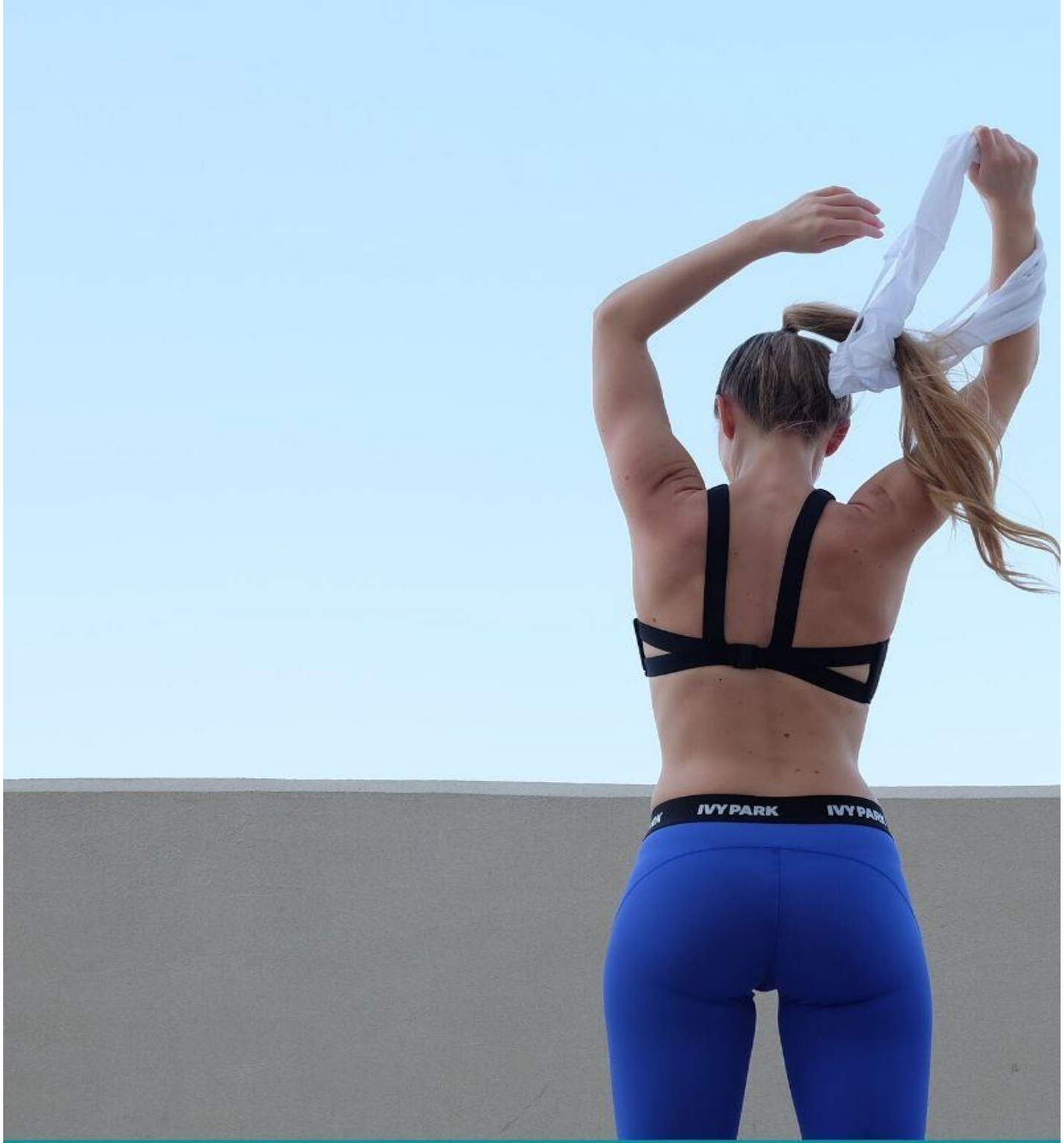


REDUCE MEDIDAS

TIPS Y CONSEJOS

Re-edición: Carlo S.

Diseño: Carlo S.

2020

¿Adelgazar? ¡Cambia de hábitos!



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

¿Sabías que más de mil millones de personas en el mundo tienen sobre-peso? ¿Y que en España, donde la obesidad afecta ya al 14,5% de los adultos y al 13,9% de los niños y jóvenes, el problema está adquiriendo un cariz alarmante?

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

Piensa si de verdad necesitas adelgazar



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



BAJA DE PESO ➡>>>PLAN 19 DÍAS <<<

Visita al endocrino y no hagas la dieta de otro

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Elige un buen momento para empezar tu dieta

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Identifica el problema y sé realista

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

¿Secreto para adelgazar? Adquirir buenos hábitos

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Con la menopausia te será más difícil adelgazar

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Desconfía de las dietas milagros

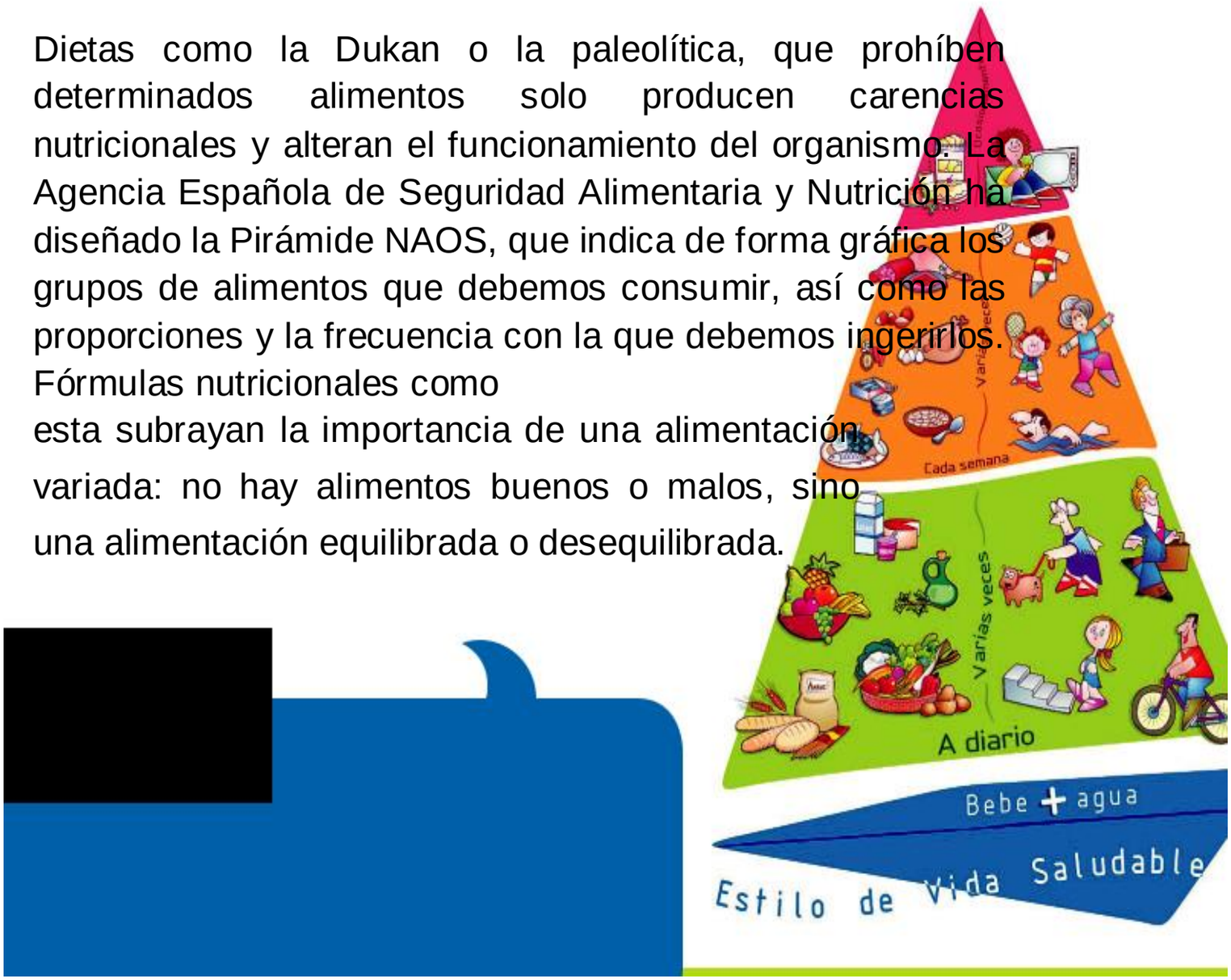
No existen las dietas milagrosas que nos ayuden a perder los kilos que nos sobran sin cambiar nuestro estilo de vida. La mayoría de esas dietas milagro solo eliminan agua y masa muscular, con lo que el peso se recupera rápidamente. En general, hay que huir de las dietas que hablen de alimentos buenos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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

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

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Desconfía de los productos adelgazantes

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

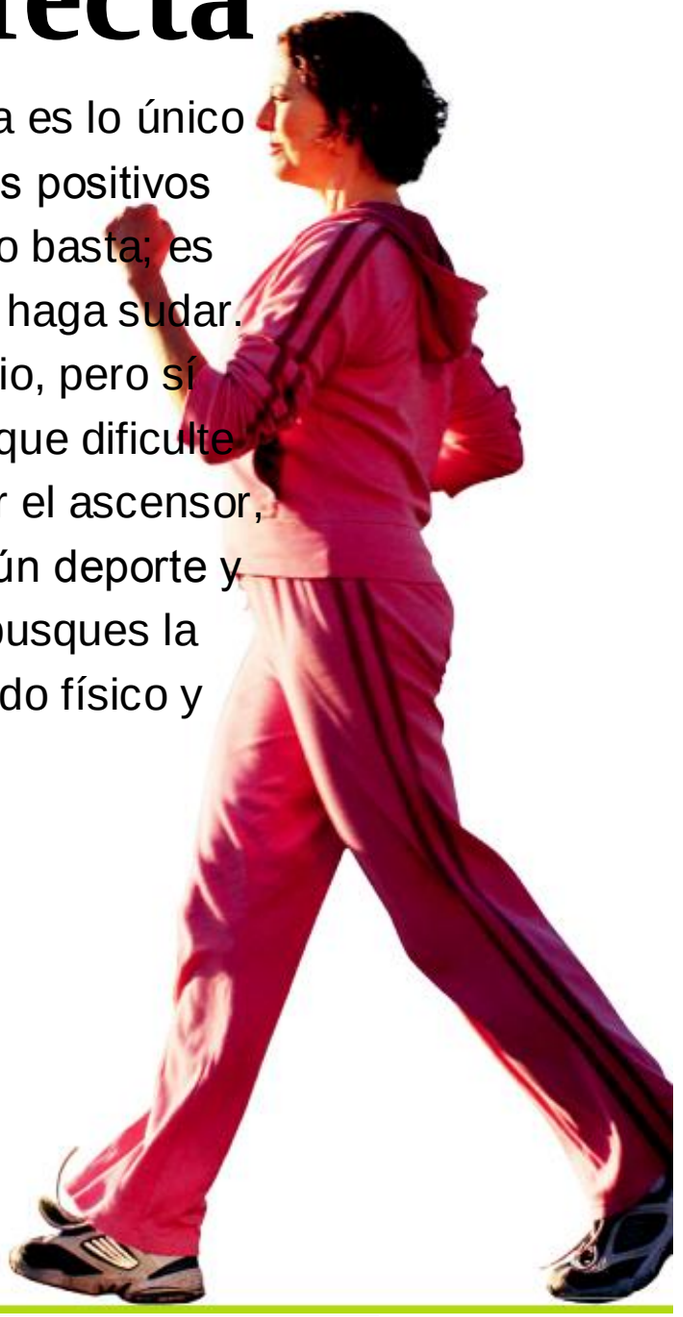


BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Dieta + ejercicio: la ecuación perfecta

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





BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Que se te peguen las sábanas no es tan malo

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

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

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



BAJA DE PESO ➡>>>PLAN 19 DÍAS <<<

Mejor al vapor, a la plancha y al horno

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

2 Litros al día (preferiblemente, agua)

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

No olvides incluir fibra en tu dieta

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Para comer, música ‘chill out’ y penumbra

Las condiciones que rodean el acto de comer influyen en el sobrepeso. Comer frente al televisor o el ordenador contribuye a que comamos sin parar y sin darnos cuenta. Lo más recomendable es comer sentado, en un lugar tranquilo, no demasiado iluminado y escuchando música suave y relajante, tipo *chill out*.

En estos ambientes se tiende a comer más lentamente, lo que aumenta la sensación de saciedad.

Así parece comprobarlo un estudio realizado por la Universidad de Cornell, que apunta la posibilidad de que exista una relación entre los actuales y frenéticos ritmos de vida y el aumento del sobrepeso y la obesidad.



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Mastica bien cada trozo que te metes a la boca

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

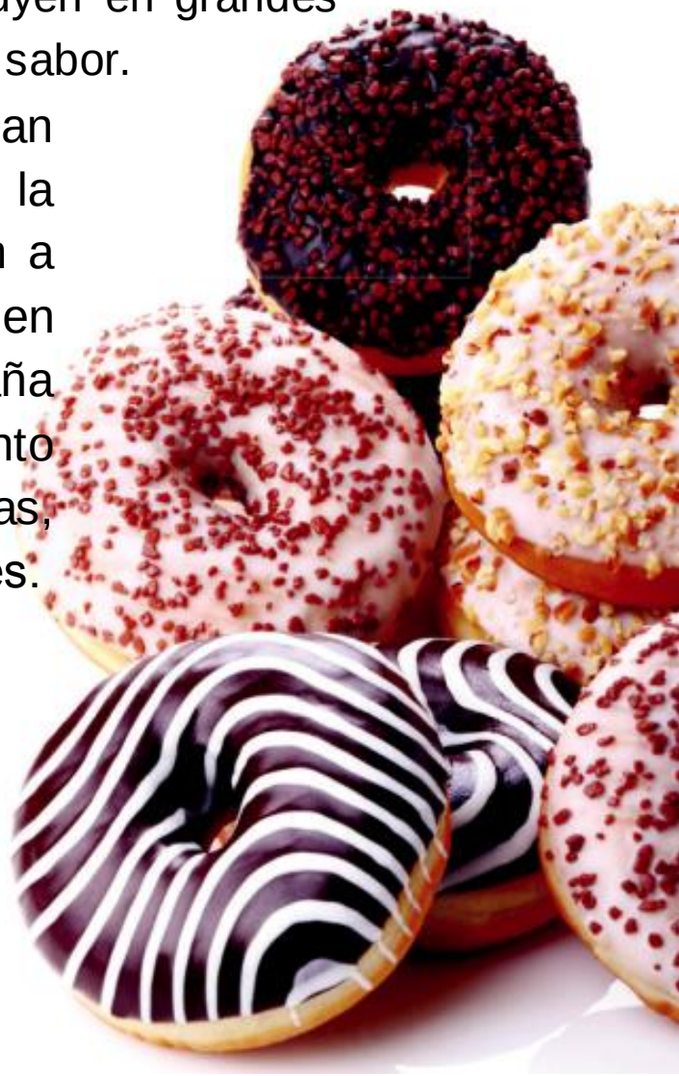


BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Di ‘no’ a los productos industriales

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

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



BAJA DE PESO ➡>>>PLAN 19 DÍAS <<<

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

El alcohol es un producto muy energético: cien gramos aportan unas 700 kilocalorías frente a las 400 de las proteínas o los hidratos de carbono. El alcohol no se almacena en el cuerpo, sino que es lo primero que se quema, antes que las grasas, que quedan almacenadas. El alcohol incide en el aumento de peso, más aún si se tiene en cuenta que suele tomarse junto a aperitivos muy calóricos como las patatas fritas. Alimentos como la cerveza o el vino aportan menos calorías y pueden tener algún efecto saludable, pero mientras se siguen dietas de adelgazamiento, son totalmente prescindibles. En cuanto a líquidos, ya sabes: solo agua, zumos naturales y leche.



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Alimentos ‘light’:ni tan ligeros ni tan beneficiosos

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

Lo más prudente sería leer detenidamente las etiquetas de estos productos y atenerse a las consecuencias.



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Un poco de pan, ¿por qué no?

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

Y si es integral, mejor que mejor.





BAJA DE PESO ➡>>>PLAN 19 DÍAS <<<

Toma cinco raciones de fruta y verdura cada día

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



BAJA DE PESO ➡>>>PLAN 19 DÍAS <<<

¿Cuáles son las mejores frutas para adelgazar?

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

Elige preferentemente alimentos magros

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





BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<

No comas toda tu vida como si estuvieras a dieta

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



BAJA DE PESO >>>PLAN 19 DÍAS <<<