

Control de peso

El mejor sistema para perder peso es hacerlo poco a poco, reduciendo la cantidad y cambiando el tipo de nutrientes que habitualmente integran nuestra dieta, de manera que el organismo se habitúe paulatinamente y sin brusquedades a esos cambios, se vaya perdiendo peso de forma continuada en el tiempo y se consiga mantenerlo.

Los kilos que se pierden rápidamente, de forma rápida se recuperan.

En definitiva, conseguir una pérdida de peso duradera, estableciendo unos hábitos alimenticios también duraderos.

Reducción de la cantidad de alimentos.

Cada persona conoce muy bien la cantidad de alimentos que ingiere y es ella la que según sus propios criterios decidirá cómo y en qué medida va a disminuir la cantidad de comida. Se puede hacer con pequeños esfuerzos diarios como llenar menos los platos, rociar menos aceite en las verduras y ensaladas, o menos azúcar en el café, comer menos pan y dulces, etc. Al reducir la cantidad de alimentos ya estamos reduciendo la cantidad de calorías.

Selección de los alimentos.

Hay 3 grupos principales de nutrientes en los alimentos que producen calorías: Las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono o azúcares.

Las proteínas abundan en las carnes y pescado y también en las legumbres y producen 4Kcal por gramo.

Las grasas están en productos animales como mantequilla, tocino, manteca y vegetales como los aceites de oliva, girasol, maíz, etc. Producen 9 kcal por gramo.

Los hidratos de carbono abundan en los cereales, legumbres y frutas y producen de 3,75 a 4 kcal por gramo. Hay 2 tipos principales: De absorción rápida o alto índice glucémico (azúcar, miel, pan y harinas blancas), y de absorción lenta o bajo índice glucémico (cereales integrales, legumbres y hortalizas). El índice glucémico es la rapidez con la que sube el nivel de glucosa en sangre. A mayor índice mayor rapidez de subida de la glucosa en sangre, lo cual favorece la transformación de la glucosa en grasa.

Si una persona tuviese el peso ideal y deseara mantenerlo, no necesitaría reducir la cantidad de alimentos; bastaría con sustituir parte de las grasas por hidratos de carbono de bajo índice

glucémico. De hecho, reduciendo en un 10% las grasas y sustituyéndolas por estos hidratos de carbono, se perdería de 1 a 2 kilos cada 6 meses, debido a las razones siguientes:

- A igual peso, los alimentos ricos en estos hidratos de carbono, sobre todo integrales, producen muchas menos calorías que las grasas, debido a su alto contenido en fibra y agua.
- Sacian antes el apetito y retrasan el hambre.
- Se queman más fácilmente que las grasas.

Otro aspecto a tener en cuenta, es que no todos los alimentos engordan por igual; los que más grasa corporal forman son los lípidos y el alcohol, seguidos de los hidratos de alto índice glucémico y las proteínas.

La siguiente tabla nos puede ayudar un poco a la hora de elegir los alimentos con hidratos de menor índice glucémico.

Glucosa	100	Galletas	70	Copos de avena	40
Puré de patatas	90	Maíz	70	Pan integral	35
Miel	90	Arroz blanco	70	Lácteos	35
Palomitas	85	Remolacha	65	Lentejas garbanzos	30
Sacarosa	75	Plátano	60	Pasta integral	30
Pan blanco	70	Pasas	55	Fruta	30
Patata cocida	70	Arroz integral	50	Soja y verduras	15

Proporciones adecuadas de los diferentes grupos de nutrientes.

El 45% de la alimentación será de cereales, arroz, pasta y legumbres, como principal fuente de hidratos de carbono. Consumirlos en su forma integral nos asegurará el aporte de fibra. El azúcar blanco debe sustituirse por rapadura o caña integral de azúcar, ya que aquélla carece de minerales y los sacará del propio organismo para poder metabolizarse.

El 25% de los alimentos serán pescados, carnes, preferiblemente de ave, huevos (1 o 2 por semana), y dentro de los embutidos, el jamón serrano, sin abusar, como principal fuente de proteínas. La leche, para evitar la grasa animal que contiene, puede sustituirse por bebida de soja, avena o arroz, y si no deseas estos productos, al menos que sea desnatada. De igual modo, los yogures pueden ser sustituidos por yogures de soja, o desnatados. La soja carece de colesterol y contiene isoflavonas. Las carnes y pescados, mejor cocidos o a la plancha, que fritos.

El 30% restante será de frutas, verduras y algas marinas, como fuente de vitaminas y minerales y

semillas de girasol, lino, sésamo, etc como aporte de ácidos grasos esenciales. Incluir pequeñas cantidades de frutos secos. Las algas marinas se venden en los herbolarios deshidratadas y en tiras. Conviene acostumbrarse a añadir un trocito de unos 5 cm de cualquiera de estas algas (kombu, wakame, hiziki, etc) en la cocción de las legumbres, las sopas y caldos, la cocción del arroz, etc, asegurando de esta forma el aporte de vitaminas y minerales en la dieta.

Consejos útiles

Para controlar el azúcar en sangre. El mejor edulcorante natural sin ningún tipo de contraindicaciones es la estevía, de venta en herbolarios, que sería el sustituto ideal del azúcar para los diabéticos o hiperglucémicos. La avena en copos o en forma de bebida regula el nivel de azúcar; tomarla al menos 3 veces por semana en el desayuno.

Para controlar el colesterol. Aporte de fibra, consumiendo productos integrales. Tomar una cucharadita de semillas de lino (alto contenido en omega3) a media mañana o media tarde (es decir, fuera de las comidas), masticándolas bien y seguidas de un gran vaso de agua. Tomar lecitina de soja, bien en gránulos o en cápsulas y también las infusiones de alpiste son muy aconsejables.

Para controlar la osteoporosis. No siempre la causa de la osteoporosis es la falta de ingesta de calcio sino su pérdida o falta de asimilación. Tomar una cucharadita de sésamo masticándolo bien todos los días. Contiene muchísimo calcio y además favorece su absorción. Evitar los alimentos refinados que roban minerales al organismo, azúcar, dulces y harinas; las proteínas muy concentradas de carnes rojas, embutidos, quesos curados, huevos y lácteos en general. Consumir pescados azules, al menos 2 veces por semana, por su contenido en vitamina D necesaria para la fijación del calcio y exponerse al sol si ello es posible.

Para los gases. Evitar alimentos flatulentos, los que contienen fibra soluble, como garbanzos, lentejas, coles, coliflor, cebollas y bollería. Masticar muy bien los hidratos de carbono. Evitar la fruta con las comidas. Para evitar los gases, tomar infusiones de anís, hinojo, cominos y coriandros, después de las principales comidas. En casos difíciles, utilizar el carbón vegetal, de venta en comprimidos en los herbolarios, ya que es el absorbente natural más poderoso, que actúa atrapando los gases y cualquier producto tóxico de los intestinos. Tomarlo fuera de las comidas.