



stop kilos

Más que regímenes son un nuevo estilo de comer que no sólo adelgaza, sino también mejora tu salud, incluso previene el envejecimiento prematuro. Elige la que más te va.

Escribe: PALOMA ARTOLA

1 dieta ANTITÓXICA

SÓLO PROTEÍNAS, VERDURAS Y FRUTAS

En qué consiste

Según afirma la doctora **Josefina Vicario**, experta en Dietética y Nutrición, los estudios más serios y recientes que se han realizado en el campo de la medicina *anti-aging* demuestran que las expectativas de vida más altas en distintos puntos del planeta se dan en aquellos pueblos que se alimentan consumiendo sólo carne, pescado, verduras y frutas. Este tipo de alimentación no sólo adelgaza, sino que también aumenta la calidad de vida. La consecuencia lógica de estos estudios es la eliminación de los productos procesados, lácteos de origen animal y azúcares: lo que la doctora denomina dieta antitóxica.

Puesta en marcha

DESAYUNOS: Huevos revueltos con jamón (sin pan). Una infusión. O 100 g de fiambre de pavo. Café descafeinado con leche de soja. O 100 g de jamón serrano (sin pan). Una infusión.

MEDIA MAÑANA: 2 ciruelas. O una manzana asada. O un melocotón.

ALMUERZO: Ensalada de arroz y pollo con trocitos de manzana y piña. O coliflor hervida o ensalada y filete a la plancha. O ensalada variada y pescado al vapor.

CENA: Marisco (el que se desee). Pescado blanco al vapor. O ensalada variada y pescado a la plancha. O arroz hervido con tomate y pechuga de pollo a la plancha.

Es muy importante que tomes alimentos ricos en calcio como las verduras de hoja, los frutos secos y el marisco que aumentan los efectos de la calci-

tonina, hormona que regula el calcio en tu organismo. Otros suplementos imprescindibles son también el magnesio y las vitaminas C, A y E por su poder antioxidante.

Alimentos aliados y enemigos

☞ **EVITA:** 1. Cereales y productos como: pan, galletas, pasteles, *cornflakes*. 2. Productos lácteos: leche, mantequilla, queso, yogur, salsas, helados. 3. Todos los azúcares: chocolate, tartas, refrescos, zumos de fruta embotellados. 4. Alimentos en conserva y ahumados. 5. Café o té (cafeína, teína). Se permite el descafeinado. 6. Sal refinada. 7. Margarinas.

☞ **PREFIERE:** 1. Agua (de 2,5 a 3 litros por día). 2. Carne, pescados, aves y huevos. 3. Verduras. 4. Nueces. 5. Fruta madura. 6. Arroz. 7. Leche de soja, almendras, leche de arroz. 8. Aceite de oliva, aceite de nuez, primula, soja y colza. 9. Sal marina natural.

PARA SABER MÁS:

Clinicas Vicario.
Teléfono de información:
902 10 39 12.

Lo mejor

Aumenta la energía y la masa muscular. Mejora la memoria y el rendimiento físico. Reduce la masa grasa. Incluso hidrata la piel y mejora la calidad del cabello, además de prevenir el envejecimiento prematuro.

Lo peor

Reduce drásticamente la leche y todos los lácteos. También echamos de menos la merienda, lo que hace la dieta más amena y evita la sensación de hambre.

5 dietas de moda a examen

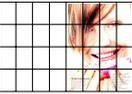
		Tirada: 212.667	Sección: Portada	
		Difusión: 163.220	Espacio (Cm_2): 1.015	
		Audiencia: 571.270	Ocupación (%): 89%	
Nacional	Femenina		Valor (Ptas.): 3.657.854	
-		01/04/2005	Valor (Euros): 21.984,15	
			Página: 33	Imagen: Si



Foto: A. BERNAD



TE RECOMENDAMOS

☞ Desayunos y cenas: Toma preferentemente proteínas, ya que es el elemento constructivo del músculo y su metabolización es lenta, lo que te mantiene saciada más tiempo.

☞ El almuerzo puede ser más ligero: Por ejemplo, cinco piezas de fruta variada y verdura hervida. Esto permite seguir trabajando sin apetito y con una digestión ligera.

☞ Cena entre las 8 y 9 de la noche, ya que resulta mucho más saludable.

UNA FÓRMULA PARA
ADELGAZAR QUE
FUNCIONA: CONSUME
500 CALORÍAS
DIARIAS, AUMENTA EL
EJERCICIO FÍSICO
Y TOMA 5 COMIDAS
AL DÍA PARA
ACELERAR
TU METABOLISMO.

TELVA 33



2 dieta del IG (ÍNDICE GLUCÉMICO) ¡FUERA DULCES!

En qué consiste

Se basa en el cálculo del índice glucémico (azúcar) de los alimentos y tiene muchos seguidores en Francia y Estados Unidos, donde también se denomina **dieta de South Beach**. La novedad de este método está en su premisa: contrariamente a lo que crees no engordas porque ingieres demasiadas calorías sino porque consumes demasiados alimentos con un IG elevado, lo que produce cambios bruscos en el nivel de azúcar en la sangre.

El quid de la cuestión está en los hidratos de carbono que tomas, que pueden ser simples o complejos; y que se convierten en glucosa que el organismo utiliza para producir energía. La diferencia es que los simples se liberan mucho más rápidamente en el torrente sanguíneo y, por lo tanto, son altos en lo que se denomina índice glucémico, mientras que los que lo hacen lentamente son bajos en este índice. **Cada vez que consumes alimentos con un IG elevado (cereales refinados, dulces...)** el páncreas produce insulina para bajar esta concentración de azúcar y una hiperproducción de insulina favorece la acumulación de azúcar en las células en forma de grasas y produce un bajón considerable de energía y ataques de hambre lo que lleva a consumir más alimentos ricos en azúcar. Y el círculo vicioso comienza de nuevo.

Puesta en marcha

FASE 1: PERDER PESO: En esta primera etapa sólo debes comer alimentos con IG bajo, como los proteicos (carne, huevos, pescado, legumbres) y la mayor parte de las verduras. ¿Cómo puedes regular las raciones? El principio está en respetar la justa proporción entre nutrientes (60 por ciento de hidratos de carbono, 20 de grasas y 20 de proteínas). Además, dar preferencia a las grasas buenas poliinsaturadas (contenidas en los pescados) y monoinsaturadas (en el aceite de oliva y frutos secos). Comerás muchas verduras y legumbres, mucho pescado y carnes blancas y un poco de queso. Evita la mantequilla y grasa de la carne.

FASE 2: MANTENIMIENTO: Una vez que hayas alcanzado el peso deseado, introduce en la dieta los alimentos con un IG medio, como la pasta, pan integral y fruta. Esta fase es fundamental para consolidar los resultados y representa, en la práctica, el régimen alimenticio ideal para toda la vida. ¿Y para beber? Agua a voluntad. Evita los refrescos por su alto contenido en azúcar y toma zumos naturales de fruta con moderación. También puedes beber uno o dos vasos de vino, muy rico en antioxidantes.

Lo mejor

Es una dieta fácil de seguir, no es sacrificada y adelgazas. No hay que contar calorías ni medir porciones, basta consumir los alimentos que no producen subidas de azúcar.

Lo peor

No permite tomar pastas ni pan que no sean integrales (lo que complica y encarece un poco la compra) y patatas (ni siquiera asadas y cocidas).

Alimentos aliados y enemigos

Aquí tienes una lista de tus carbohidratos con alto o bajo IG:

☞ **MUY ALTO** Pan blanco y todos los alimentos con harina blanca. Donuts y bollería. Puré de patatas instantáneo. Chocolate, *cookies* y barritas de caramelo. Arroz blanco. Aperitivos de maíz y galletas de arroz.

☞ **ALTO** Pasta fresca. Pizza margarita. Zanahorias cocidas. Azúcar. Cereales para el desayuno. Pasas y otros frutos secos. Patatas asadas, hervidas y fritas. Plátanos, mangos, albaricoques, piña y melón. Pastas refinadas. Miel.

☞ **MEDIO** Pan, cereales y pastas integrales. Patatas dulces. Arroz *basmati*. Couscous. Guisantes. Lentejas. Uvas, naranjas, melocotones, moras. Palomitas de maíz, patatas *chips*. Fian.

☞ **BAJO** Carne y pescado. Quesos curados. Huevos. Cítricos. Vegetales

de hoja verde. Chocolate negro. Zanahorias crudas. Arroz salvaje. Alubias blancas y negras. Manzanas, peras, ciruelas, cerezas, pomelo. Brotes de soja. Tomates. Setas. Cacahuets. Fructosa. Leche entera y desnatada. Yogur desnatado.

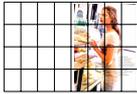
PARA SABER MÁS: *La dieta del índice glucémico de Rick Gallop (Red). The South Beach Diet de Dr. A. Agatson (Headline).*



TE RECOMENDAMOS

☞ Toma fructosa natural (presente en las frutas) en vez de azúcar porque se libera mucho más lentamente en la sangre.

☞ Cuando comas alimentos de índice glucémico alto, compénsalo tomando también grasas y proteínas, que ayudan a ralentizar la absorción de azúcar y previenen subidas bruscas de glucosa.

		Tirada: 212.667	Sección: Portada	
		Difusión: 163.220	Espacio (Cm_2): 979	
		Audiencia: 571.270	Ocupación (%): 86%	
Nacional	Femenina		Valor (Ptas.): 3.528.712	
-		01/04/2005	Valor (Euros): 21.207,99	
			Página: 35	Imagen: Si



¡ATENCIÓN!
 PUEDES SEGUIR
 ESTAS DIETAS
 POR TU CUENTA
 SIEMPRE QUE SÓLO
 NECESITES PERDER
 ENTRE 2 Y 4 KILOS
 (UNA TALLA).
 SI QUIERES
 ADELGAZAR MÁS,
 ACUDE AL
 ENDOCRINO.



3 dieta de la ZONA

ASÍ ADELGAZAN LOS FAMOSOS

En qué consiste

Está de moda y es la favorita de las *celebrities* como Jennifer Aniston, Brad Pitt, Madonna, Cindy Crawford... En realidad, es una variación de las dietas del índice glucémico. Creada por el bioquímico norteamericano Barry Sears, sus claves son el control constante de la insulina y la importancia de los ácidos grasos esenciales Omega-3. La dieta se basa en comer equilibradamente los principales nutrientes: 40 por ciento de hidratos de carbono, 30 por ciento de proteínas y 30 por ciento de grasas. Esta misma proporción se aplica a todas las comidas y tentempiés: desayuno, almuerzo, cena, media mañana y merienda. Así se evita que suban los niveles de insulina y que se acumule la grasa; y controla el hambre al mantener constante la cantidad de azúcar en sangre. Se parece a la dieta mediterránea en el protagonismo de frutas, verduras, pescado, aceite de oliva... y se diferencia en que se toma menos cantidad de ciertos hidratos de carbono como pasta, pan, arroz y cereales.

Puesta en marcha

Hay tres bloques o grupos de alimentos. Los menús se confeccionan del siguiente modo: tienes que escoger tres elecciones de proteínas, carbohidratos y grasas para cada comida en una proporción de 40-30-30. Y una más para los tentempiés de media mañana y merienda. Por ejemplo:

DESAYUNO: Una taza de leche desnatada, 60 g de queso ligero, una tostada de pan integral. Una cucharada de aceite de oliva.

TE RECOMENDAMOS

- ⌘ No olvides tomar aceite Omega-3 (aceite de pescado) en cada comida, en las proporciones fijadas por el médico).
- ⌘ Reduce el consumo de cafeína ya que estimula la producción de insulina.
- ⌘ No dejes pasar más de 5 horas entre comidas para evitar la sensación de hambre, ni más de una hora para desayunar.

MEDIA MAÑANA:

 45 g de jamón de pavo, media rebanada de pan integral, tres pistachos.

ALMUERZO:

 3 tazas de coliflor con vinagreta, 130 g de merluza a la plancha con pimientos asados.

MERIENDA:

 30 g de jamón serrano, 1/2 taza de melón en dados, 5 aceitunas.

CENA:

 Ensalada de escarola (2 tazas), tomate (60 g), setas (2 tazas) y guilas (90 g).

Alimentos aliados y enemigos

⌘ **PREFIERE:** Proteínas bajas en grasa: Pescado, mariscos, pollo, ternera, pavo, huevos, queso *light*, leche y yogur desnatados... **Carbohidratos con bajo nivel glucémico:** Frutas (excepto plátanos, melón), verduras, legumbres (lentejas, judías blancas, guisantes) y setas. **Grasas monoinsaturadas:** Aceite de oliva, nueces de Macadamia, cacahuets, almendras, pistachos, aguacates, guacamole, aceites de cacahuete y de sésamo...

⌘ **EVITA:** Proteínas altas en ácidos saturados: Beicon, salchichón, perrito caliente, hígado, hamburguesa (excepto si tiene menos de un 10 por 100 de grasa), quesos curados... **Hidratos de carbono (utilizar con moderación):** Maíz, patatas fritas, asadas, hervidas o en puré, zanahorias cocinadas, higos, pasas, plátanos, mango, arroz blanco e integral, bollos, cereales de desayuno, galletas, magdalenas, pan blanco e integral... **Grasas saturadas:** Crema de leche, nata, manteca de cerdo, manteca vegetal, mantequilla, queso cremoso...

PARA SABER MÁS:

La revolucionaria dieta de la zona, del Dr. Barry Sears (Urano).

Lo mejor

Sólo elimina grasa y no masa muscular. No hay efecto rebote porque la pérdida de grasa es equilibrada. Mejora la concentración y la energía física.

Lo peor

Es muy baja en calorías (alrededor de 1.100) aunque los que la siguen dicen que no pasan hambre. Elaborar menús combinando alimentos de los tres bloques recomendables puede resultar complicado.

TRIUNFAN LAS DIETAS CON BAJO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS O LOW CARB, EN VEZ DE LAS LOW FAT O ESCASAS EN GRASAS, RECOMENDADAS HASTA AHORA.

Foto: GANT in the kitchen
36 - TELVA

 belleza B	Tirada: 212.667 Difusión: 163.220 Audiencia: 571.270	Sección: - Espacio (Cm_2): 1.008 Ocupación (%): 89% Valor (Ptas.): 2.009.422 Valor (Euros): 12.076,87	 Imagen: Si
	Nacional Femenina -	01/04/2005	



En qué consiste

Se caracteriza por su **sobriedad, moderación y simplicidad**. No es necesario pasar hambre, sino comer con racionalidad y hacer un poco de ejercicio físico. No hay ningún alimento prohibido, pero cada uno se debe tomar en cantidades diferentes y con distinta periodicidad.

El quid de la cuestión: las proteínas y las grasas pasan de alimento principal (como sucede en la cocina actual) a condimento. En realidad, sólo tienes que seguir el modelo de los antiguos platos familiares rurales, donde la parte principal (80 por 100), estaba compuesto por vegetales; otro 10 por 100 lo constituían también los vegetales (el sofrito y otros condimentos) y el 10 por 100 restante lo formaban las proteínas y grasas de origen animal.

Puesta en marcha

Sólo tienes que seguir la fórmula tan repetida por los médicos que recomiendan comer de todo con moderación, dando preferencia a los vegetales frente a la carne. Tus comidas consistirán fundamentalmente en cereales, legumbres, hortalizas, frutas frescas y pescado.

DESAYUNO: 200 ml de leche descremada con un poco de café y una tostada de 50 g de pan con una cucharadita de aceite de oliva.

MEDIA MAÑANA: Una naranja.

COMIDA: 220 g de espárragos verdes, 1/4 de pollo, 100 g de patatas al horno y 200 g de melón.

MERIENDA: 2 yogures descremados.

CENA: 100 g de judías tiernas, 150 g de pescado a la plancha, 50 g de pan, 2 mandarinas.

Alimentos aliados y enemigos

☞ **PREFIERE:** Cereales, legumbres, frutas y hortalizas, aceite de oliva, frutos secos.

☞ **TOMA MODERADAMENTE:** Pasta, pan y arroz, pescados, carnes blancas (ternera, pollo, pavo), huevos, queso, yogur y lácteos. Uno o dos vasitos de vino al día.

☞ **COME POCO:** Carnes rojas, cerdo, cordero, embutidos, mantequilla.

PARA SABER MÁS *La dieta mediterránea, de Llorenç Torrado (Debolsillo, Plaza & Janes).*

Es una dieta equilibrada, pero es importante calcular bien las porciones de alimentos para no ingerir demasiadas calorías.

No exige sacrificios (permite comer de todo, respetando ciertas proporciones). Gran variedad de platos.

Como comes mucha verdura y ésta contiene mucha fibra, proporciona sensación de saciedad con pocas calorías.

Consumes gran variedad de vegetales, superas los valores mínimos recomendados de todas las vitaminas.

Contiene la proporción ideal de ácidos grasos para una alimentación sana (73 por 100 de monoinsaturados y un 8 por 100 de poliinsaturados).

TE RECOMENDAMOS

☞ Haz 5 comidas al día y, sobre todo, un desayuno abundante ya que el cuerpo necesita energía y reservas que te permitan comer al mediodía sin ansiedad.



5 dieta ISOPROTEÍCA

CADA TRES HORAS TOMA PROTEÍNAS

En qué consiste

Es muy nutritiva, basada en los planes alimenticios que utilizan los deportistas de competición, pero adaptada a las necesidades calóricas de las personas de vida sedentaria. La palabra isoproteica significa «igual cantidad de proteínas en cada toma de alimento».

Puesta en marcha

El primer punto que define a la dieta isoproteica consiste en incluir la misma cantidad de proteínas y algo de grasa en cada toma de alimentos.

Además, hay que consumir la dosis requerida de proteínas cada 3 horas aproximadamente: toma 5 ó 6 pequeñas comidas proteicas diarias. El desayuno debe ser la más importante y la cena, la más ligera. ¿Cuántas proteínas? La cantidad ideal para cada persona depende de su volumen muscular. Por ejemplo: Si tienes mucha grasa y poco músculo: de 1 a 1,5 g de proteínas y de 0,5 a 0,75 g de grasa por kilo corporal al día. Si tienes mucha grasa y mucho músculo o poca grasa y poco músculo: de 1,5 a 2 g de proteínas y de 0,75 a 1 g de grasa por kilo de peso corporal al día. Si tienes mucho músculo y poca grasa: de 2 a 2,5 g de proteínas y de 1 a 1,25 g de grasa por kilo de peso al día. La dieta isoproteica aconseja el siguiente reparto de macronutrientes para personas que deban adelgazar y tengan una actividad física: de 60 a 65 por 100 de proteínas, 30 por 100 de grasas y de 5 a 10 por 100 de carbohidratos.

Alimentos aliados y enemigos

⚡ **EVITA:** Azúcar, miel, caramelos, bebidas azucaradas, cervezas sin alcohol, bebidas alcohólicas, zumos de frutas, dulces, pasteles, tartas, mermelada, confitura, chocolates, galletas (dulces o saladas), pan, cereales, maíz, pastas, patatas, arroz, yogures (azucarados o con sabores), manteca, mantequillas, margarina, patés, helados, batidos azucarados, salsas.

⚡ **PREFIERE:** Batidos de proteínas (sin carbohidratos), carne, pollo, pavo, pescado, marisco, huevos, queso, requesón, yogures naturales, jamón, fiambres magros, atún y pescado enlatado (en aceite de oliva), frutos secos, lechuga, verduras, espárragos, gelatina sin azúcar, agua, bebidas con 0 calorías, aceite de oliva.

⚡ **TOMA MODERADAMENTE:** Legumbres (lentejas, garbanzos...), aceitunas, aceites vegetales, caldos, sopas (sin arroz ni pasta), leche (un vaso al día), frutas (máximo una pieza al día), tomates, zanahorias, alcachofas, flan y natillas sin azúcar con edulcorantes, y postres de gelatina, también sin azúcar.

38 TELVA

Lo mejor

Según su autor, Jaime Brugos, es un sistema moderno de nutrición científica, creado con la única finalidad de proporcionar al cuerpo todos los nutrientes necesarios para conducirlo a un estado de salud óptima.

Lo peor

Como en la mayoría de las dietas, comes pocos hidratos de carbono. Aconseja consumir sólo un vaso de leche y una pieza de fruta al día lo que es absolutamente insuficiente.



Foto: GANT in the kitchen



TE RECOMENDAMOS

PARA SABER MÁS: *Adelgazar sin matarse*, de Jaime Brugos (mr Prácticos).
www.adelgazarsinmatarse.com
brugosdiet@yahoo.com

⚡ Para lograr una perfecta nutrición debes tomar algunos suplementos como vitaminas (especialmente del grupo B y C), minerales (potasio, hierro, cromo), además de creatina y glutamina.