

# EL PLAN PARA TENER MÁS ENERGÍA

Los alimentos adictivos son un obstáculo para realizar modificaciones positivas en tu alimentación. Puedes evitarlos.

DR. NEAL BARNARD

**P**ara disponer de energía y controlar o revertir los desequilibrios de la glucosa y la insulina es necesario modificar la dieta. Y los cambios en la alimentación suponen mucho más que mantener a raya el azúcar. La tentación de los alimentos nocivos está por todas partes. Pero ¿por qué nos atraen tanto? ¿Por qué es tan tentador el chocolate? ¿Por qué cuesta resistirse al queso? ¿De dónde vienen los antojos?

## ANTOJOS SABOTEADORES

**Efectos en el cerebro.** Puede que te gusten las manzanas, los plátanos o los espárragos, pero no te refugias en ellos en momentos de estrés. Nunca has salido disparado a comprar una coliflor porque se te antojaba. Has recurrido al azúcar, al chocolate o al queso porque tienen efectos químicos en el cerebro.

**Centro de recompensa.** En tu cerebro existe una red de células responsable del placer de la comida. Su objetivo es mantenernos vivos y conservar la especie: si comer no te diera placer, ¡puede que te olvidaras de hacerlo por completo! Cuando comes, tu centro de recompensa te suministra un poco de dopamina, que provoca ligeros cambios neurológicos y te animan a repetir lo que acabas de hacer. «Ha sido divertido», parece decir tu cerebro, «asegúrate de que lo vuelves a hacer».

**Respuesta exagerada.** Los alimentos nocivos provocan una im-

portante liberación de dopamina, así que no solo te gustan, sino que quieres seguir consumiéndolos. Tu centro del placer reorganiza tus prioridades para favorecer aquello con lo que lo has estimulado.

**No es falta de voluntad.** Lo primero que debes entender respecto a los antojos es que la causa no es la glotonería, sino que vienen desencadenados por las propiedades biológicas de los alimentos. Hay cuatro tipos de alimentos que desencadenan efectos biológicos parecidos a las drogas adictivas.

## TE CONVIENE EVITARLOS

**Azúcar opiáceo.** Se ha comprobado que el sabor dulce en contacto con la lengua desencadena la liberación de opiáceos en el cerebro que, a su vez, provocan la liberación de dopamina, la llave del centro de placer. Además, el azúcar alivia el dolor y el malestar. Por lo que no es de extrañar que cuando estamos estresados recurramos a alimentos azucarados. Puedes sustituir el azúcar blanco por sirope de arce, azúcar moreno o estevia. Pero la mejor opción son, sin duda, las frutas frescas.

**Chocolate.** Contiene cafeína, teobromina y feniletilamina, sustancias estimulantes. Lamentablemente, también suele incluir una gran carga de azúcar y grasa. Si tienes antojo, sustitúyelo por cacao en polvo, sin azúcares ni edulcorantes añadidos.

Debido a su composición química, algunos alimentos producen efectos adictivos en tu cerebro.



Puedes tomar algo dulce o chocolate de forma puntual, pero esta costumbre no debe convertirse en un hábito.

**Queso.** La proteína láctea o caseína, libera aminoácidos con una suave acción narcótica. Cuando te asalten las ganas de comerlo, prueba a tomar copos de levadura nutricional, que tienen un sabor parecido. También puedes sustituir el queso de tus recetas por tofu fresco, chafado y mezclado con un poco de zumo de limón.

**Carne.** Al parecer, parte del deseo de comerla radica en los efectos opiáceos que produce en el interior del cerebro. Puedes reemplazarla por salchichas, hamburguesas y embutidos vegetales. El seitán, el tofu, el tempeh y la proteína de soja texturizada son buenos sustitutos para las recetas de carne. Y, por extraño que pueda parecer,

sobre todo a muchos hombres, el deseo de comer carne desaparece rápidamente cuando esta es eliminada de la dieta.

### LIBÉRATE DE TU ADICCIÓN

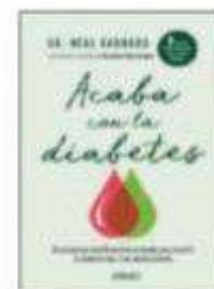
**Evita el autoengaño.** Si tu cuerpo se resiente por tus hábitos alimentarios, ha llegado el momento de revisar tu dieta. La mejor forma de afrontar los alimentos nocivos es apartarlos por completo, al menos de momento. No los tengas en casa y busca opciones más saludables.

**Fija tus hábitos.** Los siguientes pasos te ayudarán a prescindir de los alimentos inconvenientes y a seguir una dieta sana:

- Desayuna bien y no te saltes las comidas.

- Haz ejercicio regularmente para dormir bien. Con un buen descanso se tienen menos antojos.
- Evita las situaciones en que te vienen las ganas de picar.

**Salteado con agua.** También te conviene revisar el modo en que cocinas. Freír al vapor es una excelente forma de evitar las grasas. Pon una sartén antiadherente pesada o un wok a fuego medio. Añade verduras troceadas y una o dos cucharadas de líquido (agua, caldo vegetal bajo en sodio...) para que no se peguen. No llenes mucho la sartén o los ingredientes se estofarán. Sube el fuego y deja cocer hasta que el líquido empiece a evaporarse y las verduras estén al punto que más te guste. 🌿



ACABA CON LA DIABETES

Dr. Neal Barnard

Ed. Urano

• 311 pág.

• 18 €

## MENÚ PARA 7 DÍAS

# PLATOS QUE REGULAN TU METABOLISMO

Te ofrecemos un menú semanal con propuestas sanas y sabrosas. Te ayudarán a comer de forma equilibrada sin tener la sensación de estar a dieta.

### Lunes

**Desayuno:** avena cocida con manzanas y leche de soja.

**Comida:** sopa de alubias y boniato; tostada de pan de centeno o de grano germinado; ensalada de espinacas con gajos de mandarina y aderezo cremoso con semillas de amapola.

**Cena:** lentejas y pasta al estilo libanés; brócoli al vapor; pastel de dátiles y naranja con compota de manzana.

### Martes

**Desayuno:** 2 gofres de avena, frutos del bosque y yogur de soja.

**Comida:** hummus de garbanzos y espinacas con verduras al gusto envueltas en una tortilla de trigo germinado; quinoa con naranja, pimiento rojo y tabulé de trigo bulgur.

**Cena:** pasta de soja salteada al estilo indonesio; ensalada de col verde al estilo tailandés; fruta fresca.

### Miércoles

**Desayuno:** revuelto de tofu con pan de centeno y macedonia de frutas

**Comida:** sándwich con pan hecho con grano germinado, mayonesa de tofu, lonchas de sucdáneo de embutido bajo en grasa y rúcula; setas con cebolla, salsa de soja y arroz integral.

**Cena:** tajín de alcachofa y limón; pilaf de cuscús de naranja; lechuga con pimienta; mousse de frutos del bosque.

### Jueves

**Desayuno:** copos de cebada con fruta y leche de soja.

**Comida:** sopa de lentejas rojas y boniato, con comino y jengibre; pitas de trigo integral a la parrilla rellenos de verduras al estilo italiano.

**Cena:** berenjena a la parmesana; ensalada verde con vinagreta balsámica; trigo bulgur y pilaf de quinoa; fruta fresca.

### Viernes

**Desayuno:** tostada de pan integral, salchicha vegetariana y naranja.

**Comida:** tacos blandos de alubias negras con crema ácida de tofu; ensalada de arroz basmati integral, tomatitos cherry y alcachofa.

**Cena:** estofado de cocción lenta al estilo de los Balcanes\*; pan de centeno crujiente; coles de Bruselas con limón y beicon vegetal; fruta fresca.

### Sábado

**Desayuno:** muesli de cereales, leche de soja y fruta fresca.

**Comida:** sándwich Sloppy Joes para dos sobre panecillos para hamburguesa de trigo germinado y salsa barbacoa\*; ensalada verde.

**Cena:** guiso de alubias blancas y boniatos; panecillos de cereal germinado; ensalada de setas Portobello salteadas; granola de arándano rojo, naranja y pera.

### Domingo

**Desayuno:** crepes de grano entero con sirope de arce y fruta fresca.

**Comida:** crema de cebada y calabaza violín; panecillos de harina de avena\*; ensalada de col lombarda con arándanos rojos y manzana.

**Cena:** guiso vegetariano rápido de alubias; pan de maíz y cebada; ensalada de tofu ahumado, lechuga y tomate; fresas para mojar con chocolate.



Elige alimentos sencillos en lugar de procesados e incluye ingredientes crudos en tu menú.