

# Las 30 claves para adelgazar de forma saludable



# ¿Adelgazar? ¡Cambia de hábitos!

Para adelgazar no hay milagros que valgan: solo comida sana, ejercicio... y estos 30 trucos, que te ayudarán en la tarea.

¿Sabías que más de mil millones de personas en el mundo tienen sobrepeso? ¿Y que en España, donde la obesidad afecta ya al 14,5% de los adultos y al 13,9% de los niños y jó-

venes, el problema está adquiriendo un cariz alarmante?

Puede que tú seas una de esas personas. Y también es probable que en más de una ocasión hayas seguido



algún régimen para librarte de lo kilos de más. De hecho, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, más de la mitad de los españoles estamos a régimen y el 31% de los que tienen sobrepeso han seguido alguna de las más de cien dietas milagro del mercado. Las hay que consisten en ayunos o semiayunos, como la dieta de la piña. Las hay hipocalóricas, como la del grupo sanguíneo. Disociadas, como la Montignac. Y luego están las más peligrosas de todas, las excluyentes, como el Método

Dukan o la Dieta Scardale. Todas, sin excepción, son insanas. Y aunque con ellas se pierde mucho peso en poco tiempo, no son eficaces a largo plazo, pues siempre vienen acompañadas de un efecto rebote con el que se recupera el peso perdido... y un poco más. Para adelgazar solo hay un secreto: comer de forma sana, hacer ejercicio e ingerir menos calorías de las que gastas. Y, lo más importante de todo: modificar para siempre los hábitos incorrectos que te hacen engordar. Esta guía te servirá para eso: para que te des cuenta de lo que haces mal, lo modifiques y empieces una nueva vida. ■



# Piensa si de verdad necesitas adelgazar

**Antes de comenzar una dieta**, es necesario que sepas si necesitas adelgazar y cuántos kilos debes perder. Subirte a la báscula y anotar tu peso no basta. Es necesario **comparar** el peso con la altura a través de una sencilla fórmula, la del Índice de Masa Corporal (IMC), **pero este** criterio tiene sus limitaciones. Por ello, es aconsejable medir también el perímetro de la cintura. Si es mayor de 102 centímetros en el hombre o de 88 centímetros en la mujer es que existe una acumulación de grasa abdominal, especialmente en el hígado, lo que puede poner en riesgo tu salud cardiovascular.

## Sabías que...

Puedes calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC) con una simple operación matemática. Divide tu peso en kilos por el cuadrado de tu altura en metros y lo obtendrás.



# Visita al endocrino y no hagas la dieta de otro

**La supervisión médica** es siempre recomendable cuando se inicia una dieta de adelgazamiento. Pero aún lo es más ante casos de obesidad u obesidad mórbida. Cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) se sitúa en más de 30, el peso se convierte en una amenaza grave para la salud, por lo que **solamente un** endocrino, especializado en problemas hormonales, metabólicos y nutricionales, puede diagnosticar qué está provocando ese excesivo sobrepeso e indicarte cómo afrontarlo y cómo ayudarte a mantener tu peso adecuado y, por tanto, tu salud. Si es tu caso, no sigas adelante si no es con asesoramiento médico.

## Sabías que...

Está demostrado que la obesidad provoca hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes mellitus de tipo 2 y algunos cánceres. Además, reduce la esperanza de vida del que la sufre.



# Elige un buen momento para empezar tu dieta

**Seguir una dieta de adelgazamiento** te resultará más sencillo y será más eficaz si estás motivada. No se trata tanto de si es mejor comenzar un lunes o un viernes, sino de que no conviene enfrentarse al reto de los kilos si estás atravesando un mal momento emocional o si afrontas una etapa de mucho estrés o de cambios vitales. La ansiedad nos ayuda a buscar consuelo rápido en la comida. Adelgazar no es asunto baladí: requiere esfuerzo, por lo que es necesario que tengas claras cuáles son tus motivaciones y que establezcas un plan de acción para lograrlas.

## Sabías que...

La ansiedad genera una necesidad de aumentar nuestra serotonina, la hormona que regula el apetito y el deseo sexual, mediante la ingesta de sustancias como dulces o grasas.



# Identifica el problema y sé realista

**Trata de ser sincera** contigo misma e identifica los malos hábitos que te han llevado a acumular esos kilos que ahora deseas perder. Analiza tu estilo de vida: ¿eres muy sedentaria?, ¿abusas del alcohol o de los refrescos?, ¿te saltas comidas?, ¿picas entre horas?, ¿comes golosinas sin control? Modificar esos comportamientos erróneos es determinante para empezar a notar los resultados. Ahora, fija un peso sano y realista para ti. Es importante que sea compatible con tu edad y tu estructura corporal. No es probable que recuperes el peso que tenías a los 20 años.

## Sabías que...

Cuando se hace dieta para adelgazar, lo ideal es perder no más de medio kilo a la semana para que el cuerpo vaya asimilando la pérdida sin reducir el gasto energético.



# ¿Secreto para adelgazar? Adquirir buenos hábitos

¿Quieres perder unos kilos y no recuperarlos al abandonar la dieta de adelgazamiento? Se hace necesario entonces cambiar los hábitos. Para adelgazar, no hay más secreto que este: que el número de calorías que se ingieren sea inferior al número de las que se gastan. Cuando esto se consigue y se adelgaza, mantenerse en el peso adecuado pasa por tener un estilo de vida saludable en el que equilibres lo que comes y lo que gastas. Esta nueva actitud no debe ser algo temporal, sino que es importante adquirirla para toda la vida para no volver a engordar. Ya sabes: si quieres adelgazar, adopta unos hábitos saludables y manténlos hasta que la muerte os separe.

## Sabías que...

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado, según la Organización Mundial de la Salud, carácter de epidemia mundial. Afectan a mil millones de personas.



# Con la menopausia te será más difícil adelgazar

**En esta etapa** se producen cambios hormonales, metabólicos y psicológicos que hacen más complicado adelgazar. La distribución de la grasa en el organismo cambia y pasa de las caderas al abdomen. Muchas mujeres se vuelven más **sedentarias** y presentan ansiedad, irritabilidad o depresión, lo que puede modificar su conducta alimentaria. La grasa aumenta en detrimento del músculo. Pero en estas condiciones también es posible adelgazar, aunque requiera un poco más esfuerzo.

## Sabías que...

Según el Instituto Europeo de la Obesidad, el 75 por ciento de las mujeres suele aumentar su peso corporal entre cinco y diez kilos con la llegada de la menopausia.



# Desconfía de las dietas milagro

**No existen las dietas milagrosas** que nos ayuden a perder los kilos que nos sobran sin cambiar nuestro estilo de vida. La mayoría de esas dietas milagro solo eliminan agua y masa muscular, con lo que el peso se recupera rápidamente. En general, hay que huir de las dietas que hablen de alimentos buenos y malos, de aquellas que prometan pérdidas de peso meteóricas, que promuevan ayunos o sean muy hipocalóricas, porque se producirán carencias nutricionales importantes y, al abandonar la dieta, se recuperará el peso perdido, con el consabido efecto yoyó, que te hacen recuperar rápidamente los kilos perdidos y algún que otro kilo extra.

## Sabías que...

Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, el 31% de los españoles con sobrepeso ha seguido alguna de las más de cien dietas milagro del mercado.

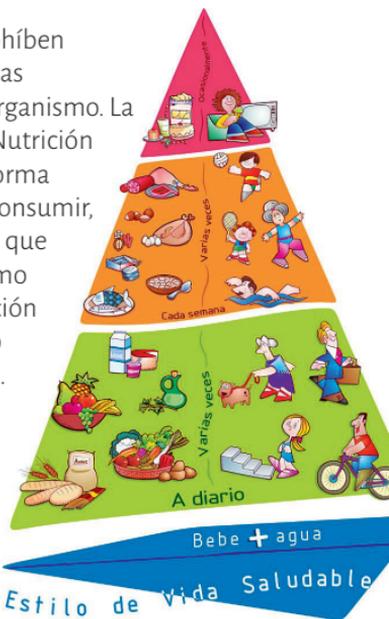


# Come de todo... y, sobre todo, variado

**Dietas como la Dukan o la paleolítica**, que prohíben determinados alimentos solo producen carencias nutricionales y alteran el funcionamiento del organismo. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha diseñado la Pirámide NAOS, que indica de forma gráfica los grupos de alimentos que debemos consumir, así como las proporciones y la frecuencia con la que debemos ingerirlos. Fórmulas nutricionales como esta subrayan la importancia de una alimentación variada: no hay alimentos buenos o malos, sino una alimentación equilibrada o desequilibrada.

## Sabías que...

Según la pirámide NAOS, es necesario comer a diario frutas, verduras, lácteos, aceite de oliva y cereales, preferiblemente integrales. Y beber dos litros de agua... por lo menos.

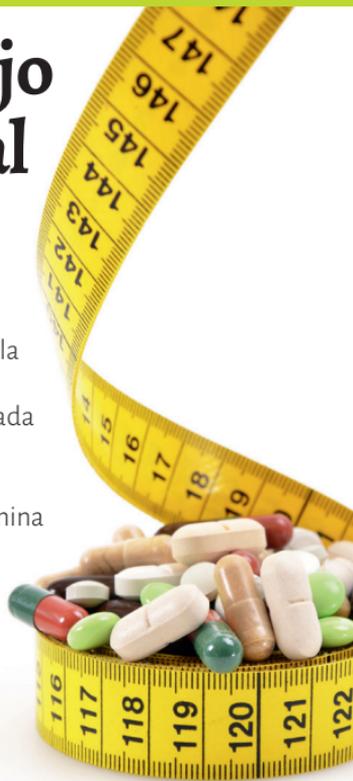


# Fármacos: solo bajo control profesional

**Los medicamentos** para adelgazar son como una alternativa, pero solo deben tomarse después haber seguido, sin éxito, una dieta personalizada combinada con ejercicio durante un periodo que debe estimar un profesional. Dicho de otro modo: la medicación es el último cartucho y solo puede prescribirla y controlarla un médico. Desde la retirada de la sibutramina, solo existe un principio activo indicado para adelgazar, el orlistat, que impide la absorción del 30% de las grasas ingeridas y las elimina a través de las heces.

## Sabías que...

La Agencia Europea del Medicamento prohibió en 2010 la sibutramina, el principio activo utilizado para adelgazar, porque aumenta el riesgo de accidente cardiovascular.



# Desconfía de los productos adelgazantes

La eficacia de la mayoría de los productos que se publicitan y venden como adelgazantes no está sustentada sobre una base científica. En el caso de las tisanas que venden como 'adelgazantes', su efecto es limitado y está condicionado a la inclusión de estas infusiones y decocciones dentro de una dieta de adelgazamiento adecuada y combinada con ejercicio físico. Lo mismo sucede con las cremas reductoras y los complementos dietéticos que se comercializan como depurativos y diuréticos, muchos de los cuales favorecen la eliminación líquida, que se recupera fácilmente, pero no de la grasa. Y, al margen de su eficacia, lo peor es que algunos de ellos pueden tener efectos nocivos sobre tu salud.

## Sabías que...

Algunos de los productos que el mercado ofrece como adelgazantes incluyen sustancias químicas no permitidas, como la sibutramina o las anfetaminas.

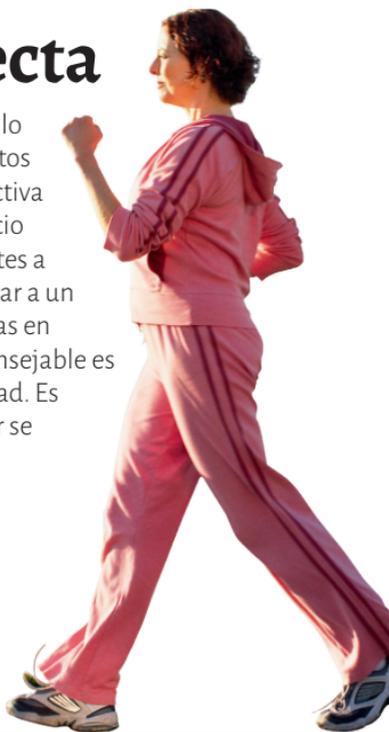


# Dieta + ejercicio: la ecuación perfecta

**Junto con la dieta**, la actividad física intensa es lo único que ayuda a reducir el peso... ¡y tiene efectos positivos sobre la salud! Que tengas una vida activa no basta; es necesario que realices algún ejercicio que te haga sudar. No es necesario que te apuntes a un gimnasio, pero **sí que te muevas más**: caminar a un ritmo alto que dificulte hablar, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, bailar... Lo más aconsejable es practicar algún deporte y hacerlo con regularidad. Es importante que busques la actividad que mejor se ajuste a tu edad, estado físico y forma de vida.

## Sabías que...

Si caminas 30 minutos a 5 km/h, quemarás unas 125 calorías. Solo a partir de los 20 minutos de ejercicio aeróbico, el cuerpo empieza a usar sus reservas de grasa como energía.



# Que se te peguen las sábanas no es tan malo

**Dormir bien un mínimo de siete horas** y un máximo de nueve te ayudará a controlar el peso. Dormir bien, como hacer ejercicio intenso, aumenta la producción de una hormona, la leptina, que regula el apetito. Mientras soñamos, tienen lugar en nuestro organismo cambios y procesos reparadores que ayudan, en última instancia, a adelgazar. Estos procesos no se producen si se duerme de día; por eso, las personas que trabajan de noche o por turnos tienen más propensión a engordar. Es muy importante que te olvides de las cenas copiosas antes de acostarte, pero en ningún caso debes saltarte la última comida del día.

## Sabías que...

Quienes duermen menos de ocho horas tienen niveles altos de grelina, una hormona que aumenta el apetito, y bajos de leptina, que aumenta la grasa corporal.



# Si vas a la compra, que sea con el estómago lleno

**Antes de sentarte a la mesa** es conveniente que hayas hecho la compra adecuada para la misión que tienes por delante: perder peso ingiriendo menos de lo que gastas. Es primordial confeccionar previamente una lista de la compra con todo lo que se necesita para cumplir el régimen de comidas establecido y no salirse de esa lista en el supermercado. Es también importante leer las etiquetas de los alimentos y comprar solo aquellos que tengan poca grasa, que estén poco procesados y, preferentemente, frutas y verduras frescas. Y un consejo: no vayas a la compra cuando sientas hambre o llenarás el carro de productos calóricos.

## Sabías que...

Puedes engañar al hambre dando un paseo o bebiendo agua. Pero si estás a dieta y sientes hambre también puede ser porque estás tomando menos calorías de las necesarias.



# Mejor al vapor, a la plancha y al horno

**Los métodos de cocción** de los alimentos también influyen en el sobrepeso. El abuso de alimentos grasos y las frituras como procedimientos habituales en la cocina aumentan las calorías de la dieta y contribuyen a la obesidad, principalmente porque son alimentos más atractivos de los que apetece comer más y porque las grasas tienen menos poder saciante y podemos ingerir mayores cantidades. Por el contrario, cocinar a la plancha, al vapor y al horno engorda menos y permite disfrutar del verdadero sabor de los alimentos y de sus propiedades nutritivas.

## Sabías que...

En una alimentación sana solo el 30% de las calorías debe provenir de las grasas, preferiblemente las insaturadas. En muchos países occidentales superamos el 40%.



# Procura hacer siempre cinco comidas al día

**Pícotear todo el día** o llenarnos en una sola toma y ayunar el resto de la jornada nos hacen candidatos al sobrepeso. Aunque no hay consenso en este punto, parece aconsejable hacer cinco comidas, comenzando con un desayuno completo compuesto por cereales, lácteos y frutas. A media mañana y, para no llegar a la comida con hambre, se aconseja tomar una pieza de fruta, un pequeño bocadillo vegetal con una infusión o un zumo natural. La comida constituye el 35 por ciento de las calorías diarias, mientras que la cena debe ser ligera y a una hora temprana. A media tarde, se puede tomar un ligero tentempié.

## Sabías que...

Según un estudio del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, quienes comen más de cuatro veces al día y mastican bien los alimentos, tienen menos grasa corporal.



# Saltarse comidas no ayuda a adelgazar

**Es una creencia** y una práctica muy extendida, pero completamente errónea. Saltarse una comida, en realidad, provoca un aumento de la producción de insulina, la hormona responsable de transportar la glucosa que existe en la sangre hasta las células, y ello, a su vez, genera una mayor sensación de apetito y de la cantidad de alimentos que nuestro organismo necesita para saciarse, con lo que estaremos consiguiendo el efecto contrario al deseado. Además, si haces eso te puede provocar una hipoglucemia, pues el organismo sigue consumiendo glucosa aun cuando no la recibe.

## Sabías que...

Saltarte comidas te puede provocar diabetes tipo 2, porque obligas al páncreas a producir más insulina y esta sobrecarga puede acabar haciendo que no generes la que necesitas.



# Cuidado con la costumbre de picar entre horas

Si **comer entre horas** significa tomar una fruta fresca o un yogur desnatado, no tenemos ninguna objeción, pero lo habitual es que asaltemos la despensa para comer unas onzas de chocolate o unas patatas fritas, alimentos muy calóricos y, en general, poco saludables. No es cuestión de demonizar estos productos, que alguna vez pueden tomarse sin remordimientos, pero su consumo no se puede convertir en una costumbre. Nuestra recomendación es que no llenes la despensa con alimentos que **no son** precisamente sanos, y sacies tu hambre con un zumo natural, una fruta o un puñadito de nueces. Si no tienes tentaciones en casa, mejor para tu dieta y para tu salud.

## Sabías que...

Cien gramos de galletas de chocolate aportan 524 calorías, mientras un yogur desnatado o un zumo de naranja natural tienen solo 45 y 42 respectivamente. Está claro, ¿no?



# Bebe dos litros al día (preferiblemente, agua)

Las últimas guías alimentarias consideran esencial el agua para mantener un estilo de vida saludable. Salvo en caso de insuficiencia cardíaca, beber suficiente agua redundará en beneficios para nuestra salud: previene infecciones urinarias y cálculos, mantiene la piel hidratada, controla la temperatura y los niveles de acidez, e interviene, en definitiva, en diversos procesos orgánicos, y algunos estudios indican que potencia los resultados de las dietas al ayudar a metabolizar las grasas y saciar. Esos dos litros incluyen agua, zumos naturales o leche.



## Sabías que...

En 24 horas, un adulto que vive en una zona de clima templado expulsa a través de la orina, las heces, la piel y los pulmones entre 1.500 y 3.500 mililitros de líquido.

# No olvides incluir fibra en tu dieta

La fibra puedes encontrarla en los alimentos de origen vegetal (cereales integrales, legumbres, verduras, ensaladas, frutas y frutos secos) y es imprescindible porque previene y combate el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control de la glucosa en los diabéticos. Los alimentos ricos en fibra son saciantes y procuran una sensación de plenitud en el estómago durante más tiempo. La fibra actúa en el intestino reduciendo la absorción de grasas.

## Sabías que...

Una dieta sana debe incluir, al menos, 25 gramos de fibra al día. Debes combinarlos con mucha agua para que no te provoquen gases y el organismo los asimile bien.



# Para comer, música 'chill out' y penumbra

**Las condiciones** que rodean el acto de comer influyen en el sobrepeso. Comer frente al televisor o el ordenador contribuye a que comamos sin parar y sin darnos cuenta. Lo más recomendable es comer sentado, en un lugar tranquilo, no demasiado iluminado y escuchando música suave y relajante, tipo *chill out*. En estos ambientes se tiende a comer más lentamente, lo que aumenta la sensación de saciedad. Así parece comprobarlo un estudio realizado por la Universidad de Cornell, que apunta la posibilidad de que exista una relación entre los actuales y frenéticos ritmos de vida y el aumento del sobrepeso y la obesidad.

## Sabías que...

Comer relajadamente, según un estudio de la Universidad de Cornell, supone ingerir en torno a un 18% menos de alimentos, lo que supone 175 calorías menos en una comida.



# Mastica bien cada trozo que te metes a la boca

**Comer despacio** te ayudará a disfrutar más de cada bocado de tu comida, mejorará tus digestiones y te producirá una mayor sensación de saciedad. Nuestro estómago tarda unos minutos en darse cuenta de que está siendo alimentado. Esta es la razón por la que, en ocasiones, dejamos de comer cuando ya estamos llenos y no antes de que se produzca esa sensación, que es cuando deberíamos. El estómago tiene un ligero desfase con respecto a la boca. Por eso, masticar concienzudamente los alimentos te ayudará a saciarte antes, a no picotear y, por tanto, a perder peso.

## Sabías que...

Un estudio de la Universidad de Birmingham asegura que el secreto para combatir los kilos de más puede estar en masticar cada bocado 30 segundos.



# Di 'no' a los productos industriales

**Desde 1997**, EE.UU. ha duplicado su consumo de azúcar, porque la mayoría de los productos industriales la incluyen en grandes cantidades para hacer más atractivo y adictivo su sabor.

¿Cómo se explica si no que ahora que proliferan los gimnasios, dietas y productos light la obesidad sus enfermedades asociadas maten a más personas que el hambre? El azúcar, en dosis moderadas, no es dañino, pero en España su consumo ha aumentado en un 20 por ciento en los últimos años, porque cereales, salsas, zumos, refrescos y panes... contienen azúcares.

## Sabías que...

La bollería y la pastelería, los dulces y chocolatinas, las barritas energéticas y los embutidos están elaborados con harinas, azúcares y grasas, lo que los hace muy calóricos.



# El alcohol no casa con tu dieta: mejor no lo tomes

**El alcohol** es un producto muy energético: cien gramos aportan unas 700 kilocalorías frente a las 400 de las proteínas o los hidratos de carbono. El alcohol no se almacena en el cuerpo, sino que es lo primero que se quema, antes que las grasas, que quedan almacenadas. El alcohol incide en el aumento de peso, más aún si se tiene en cuenta que suele tomarse junto a aperitivos muy calóricos como las patatas fritas.

Alimentos como la cerveza o el vino aportan menos calorías y pueden tener algún efecto saludable, pero mientras se siguen dietas de adelgazamiento, son totalmente prescindibles.

En cuanto a líquidos, ya sabes: solo agua, zumos naturales y leche.

## Sabías que...

Según un estudio del Centro Nacional de Estadística de la Salud de EE.UU., podrías perder hasta 4,5 kilos al año si eliminases de la dieta el alcohol y lo sustituyeses por agua o té.



# Alimentos quemagrasas: sencillamente, no existen

**Alcachofa**, papaya, piña, fucus, guaraná... Se publicitan como alimentos quemagrasas, pero tienes que tener muy clara una cosa: no existen esos alimentos con calorías negativas. Muchas de las sustancias de estos productos pueden saciarte, ayudarte a drenar líquidos o a depurar tu organismo, pero no queman la grasa. Es decir, te ayudarán a perder peso dentro de una dieta personalizada. La teoría de las calorías negativas, interpretación errónea de la termogénesis de los alimentos, asegura que algunas comidas contienen menos calorías que las que el cuerpo necesita para su digestión, de modo que su consumo supondría un gasto de energía y, por tanto, pérdida de peso.

## Sabías que...

La teoría de las calorías negativas apareció por primera vez en los años 90. Fue en el libro de Neil D. Barnard *Los alimentos que pueden hacerle perder peso*.



# Alimentos 'light': ni tan ligeros ni tan beneficiosos

**Requisito indispensable** para que un alimento pueda llevar la etiqueta 'light' es que haya reducido, al menos, en un 30 por ciento uno de sus componentes (grasas, azúcares...). Por ello, algunas personas llegan a convencerse de que estos alimentos les ayudarán a perder peso. No suele ser así, porque, aun reduciendo algún componente, el valor energético total del producto sigue siendo alto. Además de que, con la excusa de que son alimentos 'light', el que los toma acaba consumiendo mayores cantidades y ese exceso se paga en la báscula. Lo más prudente sería leer detenidamente las etiquetas de estos productos y atenerse a las consecuencias.

**Sabías que...**

Más de un tercio de los productos 'light' que se venden en España no pueden considerarse como tales, y tres de cada cuatro son más caros que sus versiones estándar.



# Un poco de pan, ¿por qué no?

**Muchas dietas** de adelgazamiento tienen la mala costumbre de eliminar el pan, como si fuese el mismo demonio. Pero lo cierto es que se trata de un producto natural que nos aporta energía, fibra, vitaminas y minerales, y que equilibra nuestra dieta cuando lo consumimos en las dosis apropiadas (has leído bien: en las dosis 'adecuadas'). La mayoría de las creencias en torno a este alimento son falsos mitos: no es cierto que, en general, no se deba incluir en dietas de adelgazamiento, que la miga y que el pan normal engorden más que los biscotes o que el integral tenga menos calorías. El pan con todo su grano nos aportará parte de la fibra diaria que nuestro cuerpo necesita. Y si es integral, mejor que mejor.

## Sabías que...

La OMS recomienda consumir 200-250 g de pan al día; cuando se sigue una dieta de adelgazamiento esa cantidad debe reducirse a unos 150 gramos diarios.



# Toma cinco raciones de fruta y verdura cada día

**El mejor medio** para asegurarnos de que incorporamos a nuestra dieta todas las vitaminas y nutrientes que nuestro organismo necesita es comer de forma variada y equilibrada, aunque primando las frutas y verduras. Ya es bien conocida la expresión 'cinco al día', que sintetiza el número de raciones de fruta y verduras que hay que consumir y que equivaldría a unos 400 gramos diarios de estos alimentos. Son vitales en las dietas de adelgazamiento, además, porque la grasa que presentan las frutas y las verduras es inapreciable, salvo en el aguacate, las aceitunas o el coco.

## Sabías que...

Las frutas y verduras te mantienen hidratada, son una buena fuente de vitamina C, ricas en antioxidantes y te protegen de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.



# ¿Cuáles son las mejores frutas para adelgazar?

**Las frutas**, en general, deben formar parte de una alimentación equilibrada, pero algunas de ellas se caracterizan por un mayor aporte de grasas o de azúcares, por lo que conviene restringir su consumo mientras se sigue una dieta de adelgazamiento. Es el caso de los plátanos, las uvas, los higos, los aguacates o el coco. Por el contrario, las manzanas nos sacian, y una buena idea es llevarlas para poder picar entre comidas de forma saludable. Son también muy adecuadas las peras, con alto contenido de vitaminas, minerales y agua; así como y las naranjas, las fresas y las moras, por su acción antioxidante.

## Sabías que...

El organismo absorbe los azúcares de las frutas con mucha rapidez. Por eso no debes abusar de ellas por la noche o tendrás una fuerte subida de azúcar en sangre.

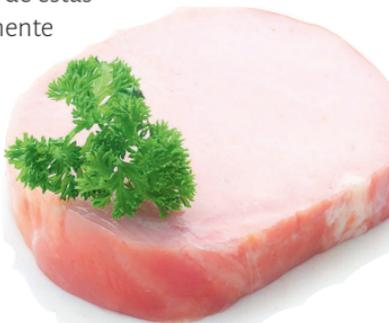


# Elige preferentemente alimentos magros

**Lácteos descremados**, pescados blancos, carnes con poca grasa y aves sin piel (como el pavo, el pollo o el conejo) son ideales cuando estamos inmersos en los regímenes de adelgazamiento, así como otros alimentos con alta densidad de nutrientes y pocas calorías (verduras, legumbres, hortalizas, ensaladas, frutas). Es necesario moderar el consumo de embutidos, fiambres, pues suelen tener mucha grasa. Las carnes más hipocalóricas son el conejo, el pavo y el pollo, mientras que el cordero, el cerdo son las que aportan más calorías. A pesar de estas indicaciones generales, no elimines completamente ningún alimento de la dieta; basta con que restrinjas su consumo.

## Sabías que...

Cien gramos de leche descremada aportan 36 kilocalorías, frente a las 68 de la leche entera y las 350 de la leche condensada. Las leches en polvo son aún más calóricas.



# No comas toda tu vida como si estuvieras a dieta

**Es difícil** de detectar, porque esta sociedad valora a las personas que cuidan su cuerpo y tienen fuerza de voluntad para ponerse a dieta, pero la permarexia, la obsesión por no pasarse con las calorías y mantener el peso adecuado, puede conllevar la privación permanente de algunos alimentos y, como consecuencia, de determinados nutrientes. Además, el metabolismo de estas personas puede volverse más lento por el déficit constante de calorías ingeridas y tienen mayor riesgo de efecto rebote, de subidas y bajadas bruscas de peso, que pueden causar trastornos endocrinos serios. El consejo, el de siempre: utiliza el sentido común, come de todo moderadamente y practica ejercicio. Es la única forma (sana) de llegar al peso adecuado.

## Sabías que...

Según el Ministerio de Sanidad, el 95% de las adolescentes españolas querrían estar más delgadas. Un tercio de ellas ya siguen, a su edad, algún régimen de adelgazamiento.





**Edita:** Saber Vivir Comunicación, S.L. **Realiza:** Taller de Editores, S.A. (Grupo Vocento).  
**Redacción:** Susana Macías Ávila. **Maquetación:** Susana Fernández Fuentes.