

# Adelgace sin prohibiciones

Dr. Ernesto Villalba Supka



# A modo de introducción

## Un acercamiento

Nadie puede discutir hoy que la **obesidad** es un estado de salud no normal. Las causas de esta anomalía deben buscarse tanto en las condiciones culturales de las diferentes épocas y países como en las actitudes personales.

La obesidad es, por su frecuencia, **una de las enfermedades más comunes en el ser humano** y por los trastornos que produce, también una de las más preocupantes. Es uno de los problemas de salud más antiguos señalados en la historia de la humanidad (se han encontrado casos hasta en la Edad Media) y se ha mantenido, como sabemos, hasta la actualidad. Con la aparición de la tecnología el problema se ha agravado, ya que produjo la aparición de alimentos sumamente refinados y aún modificados en su calidad y en su valor nutritivo.

El confort que se sumó a la tecnología provocó además un aumento en el **sedentarismo**, al disminuir la actividad física. Así, el individuo almacena energía en forma de grasas en todo el cuerpo. Por eso decimos:

**obesidad = sedentarismo**

**sedentarismo = confort + tecnología**

Los riesgos de la obesidad se ciernen sobre todas las personas, sea cual fuere su sexo o edad, que comienzan a desviarse de una norma alimentaria relativamente estrecha. En su inicio, este desvío es de escasa importancia, pero se va volviendo de una gravedad mayor a medida que el exceso se acentúa. Cualquiera está expuesto a estos riesgos; niños, adultos, y más aún la tercera edad, en la que sus consecuencias se hacen más graves. La merma del rendimiento físico, psíquico e intelectual no distingue entre hombre o mujer, rico o pobre.

Como toda enfermedad tiene su característica, que en este caso es el aumento de peso. **Se considera obesidad cuando éste está por encima del 20% del peso ideal, indicado por las tablas.** Este exceso se calcula según la edad, el sexo, la estatura y la contextura ósea. Además está directa o indirectamente asociada a una variedad de enfermedades que determinan entre el 15% y el 20% de los índices de mortalidad.

Contrariamente de lo que se cree **comer bien** no siempre es sinónimo de alimentarse correctamente. Para algunas personas puede significar ir al mejor restaurante de la ciudad y poder comer los platos más exóticos y exquisitos de su cocina. Para otras, comer lo que más les guste. Y para muchas otras, comer bien significa sencillamente un **atracón**.

Los animales comemos con el fin de aportar al organismo las sustancias que le son imprescindibles para su supervivencia y a la vez reponer otras que, por alguna razón se encuentren en estado deficitario. Así, cuando algún paciente nos pregunta que debe comer para sentirse bien, nuestra respuesta es simple: de todo y variado. **Se debe comer de todo, aún en los casos en los que se quiera iniciar un tratamiento para bajar de peso.**

Se ha demostrado que es más efectivo premiar los logros que castigar los desaciertos. Pensemos, por ejemplo, en cuando éramos chicos. Muchas veces hacíamos cosas que sabíamos prohibidas y sabiendo también el castigo que aguardaría después. Sin embargo, teníamos en cuenta que el castigo duraba poco, y no alcanzaba a disminuir el placer que había producido la travesura. En cambio estudiábamos mucho más a fondo si obtener buenas notas significaba recibir el merecido premio que esperábamos. Con nuestra figura ocurre lo mismo.

Al proponernos bajar de peso, debemos olvidarnos de la parte negativa, del sufrimiento y revisar, por otra parte, nuestro estilo de vida. **Pensar en lo que se quiere lograr.**

Bajar de peso nunca debe ser un mecanismo para sufrir un castigo. Tener un peso adecuado es, sobre todo, el resultado de una vida de satisfacción personal que está al alcance de todos.

## Mujer y obesidad

En este siglo no puede ser ignorada la presión que la exigencia de ser delgada ejerce sobre la mujer. Hoy, las mujeres están asediadas por la vida moderna, la moda, la competencia profesional; y es precisamente por estas razones por las que debe ceder compromisos y hacerse tiempo para un cambio de vida. **Reprogramar y pensar en actitudes positivas.**

Otro de los inconvenientes es el tiempo de duración de la dieta. Suele acortarse o ser discontinuo principalmente por ansiedad o por problemas familiares, económicos, laborales, crisis de edad, etc.

Nunca debe bajar de peso porque otros se lo digan o porque siempre se compara con las modelos de las revistas o de la televisión. **Adelgace porque eso es importante para su vida.**

Hay que ser, además, realista, no se puede pretender tener a los cuarenta años el peso que se tenía a los veinte. Mírese al espejo y evalúe la posibilidad de una belleza de figura más redondita, con curvas y personalidad que no pueden dejar de ser sensuales. Pero sobre todo, su objetivo nunca debe ser alcanzado con el precio del sufrimiento diario de dejar de comer.

Cambiar de hábitos alimenticios no tiene que plantearse como un castigo, sino como un medio para conseguir algo mejor. Aparte los pensamientos negativos y vea las compensaciones psíquicas y físicas que le darán tener un cuerpo saludable y un peso ideal.

No deben buscarse soluciones mágicas, sino comer en forma inteligente, equilibrada y balanceada. Adquirir nuevos hábitos es pensar a largo plazo, tal vez para siempre, y aunque al principio cueste el cambio, como suele ocurrir con todas las cosas, con el correr del tiempo se irá acostumbrando. Si usted tiene sólo unos pocos kilos de más, trate con mayores motivos de adecuarse a estos hábitos, ya que en el caso contrario, bajará y subirá de peso alternada e indefinidamente.

Para adelgazar lo mejor es, como ya se ha dicho, **comer de todo y decirle no a las prohibiciones**. Cuanto más variada es la comida, mejor. Se debe comer como usted sabe: con la cabeza, aportando todos los nutrientes que el cuerpo requiere. Para eso sólo es necesario conocer los valores nutritivos y calóricos de los alimentos, que se incorporarán a nuestra vida cotidiana después de estudiarlos unos pocos días.

También hay que tener en cuenta el tiempo necesario para bajar de peso, que puede oscilar entre meses o años según la motivación con que se haga la dieta.

Recuerde que **dieta quiere decir seleccionar adecuadamente los alimentos que se van a ingerir y modificar paulatinamente las costumbres alimenticias**. Se trata de reemplazar de forma permanente los hábitos que provocan obesidad por otros más sanos para bajar de peso y mantenerse delgado en forma indefinida.

## ESTOY MOTIVADA PARA ADELGAZAR

### Nutrientes

Algunas personas, si bien alguna vez han realizado una dieta, no tienen una idea clara acerca de las características esenciales de los alimentos. Una buena dieta no debe hacerle sentir mal ni enfermarle, sino todo lo contrario.

El cuerpo necesita diariamente, para su buen funcionamiento, nutrientes que pueden clasificarse en:

#### NUTRIENTES ENERGETICOS

- Grasas o lípidos
- Proteínas o aminoácidos
- Carbohidratos o azúcares

#### NUTRIENTES NO ENERGETICOS

- Vitaminas
- Minerales

Estos nutrientes son necesarios para la reparación de nuestros órganos y tejidos. Tienen la misión de mantener el equilibrio del funcionamiento general del organismo además de aportarle la energía imprescindible.

Cada persona es distinta y por eso, tiene distintos requerimientos según su actividad, su peso, edad y sexo. Una dieta balanceada debe tener todos los nutrientes necesarios para la persona que la lleva a cabo.

#### ● Hidratos de carbono o azúcares:

Deben ocupar entre el 50% y el 55% de los alimentos de una dieta. Son los encargados de producir energía, transformándose durante la digestión en azúcares y glucosa. Así llegan a la sangre y son usados para alimentar los diversos tejidos. Además son fuente de vitaminas y minerales.

Los muy refinados, como dulces, chocolates, postres y, en general, alimentos elaborados, dan lo que se llama calorías vacías, que no nutren y sí engordan. Los más nutritivos son los de origen vegetal; como frutas, leguminosas, cereales, etc. Son también ricos en fibra, otro elemento necesario para el buen funcionamiento del organismo.

Los carbohidratos están en:

- a) frutas y verduras: nos dan carbohidratos directamente de la naturaleza, y por lo tanto, son los mejores, los más fáciles de digerir y se pueden incluir en cualquier dieta para adelgazar. Proveen de gran cantidad de vitaminas y de minerales.
- b) cereales y panes integrales
- c) las pastas en general, consumidas con mucha moderación si se está haciendo dieta.

- **Las proteínas:**

Deben ocupar entre un 10% y un 15% de los alimentos de la dieta. Son importantes para la regeneración de los tejidos. Si usted no consume las proteínas necesarias, sus funciones de renovación y de crecimiento se verán afectadas. Por ejemplo: la formación de materia genética, de membranas celulares y de fibras de los tejidos de sostén. Son importantes también para regular los líquidos del organismo, ayudar a la coagulación de la sangre y equilibrar la presión sanguínea.

Las proteínas pueden ser de origen vegetal: soja, garbanzo, lentejas, papas, maíz, arroz, etc.; o de origen animal: pescados, carnes, huevos, lácteos en general, aves y mariscos.

- **Las grasas:**

Deben ocupar entre un 30% y un 35% de los alimentos de la dieta. Se sabe que el exceso de grasas, particularmente las de origen animal, eleva el nivel de colesterol, tapando las arterias principales y produciendo infartos cardíacos, cerebrales o en otros lugares del cuerpo. Lo ideal es ingerir una cucharada diaria de grasa de origen vegetal, tal como aceite de oliva o de girasol, mayonesa o margarina.

Las grasas crudas son preferibles, ya que si las freímos, se acumulan más en las arterias y son más difíciles de eliminar.

- **Las vitaminas:**

Son sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades muy pequeñas, son necesarias para el organismo. Su falta puede producir trastornos serios.

- **Los minerales:**

Si bien se necesitan en pequeñas cantidades, son indispensables para el organismo; en especial para el cerebro, los músculos, las células y el equilibrio de los líquidos.

## Motivos por los que usted puede engordar

La obesidad es un exceso de grasa en el cuerpo y aún no se han podido determinar con certeza la o las causas que la provocan. Esta es la situación de entre el 95% y el 97% de los casos de obesidad. Sin embargo sí pueden identificarse algunos factores que incidirían en la adquisición de esta enfermedad.

- **Genéticos:**

Pueden influir en forma directa o indirectamente. Heredamos rasgos, pero también una cierta tendencia en el peso y una actitud proclive al poco movimiento que influye en su aumento. Las madres, observando las conductas de sus hijos, descubren que poseen actitudes pasivas y cercanas al sedentarismo. Estas diferencias en la conducta son previas a la aparición de la gordura. Los hábitos dietéticos se adquieren en la infancia y si en ese período no ponemos atención, las conductas incorporadas serán incorrectas para siempre.

También se hereda, como se ha señalado, una predisposición a padecer obesidad. Tal vez esto se deba a un aumento generalizado de las células grasas que trae el niño al nacer. Dicha predisposición no indica que la enfermedad llegue a manifestarse como tal, ya que con una adecuada conducta alimentaria y un buen plan de actividad física, puede prevenirse.

Los estudios nos muestran que la obesidad puede aparecer en varios miembros de una misma familia con diferentes porcentajes de probabilidad:

- a) Cuando ninguno de los padres es obeso, los hijos tienen entre un 10% y un 15% de probabilidades de padecer obesidad.
- b) Cuando uno de los padres es obeso, el niño tiene un 40% de posibilidades de padecerla.
- c) Cuando ambos padres son obesos, el porcentaje de probabilidad de que un hijo padezca esta enfermedad se eleva hasta el 80%.

Otro factor de herencia son los trastornos en el metabolismo. Sin embargo, tan sólo el 1% de los casos de obesidad son provocados por estos trastornos, mientras se los sigue manteniendo como una buena, pero en la mayoría de los casos, falaz excusa para la gordura.

#### ● **Socio-culturales:**

a) La clase social:

Las estadísticas comprueban que la pertenencia a una determinada clase social influye en la adquisición de la obesidad. Existe una mayor incidencia de obesidad en las clases socio-económicas más bajas. Esto se debe a tres factores:

- 1) Las clases socio-económicas más altas tienen una mayor exigencia estética de su entorno. Un individuo no delgado sufrirá en este tipo de ambientes, un mayor rechazo y marginación.
- 2) El poder adquisitivo determina la calidad y el tipo de alimentación. Las clases más humildes consumen por lo general más hidratos de carbono refinados, por ser los alimentos menos costosos del mercado.
- 3) Las clases socio-económicas más elevadas tienen mayor acceso a la información, lo que les permite elegir una alimentación más saludable, evitando de este modo la aparición de la obesidad.

b) La familia y el entorno:

La micro-sociedad de cada persona, con sus normas de conducta y su conjunto de creencias, pueden ser también causa de obesidad. En la familia, a partir de la educación, se le transmite al niño una valoración de la comida que nada tiene que ver con lo real.

Cuando el bebé llora, la madre recurre siempre, o por lo general, a la mamadera; de este modo le está enseñando que ante las más variadas situaciones (hambre, dolor, necesidad de afecto o de compañía, etc.) la única solución es la comida.

También se cree que un bebé gordo es un bebé sano. Es decir, se le da a la comida una sobrevaloración.

Cuando el niño comienza a alimentarse por sus propios medios se le enseña a regular socialmente su ritmo horario de comidas, abandonando así los intervalos de tres horas entre una ingesta y otra, hasta llegar a las clásicas cuatro o menos comidas diarias. Además se le obliga a comer todo lo que se le sirve, inculcándole que es mala educación rechazar o dejar comida en el plato. Se suele usar la comida, en especial golosinas, como medio de demostración del afecto o como premio de logros o de buen comportamiento. Ya adulto, el individuo se relacionará con los demás a través de la comida. Las reuniones convocadas en torno de la importancia del comer se vuelven fiestas que poco tienen que ver con el contacto afectivo.

#### ● **Psicológicos:**

a) Desencadenantes:

Ocurre frecuentemente que el comienzo de la obesidad coincide con un período de crisis personal

del individuo. Estas crisis son comunes a todos los seres humanos, pero en aquellas personas biológicamente predisuestas, actúan como disparadores a partir de los que aparece la enfermedad. Las crisis pueden estar relacionadas con procesos vitales: nacimiento, adolescencia, menopausia, etc.; o pueden ser accidentales: nacimientos de hermanos, intervenciones quirúrgicas, casamientos, embarazos, separaciones, mudanzas, ascensos o descensos socio-económicos, pérdidas de familiares o amigos, etc. Todas estas situaciones pueden ser buenas o malas, y no diferentes de las que puede atravesar cualquier otra persona; pero en el obeso la capacidad de tolerancia frente a los cambios es muy baja.

b) Alteraciones del esquema corporal:

Cada persona posee una imagen de como es su propio cuerpo. Cuando esta idea se asemeja a la realidad, existe un equilibrio. La imagen corporal se va constituyendo a partir de mirarse, moverse y tocarse, pero cuando una persona está gorda no se mueve, no se mira, ni se toca. El obeso va construyendo una idea errónea de su propio cuerpo a partir del sedentarismo, de usar ropa muy holgada y de no mirarse al espejo desnudo y entero, por rechazo ante su imagen. Esto puede provocar que la persona se vea más o menos gorda de lo que realmente está.

Durante el proceso de adelgazamiento es muy importante favorecer la contraposición de la idea del cuerpo con la realidad, ya que ayuda a mantener un peso adecuado.

c) Las emociones:

Cuando sobreviene una emoción, si una persona es adicta, recurre a su droga. El obeso, entonces, frente a cualquier emoción, come. Es muy común escuchar la frase: como porque estoy ansioso. Pero esta forma inadecuada de comer no se produce sólo ante situaciones de displacer (pérdidas, soledad, exigencias, frustraciones), sino también ante situaciones de placer (fiestas, vacaciones, fines de semana, etc.). A la persona que no padece esta enfermedad, ante cualquier cambio que puede ser traumático, se le cierra la boca del estómago. Frente a la misma situación, al obeso se le abre.



## MEREZCO OTRA OPORTUNIDAD

### Cuál es su peso y cuáles sus medidas

Llevar un control de estos dos parámetros de la figura es esencial durante toda la duración de la dieta. Debe comenzar antes de iniciarse el tratamiento y se recomienda su seguimiento una vez concluido el mismo, a intervalos más o menos regulares.

Algunas sugerencias:

- Debe pesarse sin zapatos y con poca ropa.
- Pesarse siempre en la misma balanza, con la misma ropa, a la misma hora y una vez por semana.
- Tratar de mantener un horario fijo para pesarse, preferentemente por la mañana (a la tarde se puede pesar unos gramos más).
- Tener en cuenta que las mujeres, en las variaciones del ciclo menstrual, pueden aumentar hasta 2 kilogramos, una semana antes, durante el ciclo y uno o dos días después de finalizando el mismo.
- No pesarse después de haber hecho actividad física.

Tabla de peso para mujeres

ALTURA	ESTRUCTURA		
	chica: mín-máx	Mediana: mín-máx	grande: mín-máx
1.42	41-44	43-48	47-51
1.45	43-46	45-50	49-53
1.47	44-47	46-51	50-54
1.50	46-49	48-53	52-56
1.52	47-50	49-54	53-58
1.55	49-52	51-56	55-60
1.57	50-53	52-57	56-62
1.60	52-55	54-59	57-64
1.62	54-57	56-61	60-66
1.65	56-59	58-63	62-68
1.67	57-60	59-64	63-70
1.70	59-62	61-66	65-72
1.72	61-63	63-68	67-74
1.75	63-65	65-70	69-77
1.77	64-67	66-72	71-78
1.80	66-69	68-74	73-81

(Fuente: INSTITUTO ARGENTINO DE NUTRICION)

### Medidas

Existe falta de información acerca de este tema. La gente piensa que no sirve de nada medirse, cuando la realidad es que existe una relación estrecha entre kilos y centímetros. Es conveniente medirse al iniciar el tratamiento y luego cada veinte o treinta días, llevando una tabla. Las medidas deben tomarse de la cabeza a los pies, especialmente circunferencias de hombros, de busto (que es lo primero en bajar), de cintura, de cadera, de los muslos (debajo de las nalgas), arriba de las rodillas y de los tobillos.

Las medidas se relacionan directamente con la pregunta acerca del ideal de figura femenina. Pregunta que plantea una respuesta categórica de gran dificultad, ya que este ideal varía según las épocas y las culturas. Nuestras fascinantes top model de los noventa (Claudia Schiffer, Mc. Ferson, Campbell, Valeria Mazza) no tendrían ningún éxito de haber nacido en, por ejemplo, el Renacimiento, cuando prevalecían las redondeces por sobre las figuras estilizadas; y aún así, los conceptos estéticos varían según el artista que los propone (por ejemplo Botero).

Por lo tanto, proponer un único y rígido modelo de belleza corporal es sencillamente absurdo. Lo que sí parece prevalecer es la noción de armonía de la figura. El parámetro con el que coincidan todos los artistas en este sentido es que una figura armónica debe tener una longitud total igual a ocho veces la longitud de su cabeza. Partiendo de aquí, las variantes pueden ser múltiples.

Las míticas medidas 90-60-90 (contornos de pecho, cintura y cadera respectivamente) deben pasar a la historia. Las casas de moda y especialmente las de alta costura, realizan estudios acerca de las proporciones femeninas en la actualidad, para poder confeccionar sus artículos de forma acorde a los requerimientos y a la talla de la mujer de hoy.

## Las calorías

Usted escucha y lee con asiduidad la palabra calorías y seguramente tiene una idea aproximada de lo que son y de lo que significan para el organismo. Pero ¿realmente las conoce?. Veamos ahora de qué se trata, cuáles son sus aportes y cuál debe ser su límite de consumo.

Usted sabe bien que nuestro cuerpo necesita energías permanentemente para poder funcionar. Estas energías son proporcionadas por las calorías que, por lo tanto, consumimos constantemente.

Durante el día el organismo gasta una determinada cantidad de energía que, si desea seguir existiendo, debe reponer. Esto se logra mediante la ingestión de alimentos, los que al entrar en contacto con el oxígeno del aire absorbido por los pulmones, reaccionan. De esta combustión se desprende una cierta cantidad de calor que se mide con una unidad denominada caloría (caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado la temperatura del agua). Produciendo la combustión de distintos alimentos en aparatos adecuados, se ha llegado a establecer una escala de calorías; no sólo de cada alimento en relación con los demás, sino también de acuerdo con la manera de ingerirlos, es decir: crudos, cocidos, hervidos, fritos, etc.

### Valor energético de las calorías

El valor energético de los alimentos se determina, entonces, en calorías.

Por ejemplo:

un gramo de proteínas libera ..... 4 calorías  
un gramo de hidratos de carbono o azúcares o glúcidos libera ..... 4 calorías  
un gramo de grasas o lípidos libera ..... 9 calorías

La energía liberada por los alimentos o de los depósitos corporales y traducida en calorías, sirve para:

- a) Mantener constante la temperatura corporal
- b) Hacer posibles los esfuerzos físicos

c) Permitir el funcionamiento regular del organismo a través de la circulación sanguínea, la digestión, la respiración, etc.

Una dieta equilibrada y balanceada en un régimen normal debe tener, según recientes estudios:

Proteínas .....	12-15%
Grasas .....	30-33%
Hidratos de carbono .....	52-58%

### Requerimientos calóricos

No todos, ni en cualquier circunstancia, necesitamos de la misma cantidad de calorías para poder desempeñarnos con eficacia. Las variaciones guardan relación directa con el sexo, la edad, el peso, la talla, la contextura óseo-muscular y la naturaleza de la actividad que desempeñe la persona de que se trate, desde una vida sedentaria hasta la actividad física intensa, pasando por ejercicios leves y moderados. Naturalmente en cada caso se necesitará un gasto calórico proporcional y, por lo tanto, diferente de lo que pueda establecerse a partir de una única tabla.

## Sugerencias para hacer dieta

El objetivo del tratamiento de la obesidad es no sólo la disminución del peso, sino también el cambio en los hábitos alimenticios. El primer paso consiste en hacer un examen interior para llegar a la conclusión de que se tiene la necesidad y la disposición de ánimo imprescindibles para bajar de peso.

Se debe tomar conciencia de que se baja de peso no sólo para verse bien, sino por tener un mejor estado de salud. Si la ropa comienza a quedarle mal y su cuerpo deja de serle agradable a usted misma, son síntomas de que es hora de plantearse el inicio de una dieta.

### Para lograrlo le daremos algunos consejos:

- Debe ser sincera con usted misma y buscar consejo en personas que la aprecien y que le digan la verdad.
- Tiene que cambiar su actitud mental y darse cuenta de que el esfuerzo de cada día le dará el éxito.
- Comente que está a dieta sólo con personas que se preocupan por usted y por su dieta.
- Usted puede hacerlo sola; aunque algunos le digan que no podrá lograrlo, no los escuche, usted es capaz.
- Cuando la tienten con algo que no debe comer, diga que le hace mal esa comida, nunca que está a dieta.
- Si la invitan a una reunión, es mejor comer antes de ir, así no se olvida de que está a dieta.
- Trate de tomar agua o bebidas diet.
- No vaya al supermercado con hambre; vaya después de comer o ingiera antes una fruta o un té.
- Analice si cuando come es porque está: triste, molesta, feliz, etc.
- Fíjese metas a seguir.
- Siempre vaya al médico.
- Haga más actividad física.
- Muévase como si fuera flaca.
- Cuando llegue al peso buscando, no abandone los hábitos adquiridos.
- Una buena dieta es en la que se puede comer de todo, pero poco.
- Para hacer la dieta, pida ayuda a quienes la van a ayudar.
- Mantenga su estómago adecuadamente lleno con alimentos de bajas calorías.
- Consuma poca cantidad de comida, pero con mayor asiduidad.
- Los hidratos de carbono bajan la sensación de hambre.
- Los hidratos de carbono complejos, como las pastas, las papas y el arroz llevan más tiempo de asimilarse.

lación y por lo tanto provocan más saciedad.

- Trate de tener cada bocado en su boca durante mayor cantidad de tiempo.
- Para no tentarse, permanezca poco tiempo en la cocina.
- La vista induce el hambre: esconda las tentaciones.
- Antes de comer, tome un vaso de agua y sorbos entre bocado y bocado.
- Coma fibras y tome caldos y gelatinas.
- No tome pastillas para adelgazar (anfetaminas).
- En su mente conjugue el placer de tener éxito con el de lograr su meta, que es adelgazar.
- No se invente excusas conscientes o inconscientes para abandonar su dieta.
- Ponga una fotografía suya en la puerta de la heladera, esto le recordará lo que quiere lograr.
- Es fácil que a mitad de la dieta se pierda el interés, por eso es importante concentrarse en lo que quiere lograr.

### **A la hora de comer**

- Anotar todo lo que se come para tomar conciencia e ir eliminando lo que aumenta de peso.
- No se distraiga con otra cosa cuando come, por ejemplo mirar televisión o leer.
- No lleve la fuente a la mesa.
- Trate de sentarse a la mesa para comer.
- Deje los cubiertos a los costados del plato entre bocado y bocado.
- Los platos que sean de tamaño pequeño.
- Masticar bien cada bocado.

### **A la hora de comer en una reunión**

- Elija la comida que prefiera y evite el resto.
- Quédese lejos de la mesa.
- No coma todo lo que le sirvan.
- Haga otras actividades en lugar de comer (charlar, bailar, etc.).
- Beba sólo agua o bebidas diet.
- Coma antes de salir de su casa (ensaladas, pickles, etc.).

### **A la hora de comer fuera de casa**

- Coma antes de salir de su casa.
- Evite los lugares con menú fijo o con canilla libre.
- No coma pan, galletitas ni galletitas mientras espera la comida.
- Si necesita comer, pida un trozo de queso descremado o pickles.
- Pida pescados, carnes desgrasadas o pollo sin piel y a la parrilla.
- Acompañe el plato principal con ensaladas que debe condimentar usted misma.
- De postre pida una ensalada de frutas, gelatina diet, frutillas con jugo de naranjas.

**VOY A TENER**

## ÉXITO

### Antes de iniciar la dieta

Antes de iniciar la dieta, usted debe saber cuántas calorías gasta, aproximadamente, por día. Para ello, esta tabla:

#### Gasto calórico diario de la mujer

En reposo.....	1800-1900 cal.
Sin trabajo muscular.....	2100-2200 cal.
Si hace quehaceres domésticos.....	2400-2500 cal.
Si trabaja y no hace quehaceres domésticos.....	2500-2600 cal.
Si trabaja y hace quehaceres domésticos.....	2700-2800 cal.

Por lo tanto, si usted ingiere por día entre 2300 y 2800 calorías, debe bajarlas a entre 800 ó 1200 para obtener un balance calórico negativo y empezar a bajar de peso. Por ejemplo:

Usted desea hacer dieta y está consumiendo unas 2300 calorías diarias; si las baja a 1000 tiene 1300 calorías menos de consumo diario. Multiplicando 1300 por siete (es decir, una semana) tenemos 9000 calorías menos por semana. Esta cantidad de calorías equivale a 1 kilo de peso, lo que significaría una reducción de 4 kilos a lo largo de un mes, que al agregarle la actividad física, se transforman en muchos más.

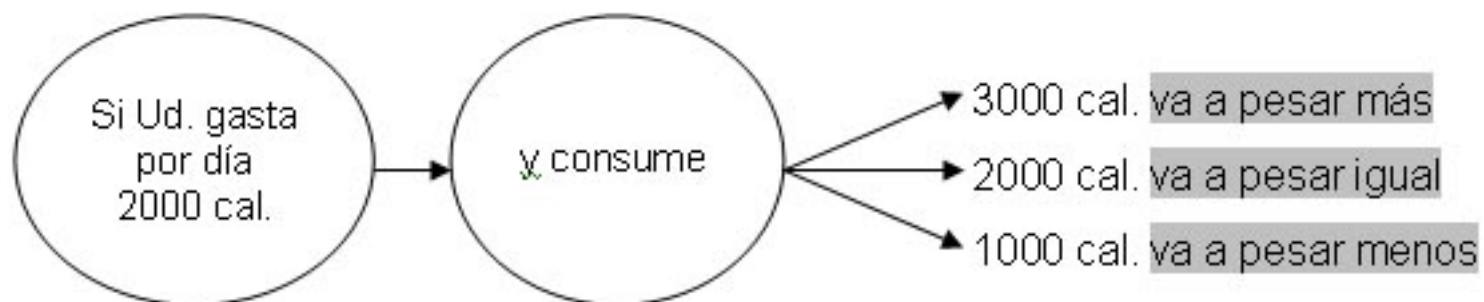
#### Inmediatamente antes de hacer la dieta Hay que:

- Pesarse: al iniciar el tratamiento y cada 7 días
- Tomar-se las medidas: actuales y posteriores cada 30 días
- Tener una balanza de comidas, especialmente los primeros 10 o 15 días; después podrá calcular las cantidades sin ella.
- Una foto del inicio del tratamiento

### Adelgace sin prohibiciones

Muchos piensan que hacer dieta es equivalente a pasar hambre. Pero no siempre es así. En una buena dieta se puede comer de todo y varias veces al día, en cantidades limitadas. Hoy lo primordial es el cambio en los hábitos alimenticios, y el bajar de peso como su consecuencia natural. Seguramente cuando usted aprenda la cantidad de calorías de cada alimento (tabla) en forma aproximada, y pueda aplicar ese saber cotidianamente en la preparación de sus comidas, no olvidará jamás este libro en que busca que usted aprenda a comer como es debido, es decir, en forma balanceada y equilibrada, para toda la vida. Usted debe y puede hacerlo.

Para eso, lo primero es saber cuántas calorías gasta por día. Una vez sabido esto, debe hacer un balance entre lo que gasta y lo que come, y obtener un balance calórico negativo. Para eso debe proponerse comer menos de lo que gasta, en forma fraccionada y sin prohibiciones. Por ejemplo:



En el primer período, la dieta hay que hacerla lo más res-tringida posible, pero armándola con los alimentos que más le gusten y que puede encontrar en la tabla calórica de alimentos.

Se sugiere iniciar con una dieta de 800 calorías en verano o con una de entre 1000 y 1200 calorías en invierno, ya que con el frío el gasto calórico es mayor. Si la suma final de las calorías de los alimentos elegidos es alterada en 50 más o menos, no influye en el resultado de la dieta.

En cuanto a la balanza de alimentos, que puede incomo-darla un poco, podrá prescindir de ella después de 10 o 15 días, ya que se habrá acostumbrado a calcular las porciones sin su auxilio.

Ahora usted ya sabe cuántas calorías gasta y cuántas consume. Comience por hacer la dieta de menos calorías. Para su orien-tación le damos algunos ejemplos de alrededor de 800 calo-rías, con reemplazos de diferentes alimentos con la misma cantidad de calorías, lo que es fundamental para que usted pueda crear su propia dieta.

DÍA 1	COMIDAS	CALORIAS
<b>DESAYUNO</b>	1 taza de té o café	0
	2 galletitas de agua	40
<b>MEDIA MAÑANA</b>	1 yogurt descremado	30
<b>ALMUERZO</b>	1 trozo de pescado al horno	100
	1 ensalada de chauchas	35
	1 manzana o naranja	75
<b>MEDIA TARDE</b>	1 café con leche descremada	20
	2 galletitas de agua	40
<b>MERIENDA</b>	1 gelatina dietética	20
<b>CENA</b>	1 taza de caldo	20
	1 presa de pollo hervido	150
	1 pera	90

DÍA 2	COMIDAS	CALORIAS
<b>DESAYUNO</b>	1 vaso de jugo de pomelo	20
<b>MEDIA MAÑANA</b>	1 taza de té	0
	2 galletitas salvado	20
<b>ALMUERZO</b>	1 taza de caldo	20
	1 huevo pochet	75
	1 trozo de pescado hervido	100
	1 papa hervida	70
	1 pera	90
<b>MEDIA TARDE</b>	1 taza de té o café	0
<b>MERIENDA</b>	1 café con leche descremada	20
	2 galletitas de soja	15
<b>CENA</b>	1 ensalada de chauchas	35
	1 churrasco	200
	1 tomate	35
	1 manzana chica	75
	1 durazno chico	40

DIA 3	COMIDAS	CALORIAS
<b>DESAYUNO</b>	1 vaso de jugo de pomelo	20
<b>MEDIA MAÑANA</b>	1 taza de mate cocido con 2 galletitas salvado	30
<b>ALMUERZO</b>	1 taza de caldo 2 cucharadas de fideos 1 churrasco	20 30 200
	1 tomate 1 naranja	35 70
<b>MEDIA TARDE</b>	1 gelatina dietética	20
<b>MERIENDA</b>	1 café con leche descremada	20
<b>CENA</b>	1 plato de acelga 1 churrasco	15 200
	lechuga 1 vaso de jugo de pomelo	15 25

DIA 4	COMIDAS	CALORIAS
<b>DESAYUNO</b>	1 café con leche descremada	20
<b>MEDIA MAÑANA</b>	1 taza de té 2 galletitas de agua	0 40
<b>ALMUERZO</b>	1 churrasco 1 tomate 1 mandarina	200 35 40
<b>MEDIA TARDE</b>	1 taza de té 2 galletitas salvado	0 20
<b>MERIENDA</b>	1 yogurt descremado	30
<b>CENA</b>	1 zapallito hervido 1 ensalada de chauchas 1 huevo duro	15 35 75
	1 papa 1 manzana 1 mandarina	90 75 40

## Reemplazo de calorías

Inicie con cualquiera de estas cuatro dietas. Supongamos que elige el día 1; la puede hacer como está, o bien reemplazando algunos alimentos por otros de su gusto que tengan el mismo valor calórico.

Por ejemplo:

- 1) Si no le gustan 2 galletitas de agua, las puede reemplazar por un durazno chico o por una mandarina (todos de 40 calorías), o si no, por dos de 20 (2 vasos de jugo de pomelo).
- 2) Si elige el día 3 y no le gusta 1 naranja de 70 calorías, la puede reemplazar por una papa hervida (70 calorías) o por 2 tomates de 35 calorías cada uno.
- 3) En el día 1 puede reemplazar el pollo (150 calorías) por una salchicha diet, que tiene el mismo

valor calórico (ver tabla)

Ahora siga con los reemplazos, elija cualquier otro alimento (siguiendo la tabla de calorías) y haga su propia dieta de 800 a 1200 calorías. Siga sus necesidades y gustos y, como ejemplo, las dietas proporcionadas de 800, 1000 y 1200 calorías.

En la tabla de alimentos se utiliza como base la cantidad de 100 gr. que pueden significar entre 200 y 400 calorías. Aquí lo que interesa es la cantidad total de calorías en un día, y no los gramos.

Al principio tal vez le sea dificultoso adecuarse, pero pronto aprenderá a comer de este modo, ya que **usted quiere y necesita a su cuerpo**. Recuerde que puede empezar con 800 calorías; pero después de un tiempo, es conveniente seguir con 1000 o 1200, según sus propias necesidades. Conviene buscar un menú que se adapte a toda la familia y hacer que la dieta y la decisión de adelgazar no entorpezcan la comodidad de cada uno.

Hay que tener motivación, constancia a largo plazo, y esto debe partir del deseo y de la elección del paciente, no sólo de las directivas del médico.

TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS			
ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Carnes:</b>			
<b>Pescados y mariscos:</b>		<b>Cordero:</b>	
Abadejo seco	360	Costillas asadas	195
Abadejo cocido	105	Costillas fritas	305
Almeja fresca	80	Costillas estofadas	235
Almeja cocida	70	Lengua cocida	305
Anchoas en conserva	180	Paletilla	335
Anguilas cocidas	230	Pierna estofada	260
Arenque frito	210	Pierna asada	260
Atun en conserva	260	Sesos cocidos	105
Bacalao seco	230		
Bacalao cocido	90	<b>Oveja:</b>	
Bacalao frito	180	Carne cocida	165
Bonito	145	Carne gorda	415
Calamar cocido	75	Costilla gorda	425
Calamar frito	120		
Camaron cocido	128	<b>Ternera:</b>	
Cangrejo cocido	105	Costillas asadas	230
Carpa cocida	90	Costillas fritas	295
Caviar en conserva	275	Filete asado	230
Congrio cocido	110	Higado cocido	155
Congrio frito	245	Higado frito	135
Gambas frescas	95	Lengua estofada	190
Langostas cocidas	105	Sesos cocidos	115
Langostinos cocidos	125	Rinones	141
Lenguado frito	220	Bistec frito	275
Mejillon fresco	60	Carne congelada	140
Mejillon cocido	85	Falda cocida	415
Merluza cocida	105	Lomo	119
Merluza frita	170	Cuadril	142
Ostras frescas	55	Pesceto, carnaza	155
Pescadilla	95	Ubre	170
Dorado cocido	90	Asado	175
Raya frita	240	Estofado	195



Salmon cocido	195	Chinchulín	220
Salmon frito	215	Carne picada	282
Sardina asada	225	Milanesas fritas	310
Sardina frita	345	Molleja	320
Sardina en lata	210	Vacio (flaco)	350
Trucha cocida	135	Vacio (gordo)	615
Salmonete cocido	120	Panceta cruda	670
Salmonete frito	165		
<b>TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS</b>			
<b>ALIMENTOS</b>	<b>CAL.</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>CAL.</b>
<b>Carnes:</b>			
<b>Aves:</b>		<b>Otros:</b>	
Pavo	270	Rana (ancas) fritas	280
Codorniz estofada	230		
Faisan estofado	250	<b>Embutidos:</b>	
Faisan asado	255	Mortadela	302
Gallina	170	Chorizos crudos	610
Ganso	370	Chorizos cocidos	550
Paloma	190	Morcilla fresca	255
Pato	295	Morcilla cocida	335
Perdiz asada	215	Salame	400
Perdiz estofada	215	Longaniza	360
Pollo cocido	185	Panceta	370
Pollo asado	190	Salchichón	427
Pollo s/piel (c/blanca)	120	Salamin	450
Pollo s/piel (c/oscura)	130	Salchichas de Frankf.	250
<b>Cerdo:</b>			
Costilla magra estofada	305		
Jamón crudo	260		
Jamón cocido	335		
Lomo asado	270		
Lomo estofado	285		
Lomo frito	315		
Pierna asada	315		
Tocino	760		
<b>Caza:</b>			
Conejo asado	215		
Conejo estofado	180		
Jabali	460		
Liebre	220		
Venado	180		
<b>Derivados:</b>			
Hamburguesas comunes	200		
Hamburguesas diet	154		
Salchichas comunes	295		
Salchichas diet	190		
Salchichas 100 % carne vacuna	229		

<b>TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS</b>			
<b>ALIMENTOS</b>	<b>CAL.</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>CAL.</b>
<b>Hortalizas:</b>		<b>Legumbres:</b>	
Lechuga, radicheta	15	Arveja fresca	84
Pepino, acelga cruda	15	Haba fresca o cocida	105
Zapallito, apio	17	Poroto fresco	111
Rabanito	17		
Escarola, achicoria	20	<b>Legumbres secas:</b>	
Berro, endivia	20	Arvejas, lentejas	340
Tomate crudo	20	Habás, porotos	340
Cebolla cocida	20	Garbanzos	360
Tomate cocido	30	Porotos de soja	403
Tomate frito	75		
Cardo	23	<b>Cereales y sus derivados:</b>	
Acelga cocida	10	Arroz descascarillado	355
Espinaca, repollo	26	Arroz hervido	125
Espárragos, berenjena	26	Arroz paella	320
Calabaza, coliflor	28	Avena	385
Hinojo, hongos	28	Cebada	335
Palmítos	28	Centeno	340
Zapallo, nabo	30	Maíz, harina de maíz	360
Brócoli, chauchas	32	Harina de arroz	360

Cebolla cruda	40	Trigo, tapioca	350
Cebolla frita	335	Harina de avena	400
Alfalfa	40	Harina de centeno	350
Cebolla de verdeo	42	Salvado de trigo	350
Zanahoria cruda	30	Soja	440
Zanahoria cocida	25	Sémola	345
Remolacha	43	Harina de trigo	355
Alcaucil, perejil	44		
Col de bruseñas	45	Pastas:	
Puerro	52	Vermicellis cocidos	70
Soja (brote)	60	Tallarines con manteca y queso	195
Salsifi	88	Ravioles de verdura	145
Papa cocida	65	Noquis de papa	115
Papa asada	110	Macarrones	108
Papa pure	120	Fideos al huevo	125
Papas fritas	230	Espaguetis	100
Choclo, batata	100	Capelletis de verdura	190
Mandioca	148	Fideos secos	115
Ajo	137		
Tomate en conserva	120		

**TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Aceites – Huevos – Manteca:</b>		<b>Frutas:</b>	
Aceite mezcla	930	Uva blanca	75
Aceite oliva	930	Uva negra	110
Manteca	760	Kaki, granada	77
Margarina	740	Higo, nisperos	80
Mayonesa	730	Banana	85
Mayonesa diet BC	398	Chirimoya	94
Mayonesa diet Mazzola	360	Palta	167
Mayonesa diet	381	Dátiles	178
Salsa golf	621	Aceitunas verdes	130
Salsa tartara	531	Aceitunas negras	352
Salsa blanca	161		
Salsa ketchup	106	Frutas secas:	
Mostaza	75	Almendra, maní, nuez	630
Salsa de soja	61	Pistacho, avellana	630
		Castaña, piñones	630
Huevo:		Coco rallado	630
Clara	51	Frutas deshidratadas:	
Yema	348	Ciruela, damasco	280
Entero	163	Durazno, manzana	280
Fritos	220	Pasa de uva, dátil	280
Huevo (50 grs.)	78	Higo, pera (promedio)	280
		Fruta abrigantada	300
Frutas:			
Melón, sandía, limón	30	Frutas en lata:	
Cayote	30	Tomate en conserva	23
Frutilla, durazno	38	Extracto de tomate	50
Papaya	38	Pera en almibar	76
Frambuesa	32	Durazno en almibar	70
Pomelo	41	Cereza en almibar	75
Mandarina, guinda	45	Ananá en almibar	100
Naranja entera	49		
Naranja jugo	45	Productos de panadería:	
Grosella	49	Pan de centeno	245
Damasco, ananá	51	Integral	245
Ciruela, frambuesa	56	Pan francés, lacteado	269
Mamón	56	Pan de salvado	270
Manzana cruda	50	Pan criollo, alemán	287
Manzana asada	100	Pan de viena	287
Zarzamora, cereza	58	Galleta de campo	308
Kiwi, pera, mora	61	Facturas	332
Membrillo	61	Pan tostado francés	336
Pelón, mango, kinoto	64	Merengues (tapas)	353
Guayaba	64	Grisines	357

TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS			
ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Productos de panadería:</b>		<b>Postres:</b>	
Bizcochuelo, fondant	367	Helado de chocolate	270
Galleta marinera	370	Torta de manzana	300
Bizcochos Canale, bay	383	Torta de chocolate	300
Pan dulce, pan Matza	390	Lemon pie	270
Galletitas:		Sambayón	356
Criollitas, agua	421	Crema chantillí	392
Express, etc.	421	Gelatina común	68
Dulces	470	Gelatina con fruta	70
Pasta frola	515	Gelatina diet	12
Budín inglés	528	<b>Bebidas:</b>	
Scons	545	Gaseosas diet	2
Hojaldre	570	Ginger ale	32
Dulces:		Agua tónica	35
Mermeladas, jaleas	273	Seven up	38
Miel	304	Coca cola	42
Dulce de leche	306	Sprite	43
Dulce de frutas	307	Crush	45
Dulce de membrillo	320	Cerveza blanca	45
Dulce de batata	340	Sidra	46
Azúcar	385	Cerveza negra	59
Caramelos (promedio)	430	Vinos (promedio)	78
Chocolate de taza	470	Champagne francés	105
Chocolates en general	560	Champagne dulce	119
Confituras	290	Oporto, jerez	130
Malta	300	Vermouth italiano	174
Melaza	240	Bitter, rum	245
Azúcar negra	200	Crema de cacao	263
Crema pastelera	235	Caña doble	273
Chocolate con almendras	560	Cherry, brandy	284
Postres:		Whisky, ginebra	280
Postre diet	65	Curazao	292
Postre común	100	Cubana, gin	301
Arroz con leche	95	Vodka	315
Flan con caramelo	100	Cognac	350
Helado de agua	113	Beneditine	366
Helado dietético	140	Grappa	371
Flan casero	152	Marrasquino	374
Helado de frutas	70	Anisette	388
Helado de crema	210	Jugos diet	2
Cremas heladas	245	Jugos comunes	60

TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS			
ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Caldos:</b>		<b>Yogures:</b>	
De carne	6	Descremado:	
1 plato (250 grs.)	15	Natural	34
De verdura	7	Saborizado batido	37
1 plato (250 grs.)	18	Saborizado para beber	32
De gallina	8	Saborizado diet	33
1 plato (250 grs.)	19	Saborizado clásico	31
Leches:		y corn flakes (mezclados)	63
Entera:		y mulsix (mezclados)	85
Pasteurizada fortificada A – D	57	<b>Postres:</b>	
Esterilizada UAT fortif. A – D	57	Vainilla	108
Esteriliz. UAT azucarada fort. A – D	79	Chocolate	118
Parcialmente descremada:		Dulce de leche	118
Pasteurizada adicionada A – D	45	Frutilla	108
Pasteurizada fortificada A – D	45	Vainilla con Chocolate	119
Esterilizada UAT adicionada A – D	45	Vainilla con Dulce de leche	120
Descremada fortificada A – D	32	Con cereales para mezclar:	
Cultivada descremada	37	Vainilla con choco krispis	143
Cultivada entera	99	Chocolate con choco krispis	152
Leche materna	73	Flan:	
En polvo:		Vainilla	143
Entera fortificada A – D	490	Chocolate	142
Descremada adicionada A – D	357		

Bajo contenido en lactosa	490	Lácteos con sulfato ferroso:	
Chocolatada (botella)	62	Leche:	
Chocolatada (tetra brik)	67	Entera:	
Leche condensada	320	Pasteurizada fortificada A – D	57
Crema de leche 20 %	257	Esterilizada UAT fortif. A – D	57
Crema de leche 40 %	422	Parcialmente descremada:	
Yogures:		Esterilizada UAT fortif. A – D	45
Con crema	110	En polvo:	
Entero:		Entera fortificada A – D	490
Natural	66	Yogur:	
Saborizado	92	Entero:	
Saborizado para beber	89	Saborizado	92
Saborizado con zucaritas	124	Saborizado para beber	89
Saboriz. c/coctel de frutas (mezcl.)	88	y cóctel de frutas (mezclado)	88
Saborizado con duraznos	88	y duraznos (mezclado)	88
Saborizado con frutillas	88	y frutillas (mezclado)	88
		Descremado:	
		Saborizado adicionado A – D	35
		Postre:	
		Vainilla fortificado con Fe	108

**TABLA DE CANTIDAD DE CALORIAS CONTENIDAS EN 100 Gr. DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Quesos:</b>		<b>Fundido:</b>	
Cottage	98	Diet	180
Blanco diet La Serenísima	76	Gruyere	324
Blanco Mendicrim diet	109	Fiambrin	334
Blanco García	134	Fontina	316
Blanco Saavedra	141		
Blanco Mendicrim	150		
Blanco Petit Suisse	160		
Ricotta	185		
Fresco San Regine	230		
De máquina	255		
Edam San Regine	268		
Cuartirolo	283		
Port Salud	295		
Camembert	300		
Fresco	307		
Chubut	328		
Tandil, Edam, Dambo	356		
Holanda, Pategrás	360		
Fontina o Tilsit	370		
Roquefort, Gouda	382		
Provolone, Cheddar	395		
Parmesano, Gruyere	395		
Mar del Plata, Sardo	400		
Gorgonzola, de rallar	400		
Mozzarella	302		

tentaciones (algunos alimentos ricos en calorías)			
ALIMENTOS	CAL.	ALIMENTOS	CAL.
<b>Solamente un sandwichito:</b>		<b>Golosinas:</b>	
Tostado	220	Chocolatin (15 grs.)	81
De miga	220	Bombon	90
Especial de jamón y queso	330	Caramelo de fruta	20
Pebete jamón y tomate	304	Caramelo de leche	31
Paty con queso	400	Alfajor de chocolate	225
Especial de milanesa	500	Dulces:	
De lomito y tomate	380	1 cucharadita Dulce de leche	62
Choripan	550	1 cucharadita Mermelada frutas	58
Pancho	280	1 porción Dulce de batata	173
1 Porción de pizza	390	1 porción Dulce de membrillo	156
1 Empanada de carne	230		
<b>Bebidas alcohólicas:</b>		<b>Helados: chico sin envase</b>	
1 Whisky	140	De crema	180
1 Cognac	160	De fruta	130
1 Copa de vino	100	De chocolate	200
1 Vaso de cerveza	100		
1 Copa de champagne	50	<b>Varios:</b>	

1 Copa de sidra	55	1 Medialuna	128
1 Copita de licor	170	1 Galletita dulce	36
1 Medida de ginebra	120	1 Galletita rellena	65
1 Vermouth	70	1 Masa con crema	163
1 Jerez	160	1 Porción de torta de chocolate	550
Bebidas sin alcohol:		1 Porción de torta de frutas	345
1 Vaso de gaseosa	80		
1 Vaso de jugo de naranja	90	Postres:	
1 Vaso de jugo de pomelo	76	Flan	178
1 Vaso de jugo de tomate	44	Dulce de leche y vainilla	198
		De chocolate	205
Una picadita (platitos):		De gelatina	92
Papas fritas	110		
Galletitas de queso	220	Escapada nocturna a la heladera:	
Palitos salados	250	1 Pata de pollo	90
Maníes	180	1 Vaso de leche	120
Queso	156	1 Pedazo de queso	130
Salame	277	4 Raviolos con salsa	130
Jamón	128	1 Pan con mayonesa	320
Aceitunas	90	1 cucharada de ensalada rusa	140
		1 Durazno en almíbar	180

De Obesidad de Jorge Braguinski – Tentaciones (Pág. 195) – 1987.

MEDIDA	CONTIENE
1 Cucharadita de café	3 ml.
1 Cucharadita de té	5 ml.
1 Cucharada de postre	10 ml.
1 Cucharada sopera	15 ml.
1 Taza de café	100 ml.
1 Taza de té	150 ml.
1 Taza de desayuno	300 ml.
1 Vaso común	150 ml.
1 Copa común	90 ml.
1 Copa de licor	25 ml.
1 Plato sopero	250 ml.

Equivalencias  
(autoayuda)

120 calorías
120 grs. de Merluza
100 grs. de Pollo sin piel
150 grs. de Papa
100 grs. de Porotos frescos
100 grs. de Fideos
200 grs. de Pera
50 grs. de Queso de máquina
1 Postre Serenito
50 grs. de Sardinias en aceite
1 Sandwich de miga
100 ml. de Champagne dulce

150 calorías
9 Raviolos
200 grs. de Uva
50 grs. de Galletas de campo
150 grs. de Leche cultivada entera
150 grs. de Queso crema blanco
50 grs. de Miel
150 grs. de Flan
1 Salchicha diet
50 grs. de Atun en aceite
200 ml. de Vino
90 grs. de Aceitunas
150 grs. de Langostinos
150 grs. de Batata

180 calorías
100 ml. de Vermouth
90 grs. de Picadillo de carne
90 grs. de Helado de frutas
100 grs. de Ricotta
50 grs. de Bizcochuelo
90 grs. de Banana
90 grs. de Capelletis
50 grs. de Arroz
100 grs. de Cordero asado
200 grs. de Calamares

200 calorías
100 grs. de Queso de rallar
90 grs. de Helado de crema
100 grs. de Morcilla
150 ml. de Gini
100 grs. de Milanesa de soja
90 grs. de Salmon fresco
100 grs. de Estofado
200 grs. de Choclo
160 grs. de Noquis de papa
90 grs. de Galletitas de agua

50 grs. de Longaniza
50 grs. de Queso holandá

### Algunas dietas (800 calorías)

DESAYUNO	COMIDAS	CAL.
	1 Taza de té	0
	2 Galletitas de salvado	20
MEDIA MAÑANA	100 grs. de Gelatina diet	15
ALMUERZO	1 Churrasco (150 grs.) con	210
	2 Tomates (200 grs.)	40
	Lechuga (100 grs.)	15
	1 Pepino (200 grs.)	30
	1 Pera (100 grs.)	60
	Gaseosa diet (100 ml.)	2
MEDIA TARDE	1 Manzana (200 grs.)	100
MERIENDA	½ Taza de leche descremada (75 grs.)	25
	Café	0
	2 Galletitas de agua	40
CENA	1 Plato de caldo (150 grs.)	15
	150 grs. de Fideos secos cocidos	175
	1 cuch. de Tomate al natural (10 grs.)	15
	Gaseosa diet (100 ml.)	2
	1 Durazno (100 grs.)	40
	1 Taza de té	0
ACLARACIONES	Condimentar con jugo de limón, orégano, perejil	
	Endulzar con edulcorante	
	Tomar caldos dietéticos	

### Algunas dietas (1000 calorías)

DESAYUNO	COMIDAS	CAL.
	1 Taza de té	0
	2 Galletitas de agua	40
	1 Cuch. de Postre de dulce de leche	30
MEDIA MAÑANA	100 grs. de Yogurt descremado	35
ALMUERZO	200 grs. de Noquis de papas con	230
	1 Cucharadita de té con Manteca	35
	1 Cucharadita de té con Queso rallado	20
	100 grs. de Flan de vainilla	180
MEDIA TARDE	1 Jugo de pomelo (150 grs.)	20
MERIENDA	1 Taza de café (150 grs.) con	0
	2 Galletitas de salvado	20
CENA	200 grs. de Merluza hervida con	160
	1 Papa (150 grs.)	90
	1 Batata (100 grs.)	100
	100 grs. de Zapallo	30
	1 Tomate (100 grs.)	20
	1 Durazno (100 grs.)	40
ACLARACIONES	Condimentar con jugo de limón, orégano, perejil	
	Endulzar con edulcorante	
	Tomar caldos dietéticos	

### Algunas dietas (1200 calorías)

	COMIDAS	CAL.
<b>DESAYUNO</b>	½ Taza de leche descremada (75 grs.)	25
	2 Galletitas de salvado	20
MEDIA MAÑANA	100 grs. de Postre de vainilla o	
ALMUERZO	1 Manzana (200 grs.)	100
	2 Hamburguesas diet (150 grs.)	220
	1 Papa (150 grs.)	90
	1 Batata (100 grs.)	100
	1 Berenjena (100 grs.)	50
	1 Gaseosa diet (150 ml.)	2
	1 Naranja (150 grs.)	75
MEDIA TARDE	1 Manzana (200 grs.)	100
MERIENDA	1 Taza de té (150 ml.) con	0
	2 Bizcochos tipo Canale	90
CENA	50 grs. de Atún en lata	150
	100 grs. de Arroz blanco hervido con	125
	25 grs. de Queso blanco diet	20
	100 grs. de Espárragos hervidos	25
	1 Tomate (100 grs.)	20
	1 Durazno (100 grs.)	40
ACLARACIONES	Condimentar con jugo de limón, orégano, perejil	
	Endulzar con edulcorante	
	Tomar caldos dietéticos	

### Algunas dietas (1500 calorías)

	COMIDAS	CAL.
<b>DESAYUNO</b>	1 Taza de leche descremada (150 grs.)	60
	2 Galletitas dulces (10 grs.)	50
MEDIA MAÑANA	1 Pote (200 grs.) de Yogurt descremado	60
ALMUERZO	Ravioles de verdura (200 grs.)	290
	Estofado (100 grs.)	200
	1 Gaseosa diet (150 ml.)	2
	1 Helado diet (200 grs.)	280
	200 grs. Gelatina diet	30
MEDIA TARDE	1 Taza de té (150 grs.)	0
MERIENDA	2 Medialunas	260
	1 Churrasco (150 grs.)	210
CENA	100 grs. de Lechuga	15
	1 Tomate (100 grs.)	20
	1 Durazno (100 grs.)	40
	Condimentar con jugo de limón, orégano, perejil	
ACLARACIONES	Endulzar con edulcorante	
	Tomar caldos dietéticos	

### Algunas dietas (1800 calorías)

	COMIDAS	CAL.
<b>DESAYUNO</b>	1 Taza de leche entera (150 grs.)	100
	2 galletitas de agua	40
MEDIA MAÑANA	1 Manzana (200 grs.)	100
ALMUERZO	Asado (200 grs.)	350
	1 Papa (150 grs.)	90
	Lechuga (200 grs.)	30
	1 Helado diet (100 grs.)	140
	1 Vaso de Vino (150 ml.)	120
	1 Pera (150 grs.)	90
MEDIA TARDE		

MERIENDA	1 Taza de Mate cocido (150 ml.)	0
	2 Galletitas de agua	40
CENA	2 Tomates Rellenos (200 grs.) con	40
	100 grs. de Sardinias en aceite	240
	1 Huevo duro	150
	1 Durazno (100 grs.)	40
ACLARACIONES	Condimentar con jugo de limón, orégano, perejil	
	Endulzar con edulcorante	
	Tomar caldos dietéticos	

### Algunas dietas (Entre 300 y 350 cal. c/u)

1) Caldo de verduras 1 Filet mediano de Merluza Ensalada de brócoli y zanahoria hervida 1 Taza de Frutillas	2) Sopa de verduras con 2 Cucharadas de Fideos 2 Hamburguesas caseras chicas 1 Ensalada de hinojo 1 Zapallito hervido 1 Durazno
3) 150 grs. de Fideos hervidos con Brócoli salteado en 1 cucharadita de margarina 1 Manzana	4) 200 grs. de Raviolos con Salsa natural de tomates 1 Gelatina diet
5) Caldo de carne desgrasado ¼ de Pollo sin piel a la parrilla Ensalada de pepino y remolacha ½ Pote de Yogurt diet	6) Caldo de verduras 2 Rodajas de Pesceto al horno Ensalada de lechuga y tomate

### Almuerzos y Cenas rápidas (Sugerencias)

1) 2 Mitades de Tomates rellenos con ½ Lata de Atún al natural 1 Pera 170 calorías (aprox.)	2) 1 Sándwich con 2 rodajas de pan integral 1 Rodaja de Jamón y 1 Rodaja de Tomate 1 Naranja 350 calorías (aprox.)
3) ¼ de Pollo sin piel asado 1 Zanahoria rallada 1 Mandarina 320 calorías (aprox.)	4) Omelette de 1 huevo con 1 zapallito hervido 1 Manzana 230 calorías (aprox.)
5) 2 Salchichas diet con 100 grs. de fideos con 1 cucharadita de margarina 1 Mandarina 320 calorías (aprox.)	6) 150 grs. de Raviolos con 1 Cucharadita de margarina 1 Naranja 300 calorías (aprox.)



## Desayunos y Meriendas

1) Té con leche descremada 1 Galletita de soja 1 Cucharadita de Mermelada diet 85 calorías	2) ½ Pote de Yogurt descremado con 1 Durazno chico en cubitos 80 calorías
3) 1 Café 2 Tostaditas de Pan francés 2 Cucharaditas de Queso blanco diet 70 calorías	4) ½ Taza de leche descremada con café 1 Galletita de soja 1 Rodaja de Jamón cocido 95 calorías
5) 1 Durazno en daditos con Jugo de naranja 1 Café 80 calorías	6) Mate cocido con leche descremada 1 Rodaja de Pan integral 1 Rodaja de Queso semidescremado 95 calorías

## Recetas light

### Tres sugerencias para comidas principales

#### Merluza al horno con verduras

##### Ingredientes:

150 gr. de filet de merluza

1 papa (100 gr.)

1 cebolla chica

1 calabacita (100 gr.)

1 zapallito (100 gr.)

Sal, pimienta, orégano a gusto

##### Preparación:

Untar con aceite una fuente para horno. Cubrir el fondo con la papa cortada en rodajas, el zapallito y la calabacita en trozos finos. Salpimentar. Arriba colocar la cebolla cortada en aros y sobre ellos los filetes de merluza. Condimentar y rociar con jugo de limón. Cocinar en horno moderado durante 40 minutos. **Calorías: 270**

## Pollo a la provenzal

### Ingredientes:

150 gr. de pollo sin piel	brócoli (100 gr.)
1 cebolla chica	1 ají (100 gr.)
1 zapallito (100 gr.)	2 dientes de ajo
perejil a gusto	1 taza de caldo

### Preparación:

Colocar en una olla el caldo, luego el pollo trozado, la cebolla en aros, el ají en juliana, el zapallito en trocitos y el brócoli en trozos más grandes. Cocinar a fuego suave durante 30 minutos. Servir en una fuente, espolvoreado con el ajo y el perejil picados. **Calorías: 265**

## Zapallitos rellenos

### Ingredientes:

2 zapallitos	100 gr. de carne picada
1 cebolla chica	medio morrón (100 gr.)
1 tomate cortado en rodajas finas	

### Preparación:

Hervir los zapallitos enteros. Luego cortarlos al medio y vaciarlos. Cocinar la cebolla y el ají picados en 3 cucharadas de agua. Agregarle la carne picada. Con esta mezcla rellenar los zapallitos,

poner arriba las rodajas de tomate y dorar al horno durante 10 minutos. **Calorías: 265**

## Tres sugerencias para postres

### Gelatina con frutas

#### Ingredientes:

Gelatina diet 200 gr.	1 durazno
1/2 manzana	1/2 banana

#### Preparación:

Preparar la gelatina. Cortar en daditos el durazno, la manzana y la banana. Mezclar con la gelatina tibia y poner a enfriar. **Calorías 140**

### Peras al horno

#### Ingredientes:

1 pera	1 cucharada de queso blanco
1 cucharada de mermelada diet de ciruelas	

#### Preparación:

Cocinar la pera en horno moderado hasta que esté tierna, pero no deshecha. Dejar enfriar, ahuecarla y poner en su centro el queso y encima la mermelada. Dejar enfriar. **Calorías: 100**

## Postre de vainilla con macedonia de frutas

### Ingredientes:

Postre diet de vainilla 100 gr.

frutillas 50 gr.

ciruelas 50 gr.

1 cucharadita de azúcar

### Preparación:

Cortar las frutillas y las ciruelas en daditos. Espolvorear con el azúcar y dejar reposar durante 1 hora. Preparar el postre de vainilla y ponerlo sobre las frutas. Enfriar en la heladera. **Calorías: 115**

## A MI CUERPO LO QUIERO Y NECESITO

### Combata el sedentarismo

**La lucha contra el sedentarismo debe ser incluida como elemento imprescindible en cualquier tratamiento para adelgazar encarado con seriedad.** Desgraciadamente es muy común que el médico ponga especial énfasis en modificar las pautas de actividad física de una persona, tomando como referencia las propias y sin tener en cuenta las necesidades reales del paciente.

El ejercicio provoca una variación en el peso y la composición del cuerpo. El entrenamiento físico produce disminución de la grasa corporal y aumento de los músculos en general. **La disminución del tejido graso es proporcional a la duración e intensidad del ejercicio practicado.** Algunos estudios realizados muestran cómo mujeres obesas que, en lugar modificar

en forma brusca sus hábitos alimenticios, iniciaron su tratamiento con caminatas de treinta minutos diarios, bajaron un promedio de diez kilos por año.

Hay mujeres que sólo necesitan reducir tejidos grasos en ciertos lugares en especial y eso es difícil de lograr; los ejercicios sirven precisamente para bajar esos puntos localizados y otros en general. Las mujeres acumulan tejido graso especialmente en algunas zonas y en forma sucesiva: primero la parte posterior de los muslos, luego la interior; después las caderas, cintura y parte superior del cuerpo, incluidos los brazos. La grasa decrecerá en el orden inverso, cualquiera sea la gimnasia específica que se realice.

## El invaluable ejercicio

No puede hablarse de dieta y de bajar de peso sin mencionar el ejercicio físico; éste puede lograr maravillas en su salud y en su cuerpo.

Existen muchos tipos de ejercicio, en todos hay que **mantener una regularidad**. Esto significa que hay que realizarlos entre tres y cinco veces por semana, con una duración de veinte a veinticinco minutos. Si se practican solamente los fines de semana, son inútiles el esfuerzo y el tiempo dedicados; se pierde flexibilidad muscular y, lo que es peor, todos los cambios y progresos logrados.

## Aspectos en los que nos beneficia el ejercicio

- Mejora la salud y es una ayuda para su dieta.
- Mejora la apariencia física y también la lucidez mental.
- Es una excelente ayuda cuando se está tratando de dejar de fumar o en tratamiento para adelgazar.
- En la vida sexual también se advierte una gran mejoría.
- Es un excelente antidepresivo.
- Es una excelente **pastilla para dormir**.
- Mejora la postura.
- Mejora la calidad de la piel.
- Es bueno para desahogar tensiones y estrés.

- Ayuda al mantenimiento del peso y la apariencia juvenil.
- Mejora la circulación cardíaca.
- Mejora la autoestima.

### **Otros beneficios**

- Mayor fuerza muscular.
- Mayor agilidad física.
- Aumento de la vitalidad.
- Disminución de la grasa, del peso, y aumento de la masa muscular.
- Estiliza y modela la figura.

### **Haga lo que haga**

- Hay que elegir la actividad física que más placer cause y que se pueda practicar aún a edades avanzadas.
- Recuerde siempre que sus programas de ejercicio deben ser ordenados de la siguiente manera:
  - a) Debe haber una etapa de calentamiento (flexiones y estiramientos) que la protegerá de cualquier lesión.
  - b) La etapa del ejercicio en sí, que es el momento en el que más se acelera el ritmo cardíaco.
  - c) La etapa de enfriamiento, que es importante para regular su ritmo cardíaco y su circulación.

### **Sesiones de ejercicio**

**El plan está diseñado para adaptarse a cualquier horario**, por lo que se puede escoger o seleccionar uno específico para personas ocupadas o perezosas. Sus cuatro sesiones semanales consistirán en treinta minutos de la actividad que usted elija. Este es el requerimiento mínimo para lograr una rápida reducción de grasa, según investigaciones realizadas en las más importantes clínicas de control de peso.

### **¿Qué ejercicios queman grasas?**

Para considerarse quemadora de grasas, una actividad física debe realizarse con un movimiento muscular rítmico y continuo, **sin llegar a agotar**. Debe hacerse hincapié en esto último, ya que existen muchas personas que están convencidas de que la única clase de ejercicios que ayuda a bajar de peso es aquella que nos deja doloridos y exhaustos. **Es una idea equivocada y retrógrada creer que hay que sufrir para estar en forma**; todo lo contrario, el sufrimiento es contraproducente, ya que no todo esfuerzo agotador quema grasas.

Existen muchas actividades excelentes para la combustión de las grasas: correr rápido o lento, andar en bicicleta, nadar, esquiar, caminar, patinar, bailar, etc.

El objetivo consiste en lograr una condición física y una figura adecuadas, con el mínimo de preámbulos molestos y sin que esto signifique una perturbación en su vida. Lo ideal es una actividad física para quemar grasas que usted pueda practicar en su casa, cerca de ella o en privado y con una intensidad cuidadosamente controlada.

## Ejercicios para quemar grasas

Hay dos clases de ejercicios. Unos (como el levantamiento de pesas, el salto en largo, el golf) comienzan y se detienen. Otros son continuos, como la carrera, la danza, la marcha. Estos últimos son los considerados aeróbicos.

## Ejercicios aeróbicos

Son los que consumen oxígeno, que quema más grasa cuanto más se respira, en todo el cuerpo por igual. Este tipo de ejercicios se realizan al aire libre. Durante el transcurso de la ejercitación el corazón late más acelerado, se expanden los pulmones y los vasos sanguíneos se abren para llevar más sangre, cargada con oxígeno, hasta las células. Cuanto más oxígeno se usa, más grasa se quema.

Los ejercicios aeróbicos más populares son:

- Natación
- Bicicleta
- Saltar la soga
- Bailar
- Correr y caminar

- Gimnasia

Este tipo de ejercicios, que quema las grasas en todas las partes del cuerpo por igual, la ayudará a cambiar las formas de su figura. **Para que se produzca el resultado esperado, se deben realizar cuatro veces por semana, de veinte a treinta minutos por vez.** Los comienzos deben ser siempre paulatinos.

A continuación le sugerimos tres tipos de ejercicios aeróbicos como ejemplo y usted puede fijarse (tabla de la página) la cantidad de calorías que se queman en cada uno de ellos.

## 1) Caminar

La caminata constituye una actividad física de bajo nivel. Para que realmente se logre quemar grasas mediante su ejercicio, debe hacerse de manera animada y continua (caminata tipo militar).

Es un ejercicio que, sin ninguna duda, sirve para adelgazar y mantener la línea, y parece ser el mejor posible bajo muchos aspectos: **es fácil, es barato, nadie se puede lastimar, no llama la atención, es eficaz como ejercicio al mismo tiempo que traslada de un lugar a otro. Usted tiene fuerza de voluntad y puede hacerlo.**

### Cómo caminar de manera correcta

Debe vestirse ropa cómoda, no ajustada y apropiada para el clima. Tal vez, por el exceso de peso, usted camine mal y esto le reste seguridad. **Para poder caminar derecho primero hay que aprender a pararse derecho** de la siguiente manera:

- a) Tire los hombros hacia atrás, aunque no demasiado
- b) Levante la barbilla mirando hacia adelante

Camine siempre con pasos largos y cómodos, respirando profundamente.

### La caminata en sí

La frecuencia debe ser de, por lo menos, cinco veces a la semana. **No deben saltarse dos días seguidos.** El horario ideal es antes de cada comida o por lo menos una hora después. Existen indicaciones acerca de que el almacenamiento de grasas es mayor durante la noche, por lo que sería conveniente ejercitarse en ese horario.

La duración debe comenzar rondando los veinte minutos, para ir aumentando paulatinamen-



te hasta la hora de duración, recordando siempre que **caminar no debe volverse un castigo**, ya que no lo es. Debe transformarse en una rutina, como lavarse los dientes, pero también en un placer. Ya llegará el momento en que esperará con ansias el horario de su caminata, no se exija demasiado los primeros días.

Cuando haya llegado a la hora diaria, ésta deberá incluir diez minutos de precalentamiento y diez de enfriamiento.

La distancia ideal es de cinco a seis kilómetro por hora, pero de todos modos el ejercicio resultará efectivo con dos o tres kilómetros horarios.

## 2) La bicicleta fija

Es otro excelente quemador de grasa y resulta especialmente efectiva para afirmar sus muslos. Mientras pedalea puede leer, ver televisión y hasta tejer, sin padecer los rigores del frío o del calor. Es la mejor manera perezosa de quemar grasas y representa la mejor actividad cuando el exceso de peso es superior a los 25 kilos, ya que evita la tensión en las articulaciones débiles.

Al pasar algunas semanas tendrá que trabajar algo más para alcanzar nuevos niveles de base para quemar grasas, ya que su cuerpo se adaptará con rapidez a las nuevas exigencias.

## 3) Gimnasia modeladora y otros tipos

Es indicada para jóvenes con poco o regular sobrepeso, dentro o fuera de la casa. La gimnasia modeladora es una de las actividades físicas más completas y de las que más adeptos tiene entre la juventud. Junto con la natación es uno de los ejercicios en los que se pone en juego el movimiento de mayor cantidad de músculos.

### Cuando nota su avance al quemar grasas

Quizá después de la sexta sección de ejercicios para quemar grasas comience a sentir como si no hiciera nada. Resultará demasiado fácil superar cualquier aumento de resistencia, de peso o de velocidad. Lo que ocurre es que **un cuerpo que no se ha usado durante muchos años responde al entrenamiento inicial con mucha rapidez**. No debe dejar exigirse lo suficiente como para mantener los músculos y los sistemas quemadores de grasas convenientemente estimulados. En este sentido es una buena idea realizar, por ejemplo una vez por semana, una sesión desafiante, durante la cual impulse un poco más alto su ritmo cardíaco para subir la escala de quemar grasas.

Si logra superar la barrera de las dos primeras semanas, se verá atrapada por su rutina de ejercicios para quemar grasas. Es que **hay sustancias que el cuerpo comienza a producir en grandes cantidades después de los cuarenta y cinco minutos de ejercicios para quemar grasas, y producen un extraordinario efecto calmante en las emociones. Estas sustancias constituyen los sedantes y analgésicos naturales del organismo.** Usted se sentirá exitosa y capaz. Recuerde que el ejercicio debe hacerse con regularidad. No espere cambios radicales si no es perseverante. Esto significa que debe realizarlo cuatro veces por semana, como promedio. Si es gimnasia, tres veces por semana y si son caminatas o bicicleta, todos los días. **Usted debe dedicarse a sí misma al menos una hora diaria, en forma exclusiva.**

## Tabla de gastos energéticos

### GASTO ENERGETICO DE UN ADULTO PROMEDIO EN DIFERENTES ACTIVIDADES

Actividad	Calorías gastadas por hora
Dormir, estar en cama	66
Sentarse a leer, escuchar música o ver televisión	80
Dibujar	90
Jugar a las cartas	126
Estar de pie y tranquilo	104
Jugar tenis	408
Jugar Golf	236
Hacer bicicleta fija	400
Hacer ciclismo (velocidad moderada)	450
Jugar Voleibol	266
Jugar boliche continuo	320
Hacer natación rápida	460
Hacer natación lenta	264
Bailar	326
Hacer jogging	600
Caminar rápido	432
Caminar moderado	200
Hacer ejercicios reductores intensos	600
Hacer danza jazz	500
Hacer gimnasia aeróbica intensa	475
Hacer gimnasia aeróbica moderada	375
Hacer patinaje sobre ruedas	600
Practicar remo	700
Esquiar en condiciones duras	1074
Jugar fútbol	522
Correr rápido	1026
Realizar trabajos de oficina	150
Bajar escaleras	414
Hacer gimnasia con aparatos	591
Subir escaleras	1079

## TRABAJOS DOMESTICOS

Actividad	Calorías gastadas por hora
Lavar platos	84
Lavar toallas	108
Barrer	130
Limpiar ventanas	240
Fregar el piso	312
Hacer la cama	456

## SOY CAPAZ DE MANTENERME EN PESO ESTOY SEGURA DE MI MISMA

### Mantenerse en peso

Aquí comienza la otra etapa, la de la gran duda: **si el ex-obeso podrá mantenerse en el peso logrado**. Esta duda permanece siempre y provoca un sentimiento de temor, inseguridad e incertidumbre.

Algunos creen que una vez logrado el peso deseado, todo termina. Pero sin embargo es precisamente ahí cuando se comienza a poner en juego la verdadera templanza de la mujer. El hecho de sentirse y verse bien, de volver a las actividades físicas y socio-culturales, de volver a comprarse ropa y de sentir que los demás la ven bien, induce a creer en la cura definitiva. Pero **no se debe olvidar que la obesidad es una enfermedad crónica que siempre debe mantenerse bajo control. Usted ya aprendió a comer y no lo debe olvidar**.

Un buen consejo es recordarle que si usted comenzó haciendo una dieta de 800 a 1200 calorías por día, debe al poco tiempo, aumentar para el mantenimiento a una de 1300 a 1500 calorías diarias aproximadamente. Y de acuerdo al gasto calórico y según las respuestas de su cuerpo, subir a las 1600 o 1800 calorías diarias, a partir de los 30 o 60 días. Es conveniente pesarse semanalmente y de acuerdo a esto, regular la ingesta de calorías. Recuerde que usted puede

mantener este comportamiento sólo con constancia y aplicando lo aprendido.

Entonces irá agregando comidas, pero controladas. Tendrá conciencia con la balanza de su peso semanal. **Usted ya logró el placer que deseaba: ser flaca, entonces actúe como tal.** De esta forma podrá conservar para siempre un cuerpo esbelto, seductor, ágil, libre, hermoso y juvenil; con mentalidad triunfadora, con otro estilo de vida, otro vida, una mejor vida.

La clave del mantenimiento es incluir dentro del programa tres o cuatro comidas no dietéticas semanales, en una cantidad tal que le permita mantenerse en peso.

### **Sugerencias para el mantenimiento**

- \* Tomar responsabilidad por su peso y sus hábitos de comida
- \* Sentir placer con los alimentos que elige para comer. Disfrutarlos con alegría
- \* No culparse por sus conductas alimentarias anteriores
- \* Disfrutar con el ejercicio y con las comidas saludables que prepare
- \* No desear tener la figura de la modelo de turno ni volverse obsesiva con el cuerpo
- \* No tomar comida del plato del compañero ni comer por no tirar sobrantes
- \* Darse un paréntesis que alivie la rutina de la dieta diaria
- \* Saber que un pequeño helado de vez en cuando no mata a nadie
- \* Recuerde que los alimentos no tienen más poder que el que les es propio (el agua no engorda, no tiene calorías)
- \* Cocine sano: vaporice las verduras, hornee las carnes, use la olla a presión sin medio graso. Asegúrese de aprovechar al máximo los valores nutricionales de los alimentos. Elija las mejores cocciones: breves y sin fritos.

## ADELGACÉ PARA SIEMPRE

### Algunos beneficios de mantenerse flaca

Hay muchas razones para desear bajar de peso. Lo importante es estar segura de querer mejorar simultáneamente tanto su salud como su aspecto. Además tener la convicción de que usted es capaz de lograrlo. **Cada logro, aunque sea pequeño, es un paso, un gran paso que la acerca a su meta.**

Es importante contar con una pequeña lista de beneficios acerca de la importancia de mantenerse delgada, en la que poder apoyarse.

#### Psicológicos

- Oír decir a la gente que tiene un buen cuerpo
- Necesitar un talle de ropa más chico
- Comprar ropa nueva
- Dejar de usar ropa negra y comprarse prendas de moda y con colores más claros
- Sentirse más cómoda en los probadores
- Aceptar una caja de bombones sin sentirse culpable
- Ver que nuevos amigos se asombran al enterarse de que usted alguna vez fue gorda
- Cambiarse de ropa en el club sin esconderse
- Tomar sol en la playa o en el club sin buscar un lugar alejado
- Sentirse segura cuando se pone a conversar en cualquier momento y lugar
- Poder realizar actividad física sin que la miren como antes
- Hacer las compras con otro ánimo y andar por la calle sin vergüenza
- Ir al trabajo con total seguridad de sí misma

- Que su esposo e hijos no le digan más **gorda**
- Estar parada en la calle sin sentir vergüenza
- Encontrará placer al verse reflejada en la vidriera de un negocio o en un espejo
- Conocerá y disfrutará comidas nuevas
- Tendrá mayor interés por el sexo, por su vida espiritual o intelectual, porque se sentirá mejor

### **De salud**

- Podrá subir y bajar del auto con mayor agilidad y soltura
- Podrá subir las escaleras con facilidad
- Su médico le dirá que su estado físico es bueno, que usted puede y está segura de sus metas
- Evitará muchos problemas de salud actuales y futuros
- Se sentirá y estará más activa

### **Sociales**

- Hará sociales sin sentirse marginada por su gordura
- Podrá subir al colectivo sin que la ayuden
- La gente dejará de aconsejarle que adelgace
- Comenzarán a preguntarle cómo logró ese éxito
- Habrá ganado nuevos amigos en el deporte o en la actividad física

### **Estéticos**

- Podrá usar jeans, pantalones y shorts sin que se le note la panza
- Lucirá más atractiva
- Su piel lucirá mejor gracias al agua que tomó y al hecho de adoptar una dieta balanceada y equilibrada

## **Complicaciones orgánicas producidas por la obesidad**

En la actualidad está demostrado que **el exceso de peso acorta la vida y produce trastornos orgánicos**. La duración media de la vida se acorta más cuanto más alto es el peso promedio. Las personas de 40 años excedidas en 20 kilogramos de peso, por ejemplo, viven 10 años menos que personas de igual edad y peso.

El índice de mortalidad se eleva en forma proporcional al exceso de peso.

### **Alteraciones cardiovasculares y coronarias**

Las complicaciones orgánicas más frecuentes que hacen de la obesidad una enfermedad grave, son las cardiovasculares.

### **Hipertensión arterial**

Se dice que la hipertensión es más común en los obesos. No se puede decir, sin embargo, que la obesidad sea su causa, ya que hay obesos que mantienen su presión normal. Se piensa que en el paciente obeso se produce un aumento en el volumen sanguíneo y que esto provoca un incremento del trabajo cardíaco, y por lo tanto un mayor riesgo de muerte por infarto de miocardio.

El hecho es que la reducción del peso es acompañada por la reducción de la hipertensión arterial, si la hubiere.

### **Insuficiencia cardíaca**

Es frecuente en los obesos de edad avanzada y se ve favorecida por la infiltración de grasa en el miocardio. La **disnea** y la **taquicardia** son síntomas de alarma, aunque no siempre indican una insuficiencia cardíaca real. Es necesario en esos casos, hacer radiografías y electrocardiogramas.

### **Hemorragia cerebral**

La formación de coágulos es una de las principales causas de trombosis cerebral. La población obesa tiene mayores posibilidades de tener trombosis, por el aumento de su coagulación.

## **Várices**

Por la formación de coágulos y por la baja del retorno venoso con edemas crónicos, es común ver complejos varicosos en los miembros inferiores y la aparición de úlceras. Su curación no es sencilla.

## **Alteraciones hepatobiliares**

### **Alteraciones hepáticas**

Inflamación y exceso de grasa en el hígado que están relacionadas con el exceso de peso y que mejoran cuando éste disminuye.

### **Cálculos biliares**

Existe una relación entre la obesidad y los cálculos de colesterol en la vesícula. Se debe a que el paciente obeso tendría una bilis con mayor cantidad de colesterol. Además tiene mayor resistencia a su curación por medio de medicamentos.

## **Alteraciones metabólicas**

### **Diabetes**

Más de los dos tercios de los pacientes diabéticos adultos son obesos. La diabetes aparece casi siempre después de la obesidad y hasta varios años después de dejar de ser obeso.

### **Aumento de grasas en la sangre**

En el paciente obeso se presenta muchas veces un aumento de las grasas en la sangre llamadas triglicéridos y/o colesterol. Al disminuir de peso, bajan las grasas y también el colesterol.

### **Gota o aumento del ácido úrico**



## **Alteraciones glandulares**

### **Exceso de hormonas suprarrenales**

Produce el aumento de vello de algunas mujeres obesas y la aparición de estrías rojas. Provoca también la retención de agua y de sodio.

### **Exceso de hormonas femeninas**

Este tipo de alteración varía según la edad del paciente:

- a) En la pubertad suele ocurrir que la menstruación falte algunos períodos (que pueden ir desde meses hasta años de duración) o que bien después de la primera menstruación normal haya una falta prolongada.
- b) En ambos sexos puede existir una tardanza en la pubertad. c) En la mujer adulta también suelen haber alteraciones de los ciclos menstruales.

## **Enfermedades tumorales**

La obesidad es un factor de riesgo en el desarrollo de cáncer de útero y de ovario. En las mujeres obesas este riesgo aumenta después de la menopausia, porque existe una mayor transformación de hormonas femeninas en el tejido adiposo.

El desarrollo del cáncer de útero y el comienzo de la obesidad en la adolescencia, están asociados. También está en estudio la incidencia de la obesidad en los casos de cáncer de mama.

## **Alteraciones mecánicas**

### **Hernias**

La obesidad favorece el desarrollo de hernias, en especial las umbilicales y las diafragmáticas. Esto se debe a la flojedad muscular que se manifiesta en las personas obesas y que no sólo favorecen la aparición de este tipo de hernias, sino que también retardan su cura quirúrgica.

### **Artrosis**

Consiste en un cuadro degenerativo articular en el cual el peso excesivo es contraproducente.

Produce la deformación de huesos y articulaciones y, ante traumatismos no muy fuertes, aumenta la posibilidad de fractura. Esto es por la debilidad ósea que presenta el obeso, más frecuentemente en las rodillas.

Existen también alteraciones en los ligamentos, por la sobrecarga de esfuerzo que tienen que soportar.

### **Otras alteraciones**

Problemas respiratorios

Impotencia

Sedentarismo

### **Alteraciones en la piel**

El estiramiento de las fibras de la piel, provoca que el tejido conjuntivo se rompa y aparezcan estrías, que son irreversibles.

### **Alteraciones hematológicas**

Aumento de la coagulación

Aumento de los glóbulos rojos

### **Alteraciones en el sistema nervioso**

### **Complicaciones psicológicas**

Los conflictos de orden psicológico en la obesidad, son progresivos. **El obeso va abandonando paulatinamente sus actividades, sus relaciones con las demás personas se van dificultando y se siente cada vez menos valioso ante sí mismo y ante los otros.**

Cuanto más tiempo pasa sin que se controle la enfermedad, más aumenta el deterioro psicológico. El obeso pierde su autoestima, deja de tener confianza en sí mismo y en lo que puede lograr.

El inicio de la enfermedad se caracteriza por la aparición de dos pensamientos: **la negación y la omnipotencia**.

La negación puede estar vinculada a la conducta (yo no como mucho, sino que asimilo demasiado; solamente piqué algo) y también al propio cuerpo (no estoy gorda, es que soy grandota; tengo solamente unos kilitos de más). Esto provoca que el obeso no tome contacto con su verdadera situación y con la presencia de su enfermedad.

En cuanto a la omnipotencia, el obeso cree que todo lo puede, todo lo sabe, y que puede manejar la situación de su enfermedad. Es común escuchar de boca de obesos cosas tales como: yo cuando quiero empiezo el régimen, voy a ir al médico cuando yo quiera, yo me cuido solo.

Por negación y omnipotencia, pensando que él puede manejar solo su enfermedad, el obeso inicia un camino que lo lleva a constantes intentos frustrados por superarla. Así se va sumiendo en un deterioro progresivo de todos los aspectos de su personalidad.

## **Complicaciones sociales**

A causa del modelo de figura delgada exigido por la sociedad, **el obeso sufre de marginación por parte de quienes lo rodean**. De este modo se desvaloriza, con la creencia de que es una persona débil de carácter y sin fuerza de voluntad.

Es excluido de actividades como deportes y juegos al aire libre, lo que reduce sus posibilidades de compartir experiencias agradables con los demás. Por la pérdida del atractivo estético, se le hace difícil formar una pareja o tener salidas frecuentes con personas del sexo opuesto.

**La moda también segrega al obeso**, y esto se hace evidente a partir de la existencia de lugares de venta de talles especiales para aquellos que padecen esta enfermedad. Si una mujer obesa pretende comprar una prenda en un comercio común, es corriente que la vendedora (delgada) le diga que no tienen su talle.

**Se generan problemas también en el ámbito laboral**, ya que la figura del obeso no es bien vista en empresas o comercios. De este modo, una serie de tareas, como vendedora, secretaria o recepcionista, quedan fuera del campo laboral del obeso.

La aceptación de una enfermedad no es sencilla, menos aún cuando implica un cambio radical en el modo de vida. Es sumamente difícil pasar de considerar a la gordura como sinónimo de buena alimentación, fortaleza y buen humor a considerarla como una enfermedad orgánica, psicológica y social.

Pero este proceso de aceptación de la enfermedad constituye el primer paso para la recuperación del paciente obeso. Cuando la obesidad es aceptada y comprendida como una enfermedad, es más sencillo plantearse una modificación en los hábitos alimenticios y la elección de un nuevo modo de vivir, más sano.

Un programa alimentario sano, el aumento de la actividad física, una correcta consulta con el médico, son recursos necesarios de conocer y de usar para encaminarse hacia la cura; es decir, hacia una vida más sana.

## **SOY FLACA, ERA MI META. AHORA, A BUSCAR OTRAS**

### **El cuerpo no es sólo un cuerpo**

(Colaboración de la Lic. en psicología Laura Cossovich)

Nuestro cuerpo es producto de nuestra historia. En él se encierran y reflejan estados de ánimo, emociones, humores y nuestro modo particular de relacionarnos con el mundo.

Por eso, mejorar nuestro vínculo con él es al mismo tiempo encontrar un modo de vida diferente.

Es importante saber que ni todos tienen que querernos, ni a todos tenemos que agradar. Pero sí sería bueno lograr esto con nosotros mismos, para tener armonía y poder relacionarnos con los demás de forma tan amistosa como lo hacemos con nuestro propio cuerpo. Distendernos y disfrutar de nuestros pequeños logros cotidianos.

Círculo de malestar

Cuando uno se ve mal, se siente mal y se produce lo que podríamos llamar un **círculo de malestar**.



Pareciera que con la comida se masticara la bronca, y de este modo circular, la vida se nos va escapando, reflejándose en una imagen de odiosas redondeces.

### **Comenzar la dieta**

Una vez que uno logra ser capaz de ver este sistema como propio, puede proponerse hacer un corte y empezar algo distinto.

Saber acerca de algo es lo primero que necesitamos para cambiarlo.

### **SABER**

### **SABER**

Uno vuelve a sentirse libre a partir de sus decisiones y no preso de sus impulsos.

### **El logro**

Tengo fuerza de voluntad. Quise y pude. Me veo bien, me veo bien. Estoy cómoda con mi cuerpo y esta comodidad parte de no tener prohibiciones, sino elecciones que ayudan a vivir mejor, más segura.

Logré mi meta y conozco el camino para poder retomarlo si es necesario.

## ADELGACÉ PARA SIEMPRE

### Para recordar

#### **Acerca de la obesidad en general**

- Obesidad es cuando se supera en un 20% el peso ideal
- Alrededor del 30% de las mujeres padece de obesidad
- Alrededor del 15% de los hombres padece de obesidad
- Hay aproximadamente siete millones de obesos en nuestro país
- Sólo el 38% de los obesos hace dieta
- El 18% de los obesos son discriminados
- En siglos anteriores, como lo testimonian cuadros de la época, la obesidad era considerada como sinónimo de belleza.
- Los obesos tiene vinculación con enfermedades graves directa o indirectamente
- Sólo un obeso de cada cinco alcanza los 70 años, y con graves problemas de salud
- Las personas maduras con exceso de peso de alrededor de los 20 kilos, viven diez años menos que las personas de igual edad pero sin sobrepeso
- El índice de mortalidad desciende del 40% al 10% en las personas moderadamente obesas que recuperan su peso normal.
- Las tablas de peso deben ser tomadas como base de información, pero sin darles tanta importancia.
- El peso no siempre aumenta con los años, si se mantiene la actividad física y un régimen normal
- Las personas con autoestima baja tienen mayores dificultades en bajar de peso que aquellas con autoestima intacta (4 y 7 kilogramos respectivamente)

- Entre los obesos es frecuente una marcada tendencia a las postergaciones
- Estados Unidos tiene un porcentaje de obesos del 40% sobre el total de la población, con tendencia a aumentar
- El sueño de todos es llegar a ser ricos. La pesadilla de todos es llegar a ser gordos

### **Acerca de la obesidad y la mujer**

- El prototipo de belleza de mujer exigido hoy por la sociedad implica tener un mínimo de grasa corporal y una apariencia juvenil.
- La mujer, con peso normal, tiene entre un 20% y un 25% de grasa en el cuerpo
- Las mujeres tienen disminuidos sus procesos metabólicos, en comparación con los hombres
- Las mujeres aumentan de peso de un modo especial. El primer lugar en acumularse la grasa es en la parte posterior de los muslos; le sigue la parte interior; después las caderas y la cintura y finalmente la parte superior del cuerpo, incluidos los brazos.

### **Acerca de las calorías, las dietas y los alimentos**

- La caloría es una **unidad de energía** que produce aumento de la temperatura.
- Si sube una escalera, cada dos escalones, quema tres calorías.
- Haciendo un régimen de 1200 calorías por día se pueden perder, al principio, entre 600 gr. y 1 kilogramo por semana aproximadamente, según el peso, la edad y la estatura. Luego, entre 500 y 800 gr.
- El descenso de peso al comienzo de la dieta es rápido y se torna más lento después de varias semanas
- Se bajan entre 2 y 4 kilogramos de peso en las dos primeras semanas de la dieta y alrededor de 700 gr. a 1 kilogramo por semana en las siguientes, cuando el sobrepeso no es muy grande
- La pechuga de pavo asado y la carne oscura del pollo, también asada, tienen la misma cantidad de calorías
- La nalga magra asada tiene menos calorías y mucha menos grasa que la pata de cordero asada
- Es preferible un hamburguesa pequeña a una salchicha

- La nalga tiene la misma cantidad de grasa intramuscular que una pechuga de pollo sin piel (un 1%)
- La carne de cuadrada o de pesceto es más magra que la merluza
- El cuadril, el bife angosto, la bola de lomo, son menos grasos que el muslo o la pata de pollo sin piel
- El atún envasado en agua tiene 161 calorías menos cada 100 gr. que el envasado en aceite
- Una cucharada de miel es peor que el azúcar (61 y 46 calorías respectivamente)
- Las verduras cocidas al vapor son más nutritivas que hervidas
- El repollo y el brócoli son una buena fuente de calcio
- Las galletitas –salvo las dietéticas– engordan más que el pan, porque tienen gran cantidad de grasas e hidratos de carbono
- Las frutas no son engordantes, pero como tienen un porcentaje respetable de hidratos de carbono, conviene consumirlas en forma variada y sin exagerar
- Los productos **diet** no es que no tengan calorías, sino que las tienen en menor porcentaje que lo normal
- Los nutricionistas aconsejan leer siempre las etiquetas de los alimentos
- Las bebidas que más se consumen en la Argentina (según datos de 1995) son: la soda 21,1%; las gaseosas 14.33%; la leche 12.4%; el mate 11.6%; y el café 11.3%

## Acerca de las estadísticas

La organización Mundial de la Salud establece en **2400 la cantidad de calorías mínimas que debe componer la dieta del ser humano**. Por debajo de este nivel, puede producirse una desnutrición crónica.

Las excepciones son los esquimales, que por vivir en un clima frío, necesitan de 3000 calorías diarias, y los habitantes de los trópicos, que sólo necesitan unas 2000 calorías.



PAISES	CALORIAS DIARIAS POR HABITANTE
Irlanda	3951
Bélgica	3925
Estados Unidos	3642
España	3472
Portugal	3342
<b>Argentina</b>	<b>2880</b>
China	2729
Camerún	1891
Perú	1729
Haití	1707

## BIBLIOGRAFÍA

- Blain, Randi; La silueta ideal, Ediciones Selector, 1992 México.
- Braguinski, Jorge (y col.); Obesidad, patogenia clínica y tratamiento, Editorial Promedicina, 1987, Argentina.
- Branden, Nathaniel; El poder de la autoestima, Editorial Paidós, 1995, Buenos Aires, Argentina.
- Boletín CESNI, (centro colaborador de la OMS en investigación y docencia en nutrición infantil), volumen 6, diciembre de 1993, Argentina.
- Cormillot, Alberto; El libro del Dr. Cormillot, Editorial Dieta Club, 1984, Argentina.
- Diamond, Harvey y Marilyn; La antidieta, Editorial Urano, 1992, Argentina

- Didkon, Anne; Kilos de más nunca más, Editorial El Selector, 1994, México.
- Ellen, Mary; La dieta éxito, Buenos Aires, 1983.
- Galindo, Juan; Nutrición y deporte, Buenos Aires, 1992
- Landgreen, M.; Cómo eliminar grasas y bajar de peso, Editorial Mexicanos Unidos, México, 1993.
- Millin, Roma; Cuerpazo en 30 días, México, 1993.
- Murúa, Carlos; Por qué engordamos, Editorial Urano, Buenos Aires, 1983.
- Obesidad, Publicación de la Asociación Argentina de Obesidad y Trastornos de la Alimentación, Volúmenes 6 y 7, Nº 1, Enero–marzo 1994, Buenos Aires.
- Palladino, Connie; Cómo desarrollar la autoestima, Editorial Grupo Iberoamericano, México, 1992.
- Pascualini, Rodolfo; El libro de los gordos. Causa y cura de la obesidad, Editorial El Ateneo, Buenos Aires, 1978.
- Pasquel, Susana; La voluntad de adelgazar, Editorial Selector, México, 1992.
- Perin, Michel y Decourt, Jacques; La obesidad, EUDEBA, 1977.
- Press, León; Nutrición humana, Buenos Aires, 1983.
- Ribeiro, Lair; Adelgazar comiendo, Editorial Urano, Buenos Aires, 1995.
- Rives, David; Adelgazar caminando, Editorial Lidium, Buenos Aires.
- ROCHE; Revista de actualización de tratamientos, Temas de dietología, Buenos Aires, 1982.
- Sundermeyer, Colleen A.; ¿Los gordos son felices?, Editorial Grijalbo, Buenos Aires, 1993.
- Valores aportados por empresas de alimentos y laboratorios
- Walmsley, Jane; Mental diet, Editorial Atlántida, Buenos Aires.