Marcos A. ¿Influye la cerveza en el aumento de peso? Efectos de un consumo moderado de cerveza sobre la composición corporal. *Nutr Hosp.* 2007;22(2):223-8.

Castillo MJ. Suitability of the Beer in Athletes Metabolism Recuperation in the Context of the Equilibrated Diet. XXX FIMS World Congress of Sports Medicine. Barcelona. Noviembre, 2008.

Jiménez-Pavón D, Cervantes-Borunda MS, Díaz LE, Marcos A, Castillo MJ. Effects of a moderate intake of beer on markers of

hydration after exercise in the heat: a crossover study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2015) 12:26

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recomendaciones de alimentación para la población española. Madrid, 2016. Accesible en URL: http://www.nutricion.org/publicaciones/PDF/Recomendaciones_alimentacion_equilibrada_2016.pdf

Gea A, Beunza JJ, Estruch R, Sánchez-Villegas A, Salas-Salvadó J, Buil-Cosiales P, Gómez-Gracia E, Covas MI, Corella D, Fiol M, Arós F, Lapetra J, Lamuela-Raventós

RM, Wärnberg J, Pintó X, Serra-Majem L, Martínez-González MA; PREDIMED GROUP. Alcohol intake, wine consumption and the development of depression: the PREDIMED study. *BMC Medicine*, 2013(11):192.

Isabel Moreno-Indias Moreno-Indias I. Beneficios de los polifenoles contenidos en la cerveza sobre la microbiota intestinal. *Nutr Hosp.* 2017 Oct 15;34(Suppl 4):41-44

Padro T, Muñoz-García N, Vilahur G, Chagas P, Deyà A, Antonijoan RM, Badimon L. Moderate Beer Intake and Cardiovascular Health in Overweight Individuals. *Nutrients*. 2018 Sep 5;10(9): pii: E1237



