# TODAS LAS DIETAS QUE EXISTEN PARA ADELGAZAR

*TODAS LAS DIETAS QUE EXISTEN PARA ADELGAZAR ©2004 GPTSeller.*
*Esta prohibida la venta o distribución parcial o total del este Ebook exclusivo sin consentimiento de su autor.*

# Indice

**Dieta de las 6 comidas, pag 6.**
**Dieta para Bajar mas de 10 kg, pag 9.**
**Dieta para Adelgazar sin pasar hambre, pag 13.**
**Dieta de Ansiedades, pag 16.**
**Dieta Antifracaso, pag 19.**
**Dieta Contra la Celulitis, pag 24.**
**Dieta para Deportistas, pag 26.**
**Dieta de Emergencia, pag 33.**
**Dieta Extrema, pag 37.**
**Dieta Hipocalórica, pag 40**
**Dieta Libre, pag 43**
**Dieta de la Pasta, pag 47.**
**Dieta con Pasta, pag 50.**
**Psicodietas, pag 53.**
**Dieta Relámpago, pag 58.**
**Dieta del Té con Alga fucus vesiculosus, pag 61.**
**Dieta del Yogur, pag 65.**
**Dieta Hipertensión, pag 67.**
**Dieta rica en fibra(laxante), pag 70.**
**Dieta Oportuna, pag 73.**
**Dieta de 1070 Calorias, pag 77.**
**Dieta del té Rojo , pag 80.**
**Dieta China, pag 84.**
**DIETA JAPONESA, pag 88.**
**Dieta macrobiótica, pag 92.**
**Dieta Naturista, pag 98.**
**Dieta del buen comer, pag 102**
**Dieta Natural, pag 104.**
**Dieta Anti colesterol, pag 109.**
**Dieta de la Manzana, pag 113.**
**Dieta de la Manzana Moderada , pag 115.**
**Dieta para perder peso, pag 120.**
**Dieta del Chocolate, pag 125.**
**Dieta Ayurveda, pag 129**
**Dieta por Puntos, pag 134.**
**Dieta fuera de casa , pag 140.**
**Dieta fuera de casa II , pag 146.**
**Dieta de la Papa , pag 151.**
**Dieta para quinceañeras, pag 154.**
**Dieta del Ejecutivo , pag 157.**
**Dieta de los 7 Kilos, pag 161.**
**Dieta para adictas a las Dietas , pag 165**
**Dieta de los 3 días disociados, pag 168.**
**Dieta del Té , pag 171.**
**Dieta Express, pag 175.**
**Dieta Especial , pag 179.**
**Dieta del Colon Irritable, pag 181.**

**Dieta para Celiacos, pag 184.**
**Dieta quema grasa, pag 189**
**Dieta de los cítricos, pag 192.**
**Dieta para adelgazar 8 Kg en un mes , pag 196.**
**Dieta antiestrés , pag 200.**
**Dieta que contra la ansiedad, pag 203.**
**Dieta para situaciones dificiles , pag 207.**
**Dieta de la pizza , pag 210.**
**Dieta estricta , pag 212.**
**Dieta para Adictos a los Hidratos de Carbono , pag 216.**
**Dieta para Diabéticos , pag 220.**
**Dieta de sopa de col de una semana, pag 223.**
**Dieta del Astronauta, pag 225.**
**Dieta Hepatoprotectora, pag 227.**
**Dieta de la mujer trabajadora , pag 229.**
**Dieta Budista , pag 232.**
**El Ayuno , pag 234.**
**Dieta del Tomate , pag 237.**
**Dieta para la Constipación , pag 240.**
**Dieta de Alimentos Combinados , pag 243.**
**Dieta Feliz , pag 245.**
**Dieta Vegetariana , pag 247.**
**DIETA VARIADA 2 , pag 249.**
**Dieta del día de eliminación, pag 251.**
**Dieta del estudiante, pag 253.**
**Dieta Mediterránea , pag 262.**
**DIETA DISOCIADA , pag 265.**
**Dietas de las pastas que no engordan , pag 265.**
**Dieta para Desintoxicarse en 24hs , pag 267,**
**Anti Dieta , pag 269.**
**Dieta del Tomate y Anana (piña), pag 273.**
**Dieta del Pan y Mantequilla , pag 275.**
**Dieta para el Asma, pag 279.**
**La Dieta astringente, pag 283.**
**La dieta del arroz , pag 286.**
**Dieta anticelulitis, pag 290**
**DIETA BÁSICA DE 900 CALORÍAS AL DÍA , pag 295.**
**DIETA BÁSICA DE 1000 CALORÍAS AL DÍA , pag 297.**
**DIETA BÁSICA DE 1200 CALORÍAS AL DÍA , pag 301.**
**DIETA DE 1500 CALORÍAS AL DÍA , pag 303.**
**Dieta para Deshincharse y Dexintosicarse , pag 307.**
**Dieta PAV , pag 309.**
**Dieta KS, pag 311.**
**Dieta IRS, pag 313.**
**Dieta Primera Semana, pag 315.**
**Dieta según el grupo sanguíneo, pag 317.**
**Dieta de la Zona, pag 320.**
**DIETA SIN LACTOSA , pag 329.**

**DIETA MODIFICADA PARA HIPERCOLESTEROLEMIA , pag 333.**
**Dieta del Instituto del Corazón de Miami, pag 335.**
**DIETA PARA ENGORDAR , pag 337.**
**Superdieta, pag 339.**
**Dieta de arroz, pollo y manzanas, pag 341.**
**Dieta del Melocotón , pag 343.**
**Dieta del Vaso de Agua, pag 345.**
**Dieta Atkins , pag 347.**
**DIETA DE LA SAVIA Y LIMÓN, pag 365.**
**DIETA DE LA CLINICA MAYO, pag 368.**
**DIETA BODY CARE, pag 370.**
**CRONODIETA, pag 374.**
**DIETA DE BROOKE SHIELDS, pag 376.**
**DIETA DE BEVERLY HILLS , pag 378.**
**DIETA SCARSDALE , pag 380.**
**DIETA DE STILLMAN, pag 382.**
**DIETA DEL PROGRAMA DE OBESIDAD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA, pag 384**
**dieta de Colette Lefort , pag 387.**
**DIETA DE DEMIS ROUSSOS, pag 389.**
**DIETA DESINTOXICANTE DE 24 HORAS, pag 391.**
**DIETA Diurética , pag 393.**
**DIETA anticelulítica, pag 395.**
**DIETA DEPURATIVA CON LICUADOS, pag 397.**
**DIETA DE GAYLORD-HAUSER, pag 399.**
**DIETA DE ELIMINACIÓN , pag 402.**
**DIETA POR DESCOMPOSICIÓN QUÍMICA, pag 404.**
**DIETA DE LA FUERZA AÉREA, pag 406.**
**Dieta de las dos fases, pag 408.**
**Dieta del Cosmonauta , pag 411.**
**Dieta del Dr. Terry Shintani, pag 413.**
**Dieta disociada para época de fiestas, pag 418.**
**Dieta para combatir la celulitis, pag 420.**
**Dieta sana del doctor Graschinsky, pag 422.**
**Dieta del Dr. Shelton, pag 426.**
**Dieta del Slim Fast, pag 431.**
**Dieta de las proteínas, pag 434.**

**Anexo1. DATOS BÁSICOS PARA LAS DIETAS y observaciones , pag 436.**

# Dieta de las 6 comidas

## Dieta de las 6 comidas

Esta es una dieta balanceada, que te permite comer hasta 6 veces al día. Pero, ¡ojo! Para lograr los resultados esperados debe combinarse con sesiones de entrenamiento físicos tres veces a la semana.

Para cada comida te ofrecemos dos o más opciones. Escoge una en cada caso.

Duración: Como es una dieta balanceada, puedes llevarla por un largo período de tiempo hasta que logres los resultados esperados, siempre que seas una persona sana, sin ninguna necesidad especial de nutrición.

**Desayuno**: (7:00 – 8:00 am)

A) 2 oz. de avena en agua. Una banana (guineo, plátano). Café o té con azúcar de dieta. (Si se usa leche, debe ser descremada).

B) Revoltillo de huevo (2 huevos). Puedes agregarle cebolla, pimiento o tomate. Dos tostadas de pan integral con requesón o una rebanada de queso bajo en grasa.

**A media mañana:**

A) Una fruta (manzana, pera, uvas, papaya).

B) Un yogurt bajo en grasa.

**Almuerzo:** (12:00 – 1:00 pm)

A) 4 oz. de pollo al horno, a la plancha o al vapor con ensalada completa* con aceite y vinagre. Para los días de ejercicio puedes agregar 1 cucharada de arroz o una papa (patata) asada sin mantequilla.

B) 4 oz. de bistec a la sartén con ensalada completa con aceite y vinagre. Para los días de ejercicio puedes agregar 1 cucharada de arroz o una papa (patata) asada sin mantequilla.

C) 4oz. de pescado a la sartén, sin mantequilla con ensalada completa.

**A media tarde:**

A) Una fruta (manzana, pera, uvas, papaya).

B) Un yogurt bajo en grasa.

**Cena:** (7:00 – 9:00 pm)

A) 4oz. de bistec a a sartén con ensalada completa con aceite y vinagre.

B) 4 oz de hamburguesa con carne molida sin grasa con ensalada completa.

C) 4oz. de salmón al sartén con ensalada completa.

**Antes de acostarte**

A) Una fruta (excepto plátano).

B) Yogurt bajo en grasa.

C) 1.5 oz. de avena en agua.

(*) Ensalada completa: Admite lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, garbanzos, zetas, brócoli, coliflor, cebolla, apio y pepinillo. Maíz, sólo en los días de ejercicio.

# Dieta para Bajar mas de 10 kg.

**Dieta para Bajar mas de 10 kg.**
Bajar de peso nunca es una tarea fácil. El tema es hacerlo en forma responsable y siguiendo una dieta estricta (pero segura) que le permita llegar a su peso y no volver a recuperar esos odiosos kilos de más. .

**Lunes**
Desayuno
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral
-1 feta de queso magro
Media mañana
1 fruta fresca
Almuerzo
-1 porción de carne roja magra
-1 bol de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
-1 fruta fresca.
Merienda
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral con 1 cdita. de mermelada diet
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 taza de arroz cocido con verduras crudas y 1 cucharada de mayonesa diet.
-1 fruta fresca

**Martes**
Desayuno
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral untadas con queso blanco descremado
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 filete de pescado
-1 porción de verduras cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral con 1 porción de queso descremado y 1 rebanada de tomate.
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato mediano de espaguetis con tomate natural
-1 fruta.

**Miércoles**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada dietética
Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo
-1/4 de pollo
-1 porción de puré de calabaza
-1 fruta fresca

Merienda
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral untado con queso blanco descremado
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-Ensalada de arroz, lentejas o choclo (1 taza de té) mezclados con vegetales crudos o cocidos
-1 fruta fresca

**Jueves**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 plato mediano de verduras crudas o cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con una porción de queso magro
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato tortilla de huevo y espinaca
-Ensalada de tomate
-1 fruta fresca

**Viernes**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral tostado con 1 porción de queso magro y tomate
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 porción de tartas con verduras
-1 ensalada verde
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-2 rodajas de pescado blanco
-1 ensalada de zanahoria rallada
-1 fruta fresca

**Sábado: Día de desintoxicación**
Desayuno:
-1 vaso de jugo de naranja
-1 café con leche descremada
-1 fruta
Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo
-1 caldo desgrasado

-Ensalada de verduras con 4 cucharadas de arroz integral y 1 cucharadita de postre de aceite
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche
-1 fruta
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-1 caldo desgrasado
-1 ensalada de frutas
-1 gelatina diet

**Domingo**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 medialunas
Media mañana
-1 porción de gelatina diet
Almuerzo
-1 plato mediano de ravioles con salsa
-1 bol de cerezas naturales
Merienda
-Café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con 1 porción de queso magro
-Media tarde
-1 yogur descremado
Cena
-1 filete de pescado
-1 bol de verduras de hoja
-3 mitades de duraznos diet

# Dieta para Adelgazar sin pasar hambre

## Dieta para Adelgazar sin pasar hambre

Al repasar los hábitos dietéticos, es fácil descubrir que se cometen tres errores comunes: qué se come, cuánto se come y cuándo se come. La mayoría de las personas utiliza con más frecuencia alimentos de elevado valor calórico, como es el caso de la grasa animal, frituras, embutidos, salsas, etc, haciendo que una sola comida pueda tener un valor energético de 2.000 calorías o más.

En el caso de los niños el desequilibrio alimenticio es más patente. Actualmente, los menores de 10 años necesitan cerca de 700 calorías al día ya que su gasto energético apenas sobrepasa las 500 calorías diarias. Nuestros abuelos, a esa misma edad, consumían casi 800 calorías al día.

La diferencia se encuentra en que los hijos practican más con los vídeo juegos, televisión, vídeos, etc, y los adultos o los abuelos lo hacían en la calle corriendo y saltando.
El estómago, intestino e hígado trabaja mucho durante 6-8 horas mientrasque el resto del día el esfuerzo es mucho menor. Esa intensidad de trabajo facilita que a partir de los 40 años sea común algún tipo de problema digestivo.

**Qué, cuándo, cuánto**
La dieta que aquí propuesta, además de facilitarle la pérdida de algunos kilos y lo más importante, la pérdida de grasa corporal, también puede ayudarle a eliminar estos problemas relativos a qué, cuánto y cuándo se debe comer.

Además incluye todo tipo de alimentos, por lo que están aseguradas todas las necesidades de nuestro organismo. Se la puede denominar Dieta básica y equivale a cerca de 1.300 calorías. Para llevar a cabo este programa, es necesario conocer algunas normas básicas y fáciles de llevar a la práctica.

**Cinco normas a seguir**

1. Distribuir la comida del día en 5 "tomas": desayuno, media mañana, comida, merienda y cena; siendo la comida y la cena ligeramente superiores al resto en cantidad, y el desayuno más abundante de lo habitual.

2. Comer de todo, salvo frituras y salsas. Lo mejor es cocer la carne, el pescado y las verduras. También se pueden asar o hacer a la plancha. Igualmente se aconseja utilizar leche desnatada en lugar de la entera.

3. Reducir ligeramente la cantidad de proteínas aportadas al organismo, sobre todo las de origen animal, no las de origen vegetal.

4. Los hidratos de carbono o azúcares utilizados a lo largo del día también se reducen ligeramente. Se tomarán sobre todo en el desayuno para aportar energía fácil al cuerpo.

5. Iniciar todas las comidas con una ensalada, para saciar con mayor facilidad al estómago y al centro del apetito que se encuentra en el cerebro.

**EJEMPLO DE ESTE TIPO DE DIETA**

Desayuno
Lo primero será tomar, antes que nada, un zumo de la fruta que prefiera alternando cada día (tomate, naranja, pomelo, piña, etc). Seguidamente un café con leche acompañado de un par de rebanadas de pan integral con un ingrediente como puede ser mermelada, queso fresco o margarina.

Media mañana
Para no claudicar ante la falta de energía es aconsejable tomar una pieza de fruta, variando entre aquellas que más le agraden. Puede alternar la fruta, para variar, con un café con leche y un trozo de pan integral o bien un yogur.

Comida
Siempre se iniciará con una pequeña ensalada, se acompañará con otro plato pequeño a base de patatas cocidas, judías blancas, arroz o productos similares. El segundo plato será una pieza pequeña de carne o pescado asado o a la plancha, o bien pasta con un poco de tomate o un plato de paella o similar. De postre, elegir entre una pieza de fruta o yogur.

Merienda
Como todavía a media tarde quedan muchas horas hasta la cena le aconsejamos tomar uno de los alimentos aconsejados para la media mañana, procurando no repetir.

Cena
Sigue una estructura muy similar a la comida con la salvedad de que se reduce a dos platos. Un primero que incluye, a elegir, ensalada, caldo, verduras cocidas, un puré o similar. El segundo plato incluiría una porción pequeña de carne, pescado o embutido sin grasa.

Si practica la dieta un mínimo de 4 semanas, pronto adquirirá unos hábitos más saludables, además de perder varios kilos.

# Dieta de Ansiedades

## Dieta de Ansiedades

Estoy seguro que ya probaste mil y una dietas, de todos los tipos, la de la manzana, la de la luna, la de proteínas, la de 31 astronauta, en fin, hay una multiplicidad de dietas que se van poniendo de moda y a las que vas tomando y dejando por temporadas.
Pero que ninguna te a dado el efecto buscado.
Quizás algunos lo han conseguido por temporadas; otros han desistido pensando que nunca lo van a conseguir; otros se engañan diciéndose "hoy me como todo y mañana empiezo".
Pero lo mas común en todos es la ansiedad por comer.
"No tengo hambre pero como igual". "No puedo frenarme cuando algo me gusta".
" Cuando me doy cuenta voy por el tercer plato". "Se que me caen mal los alfajores pero lo primero que hago cuando estoy nervioso es pasar por un kiosco y comprármelo". " Me lo como tan rápido que necesito dos o tres para saciarme". "Estoy en dieta pero una galletita que me va hacer, pero termino comiéndome todo el paquete".
Estos son frases que todos hemos escuchado y que mucha veces hemos dicho. Ósea que la mayoría de las veces no es por hambre que comemos si no por ansiedad.
Seguramente has escuchado esta palabra, hasta te diría que esta de moda: "Como por que estoy ansiosa". " Fumo por ansiedad". "Tomo por ansiedad". ¿Pero alguna ves te preguntaste que es la ansiedad?.

Podríamos decir que la ansiedad es una enfermedad de las sociedades actuales y tiene mucho que ver con el ritmo y las exigencias de las grandes ciudades.
Pero la base de la ansiedad es querer saber lo que va a pasar.
Pues cuando estas ansioso no es por lo que te esta pasando en el momento si no por lo que se supone que te va a pasar. Es decir, la ansiedad esta conectada con el futuro. Tu mente, tus pensamientos no están en tu aquí y ahora si no que están fantaseando acerca e lo que te va a pasar. Nadie se pone nervioso por o que le esta pasando en el momento.

Te podes poner triste, angustiado, contento, y enojado. La ansiedad son pensamientos que te llevan a otro tiempo y espacio. Y depende de cómo este tu imaginación te puede llevar a la sima de la gloria y el éxito e inmediatamente ante el temor de que las cosas no salgan como queres o soñaste caer en la desilusión. O que la ansiedad te lleve inmediatamente al pensamiento del fracaso. Por lo tanto, y de acuerdo a tu creatividad vivirás por adelantado una cantidad de desastres posibles. Así que tu ansiedad crecerá el doble pues el temor a la desilusión o sal sufrimiento por adelantado te llevaran a lugares de inseguridad y desconfianza. Y todo esto paso sentado tranquilamente en tu casa. Es decir, ya viviste, te emocionaste, sufriste la experiencia sin que realmente haya pasado.

¿ A quien no le a pasado de tener que encontrarse con alguien y desarrollar todo un dialogo interno " Yo le voy a decir"... " Entonces me va a contestar".. " Y yo rápidamente le voy a responder".. en fin todo un desgaste. Pues en general cuando nos encontramos realmente con es persona sucede cualquier cosa menos lo que nos imaginamos.

¿ Uds. Se dieron cuenta como quedamos alterados o cansados después de estos diálogos internos?. Y, vuelvo a repetir, sin que haya pasado todavía nada. Por lo que vemos entonces la ansiedad es por el temor a lo que vendrá. Que, por supuesto, nos trae inseguridad. Pues ¿ Quien tiene el futuro asegurado?. Es mas ¿ Cuantas veces estas convencido que vas hacer algo y por otras circunstancias se cambia el plan?.
Por ejemplo, hace una semana decidiste con tus amigos ir a pasear el sábado. Preparaste toda la noche anterior y resulta que a la mañana se larga una tormenta ¡Te das cuenta la cantidad de situaciones que nos las pasamos pretendiendo controlar y manejar cuando en realidad todo es incierto?.

Te quiero contar un chiste que me acuerdo cada ves que me sucede algo imprevisto. Era se un rabino que vivía en una aldea de la estepa rusa. Durante 20 años, todas y cada una de las

mañanas cruzaba la plaza de la aldea para ir a orar a la sinagoga, y todas y cada una de las mañanas lo observaba un policía que odiaba a loa judíos. Al fin, una mañana, el policía se acerco al rabino y le pregunto a donde iba. " No lo se" respondí el rabino. " ¿ Que significa eso de que no lo sabe?. Durante los últimos 20m años, te e visto todas las mañanas acudir a esa sinagoga que esta al litro lado dela plaza, ¿ Y ahora vienes con que no lo sabes? Voy a darte una lección, para que te enteres". Y, dicho esto, agarro al vejo al rabino de la barba y lo condujo así hasta el calabozo. Mientras el policía habría la cerradura de la puerta del calabozo el rabino, mirándolo maliciosamente, le dijo: "¿ Ves ahora lo que quería decir cuando te dije que no lo sabia?".

Así que como vemos la ansiedad es un proceso mental pero nuestro cuerpo no esta ajeno. Entonces nos agarran atacas de nerviosismo, no podemos dormir, o no podemos parar de comer sin medir las consecuencias de lo que estamos comiendo ,o se nos cierra el estomago y no podemos probar bocado. Pues en esos momentos no estas prestando atención a tus actos, no sos conciente de lo que estas haciendo.

Seguro que me queres preguntar ¿ como hago para no comer cuando estoy ansioso?. Lo primero que yo te pediría es que te tomes unos minutos para averiguar lo que te esta sucediendo.
Seria ideal que te sentaras y empezaras a escribir todo lo que se te ocurre en ese momento. Sin critica y sin juicio solo escribir lo que pensas y sentís en ese momento.

Es sumamente importante que no te pelees con lo que te pasa, yo se que te pones bastante mal cuando te aparece esta compulsión ansiosa. Sin encima le agregas tu propio castigo que es criticarte entras en un camino sin salida. No se puede ir en contra de lo que uno siente. Lo único que podemos hacer... ¡escucha bien!. Lo único que realmente nos modifica y puede ayudarte a cambiar y a conocer lo que nos pasa es observar lo que pensamos, investigar lo que sentimos no rechazarlo. Pues frente al rechazo lo que hacemos es sufrir y mirara inmediatamente para otro lado.

Cuando vas a cómprarte una camisa la miras por todas partes te la probas, ves el color, la medida, observas todos los detalles. Por que esta es la única manera de conocer lo que te vas a comprar. Yo te pido que hagas lo mismo con lo que sentís con lo que pensas con tu emociones, con tus sensaciones. No las rechaces. Míralas por todos lados observa los detalles.

Conócelas, conócete, y veras como poco a poco comienzas a transformarlas.

No te peles con lo que te pasa hazte amigo de vos mismo y de lo que sucede. Un instante de conciencia, de darte cuanta equivale a romper hábitos que ya no sirven.

# DIETA ANTIFRACASO

**DIETA ANTIFRACASO**

Una dieta para no fracasar en el intento.

Seguir una dieta es complicado y seguro que en más de una ocasión has intentado hacer régimen y has acabado abandonándolo a la primera de cambio porque no has visto los resultado.

Si eres de las que has empezado una y otra dieta y las has abandonado todas, tenemos la solución a tu problema: el régimen antifracaso, perfecto para las mujeres con poca disciplina pero con muchas ganas de estar en forma. Aunque te parezca estricta lo cierto es que puedes introducir alguna variación, siempre dentro de los cánones que te marcamos. Además, también puedes acompañar tus meriendas con algún zumo, gaseosa o bebida isotónica.
Eso te lo hará más fácil.

**LUNES**
Desayuno
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado o integral• Un trocito de queso magro.

Media mañana
• Un yogur o un vaso de leche descremada

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Dos rodajas finas de pescado blanco al horno• Brocoli al ajillo• Cóctel de frutas con un trocito de queso blancoMerienda • Infusión con leche descremada• Copita de tutti-fruti

Media tarde
• Un jugo o infusión• Media manzana o pera al horno con canela

Cena
• Caldo o sopa de hortalizas• Salpicón "multicolor" con zanahoria, cebolla, tomate, arvejas y huevo• Ensalada "a todo verde" con lechuga, apio, puntas de espárrago y berro• Una tajada de melón

**MARTES**
Desayuno
• Infusión con edulcorante• Mini-sandwich "light" con una rebanada de pan de salvado o integral, con una rodaja de tomate, una cucharada sopera de queso blanco descremado y un trocito de jamón cocido

Media mañana
• Batido de fruta, preparado con una fruta pequeña y un vaso medio de leche descremada

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Pollo al grill con limón• Ensalada tricolor con repollo blanco, zuchini y rabanitos• Cóctel de cítricos: media naranja y media toronja rosado

Merienda
• Infusión con edulcorante o un vaso de jugo• Una pizza pequeña hecha con una rebanada de pan de salvado o integral, una rodaja de queso crema, tomate y orégano, todo gratinado al horno

Media tarde
• Un yogur o leche cultivada descremada con dos almendras fileteadas
Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Brochette agridulce con cubitos de cebolla, ají, tomate, palmitos y zanahoria• Ensalada de lechuga de escarola con pepinos• Gelatina, yogur o batido sin azúcar

**MIÉRCOLES**
Desayuno
• Un vaso de jugo de naranja recién exprimido• Un yogur descremado (si se quiere, con tropezones de frutas) y una cucharadita de semillas de lino, sésamo o girasol

Media mañana
• Infusión con leche descremada• Una manzana

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Filete de merluza a la napolitana• Ensalada de la huerta hecha con tomate, remolacha, judías, apio...• Ciruelas frescas

Merienda
• Un vaso de leche de soja• Una rebanada de pan de salvado con queso blanco

Media tarde
• Infusión cortada con leche descremada• Dos pedazos de piña

Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Soufflé verde de espinaca, cebolla de verdeo y puerro con dos claras batidas a punto nieve y especias• Un tomate de ensalada cortado al medio con orégano• Una tajada de sandía

**JUEVES**
Desayuno
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado o integral tostada• Una cucharada sopera de queso blanco descremado

Media mañana
• Un yogur o un vaso de leche descremada• Un vaso de jugo de toronja

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Milanesa de soja con queso magro gratinado al horno• Ensalada de repollo, apio, zanahoria y arroz integral• Un helado, sí, sí, un helado (a ser posible sin azúcar)

Merienda
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado o integral tostado• Media taza de ensalada de frutas con edulcorante

Media tarde
• Media manzana al horno espolvoreada con canela

Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Salteado de calabaza, acelga y huevo• Ensalada "campestre" de berro, lechuga, col y apio• Una taza de uvas

**VIERNES**
Desayuno
• Infusión con leche descremada• Una tostada con queso compacto magro

Media mañana
• Un yogur o leche descremada con trocitos de naranja

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Un trocito de lomo a la pimienta• Ensalada de palmitos, ají y tomate espolvoreada con albahaca y ajo picados• Medio pomelo con edulcorante

Merienda
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado, integral o de centeno• Una cucharada sopera de queso blanco descremado con ralladura de limón

Media tarde
• Una manzana asada, sobre la que podemos espolvorear cacao amargo para dar más gusto

Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Salpicón "con sabor a mar" de lechuga, tomate, zanahoria, aros de cebolla y palitos de pescado, aderezado con una cucharadita mayonesa light• Postre de fruta

**SÁBADO**
Desayuno
• Infusión con leche descremada• Tres galletitas de salvado, trigo o de avena• Un trozo de queso o bien un par de cuharaditas de queso de untar

Media mañana
• Un vaso de jugo• Miscelánea de frutas

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Un trozo de tarta de atún o caballa• Ensalada de berro e hinojo, espolvoreada con ajo y perejil• Pelón fresco

Merienda
• Un yogur descremado con frutas• Una rebanada de pan de salvado o integral con queso compacto magro

Media tarde
• Un vaso de jugo• Un barquillo de apio con queso y nuez picada

Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Salteado de verduras con clara de huevo• Ensalada de hojas a elección• Brochette frutal "arco iris" de naranja, guineo y kiwi

**DOMINGO**
Desayuno
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado o integral• Una cucharada de queso blanco descremado con frutillas fileteadas

Media mañana
• Un yogur o un vaso de leche descremada con una cucharadita de semillas de lino, sésamo o girasol

Almuerzo
• Caldo o sopa de vegetales• Suprema de pollo al orégano• Ensalada de tomate

Merienda
• Infusión con leche descremada• Una rebanada de pan de salvado o integral• Una cucharada de queso blanco descremado (por ejemplo con esencia de vainilla) y una cucharadita de jalea

Media tarde
• Infusión con edulcorante• Media taza de ensalada de frutas

Cena
• Caldo o sopa de vegetales• Ensalada "nutritiva" con brotes de soja, pepino, zanahoria cocida, repollo y cubitos de queso crema• Mousse "refrescante" de cubitos de melón y sandía con yogur descremado o bien jugo de naranja.

# Dieta Contra la Celulitis

## Dieta Contra la Celulitis

En qué consiste

La celulitis consiste en una desorganización de las células grasas que no pueden realizar sus funciones normales y van hinchándose cada vez más dando lugar a la famosa "piel de naranja". Según un descubrimiento hecho por dos médicos franceses, existe una relación directa entre un índice alto de toxinas en el cuerpo y la aparición de la celulitis. Asimismo se advierte que personas con estreñimiento y mala circulación de la sangre tienen más propensión a sufrir el problema. Podríamos decir, por tanto, que existen alimentos que si son capaces de prevenir o combatir los problemas antes mencionados, son en cierta forma, anticelulíticos, ya que evitarían la aparición de grasas en el organismo.

**Menú diario**

Desayuno
zumo de naranja y 2 galletas integrales.

Almuerzo
té y un plato de hortalizas.

Comida
ensalada de verduras crudas, judías, lechuga, escarola, zanahoria, remolacha y alcachofas; puré de legumbres, judías, garbanzos, lentejas o guisantes y un bocadillo pequeño de pan integral con dos filetes de pavo, pollo, ternera o merluza.

Cena ensalada de verduras crudas, salteado de verduras que puede ser con trocitos de carne, pescado o marisco, 1 patata asada y 1 manzana.

**Consejos**
Toma muchas naranjas, pomelos, limón, cítricos en general y deja la parte blanca de la piel, ya que es beneficiosa para fortalecer las paredes de los capilares.

Durante un día entero a la semana, toma sólo zumos que te depuren el organismo.

Debes tomar comidas ricas en fibra como las legumbres, frutas y verduras, porque combaten el estreñimiento.

Come más a menudo alcachofas y remolacha, ya que refuerzan el hígado.

Evita llevar prendas ajustadas ya que dificultan la circulación de la sangre y favorecen la aparición de la celulitis.

# Dieta para Deportistas

## Dieta para Deportistas

El propósito de estas dietas es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento, la recuperación y las competencias de los deportes de resistencia, como la carrera y la natación de grandes distancias, las competencias de tenis y los triatlones donde se mantiene una actividad continua por mas de 80 minutos.

Los rangos que se dan a continuación son de un plan de alimentos para atletas entre 55 y 75 kilogramos de peso. La ingesta diaria de proteínas se basa en 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Las raciones de cereales, tubérculos, frutas y verduras pueden variar dependiendo de la intensidad y duración de las sesiones de entrenamiento. Es recomendable ingerir las raciones de energía que se sugieren y variar las raciones de carbohidratos de acuerdo al apetito de cada persona. Se aconseja llevar un record semanal de peso para controlar las necesidades energéticas.

La dieta debe ser ALTA en:

Carbohidratos Complejos: el 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno (la forma como se almacena la glucosa).
Líquidos: debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias.
Debe tenerse cuidado con el consumo de bebidas que contengan cafeína.

La dieta debe ser BAJA en:

Grasas: deben evitarse alimentos con alto contenido de grasa. El consumo de una pequeña cantidad de grasa es necesaria para una buena salud, especialmente para la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es conveniente consumir alimentos con bajo contenido de grasas y evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa.

La dieta debe ser MODERADA en:

Proteínas: los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.
Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.
Fibra: los atletas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.

**EJEMPLO DE UN MENU PARA ATLETAS DE DEPORTES DE RESISTENCIA**
La siguiente dieta se sugiere para este tipo de atletas:

Desayuno

2 vasos de agua al levantarse.
2 tazas de cornflakes con una taza (250 ml) de leche descremada, ó 2 rebanadas de pan tostado con un huevo, o con 30 gramos de queso, o atún.
Jitomate rebanado o vegetales verdes al gusto.
1 pieza de fruta fresca, ó ½ taza de jugo.
Té o café descafeinado con un poco de leche descremada si desea.

Colación a media mañana
2 rebanadas de pan con mermelada o miel, ó una rebanada de pan con un plátano grande.
2 vasos de agua.

Comida

90-120 gramos de carne roja magra ó pollo, ó 180-240 gramos de pescado asado o al vapor, ó 2-3 huevos con 30 gramos de queso Oaxaca.
2 papas medianas con ½ taza de chícharos o granos de elote, ó 2/3-1 taza de arroz o pasta con ½ taza de chícharos, ó 2-3 rebanadas de pan.
Zanahorias o vegetales verdes al gusto.
1 pieza de fruta fresca o una taza de ensalada de frutas con ½-1 taza de leche descremada o yogurt.
2 vasos de agua.

Colación de la tarde
1 pan integral con miel o mermelada.
30 gramos de queso, ó 200 gramos de yogurt descremado, ó 1 taza de leche descremada.

Cena
Un sandwich con 60 gramos de pollo, o jamón bajo en grasa, o atún, o queso, ó 2 huevos.
Ensalada de vegetales al gusto.
Una pieza de fruta fresca.
Café o té descafeinado con un poco de leche descremada si desea. 2 vasos de agua.

Consumo de leche
500 mililitros diarios de leche descremada.

Los alimentos se deben consumir 2 ó 2 ½ horas antes del entrenamiento.

RECOMENDACIONES
Repartir el consumo de alimentos a lo largo del día y dar tiempo para la digestión antes del entrenamiento.
Incrementar el consumo de raciones de pan ó tubérculos si es necesario, para mantener el peso corporal ó para el almacenamiento de glucógeno dos ó tres días antes de la competencia.
Beber agua durante todo el día.
Evitar las grasas y los aceites, los alimentos fritos y las botanas.
Si es necesario comer mayores cantidades de alimento, reducir el consumo de alimentos altos en fibras.
Dietas para Deportes de Fuerza

El propósito de estas dietas es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento, la recuperación y las competencias de deportes de fuerza como el futbol, hockey, básquetbol y fisicoculturismo.

Los rangos que se dan a continuación están elaborados para atletas entre 75 y 100 kilogramos de peso. El consumo diario de proteína se basa en 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Las raciones de cereales y tubérculos pueden variar dependiendo de la intensidad y la duración de las sesiones de entrenamiento. Es conveniente consumir las raciones de proteínas como se sugiere y variar las raciones de carbohidratos dependiendo del apetito de cada atleta. Se recomienda un control de peso semanal para controlar la ingesta de energía.

La dieta debe ser ALTA en:

Carbohidratos Complejos: los alimentos como el pan, el arroz, las pastas, los cereales de caja, las frutas y los tubérculos deben incluirse en cada una de las comidas a lo largo del día. Los fisicoculturistas desean incrementar la masa muscular por lo que tienden a usar las proteínas como fuente de energía, pero esto no es conveniente ya que se producen productos de desecho extras que provocan que los riñones trabajen mas.
Líquidos: se debe mantener el cuerpo bien hidratado durante y después del entrenamiento, también durante las competencias para ayudar a la eliminación de los productos de desecho.

La dieta debe ser BAJA en:
Grasas y Aceites: debe evitarse el consumo de alimentos con alto contenido de grasas. El ingerir una pequeña cantidad de grasas es necesario para la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es preferible escoger alimentos con bajo contenido de grasas y evitar añadir margarina, mantequilla, aceite, crema y mayonesa a los alimentos.

La dieta debe ser MODERADA en:
Proteínas: los atletas necesitan incrementar el consumo de raciones de alimentos con proteínas para asegurar un adecuado restablecimiento y crecimiento de los músculos (en tamaño ó fuerza), pero no a expensas de alimentos ricos en carbohidratos. El tiempo de consumo de proteína es mas crítico (pequeñas cantidades a lo largo del día para ayudar a controlar el hambre y una cantidad mayor inmediatamente después del entrenamiento, dentro de las siguientes dos horas). Los suplementos de proteínas y carbohidratos son convenientes para consumir inmediatamente después del entrenamiento. Hay que evitar el consumo de grandes cantidades de proteínas 3 horas antes de la competencia ó de los entrenamientos. Los atletas que desean perder grasa corporal y adquirir mas tono muscular para una competencia deben ingerir una ración diaria de alimentos con proteína por cada 5-8 kilogramos de peso corporal, en donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja magra, pollo sin piel o pescado, 1 huevo entero ó 250 mililitros (1 taza) de leche descremada.
Fibra: debido a que los atletas de fuerza deben consumir en ocasiones grandes cantidades de alimentos para mantener ó incrementar el peso corporal deben consumir alimento ricos en fibra de una manera moderada, ya que son muy llenadores. Es conveniente que elijan alimentos con menor cantidad de fibra como el pan blanco, bollos y panecillos que no estén elaborados con harina integral. No son necesarias grandes cantidades de verduras, pero es importante que se incluyan en la dieta cuando menos una vez al día.

**La Cafeina y el Rendimiento**
La cafeína es probablemente la droga disponible más popular en todo el mundo. La cafeína se encuentra en las hojas, las semillas y el fruto de la planta del café. La cafeína actúa como un estimulante ligero en el sistema nervioso. Aumenta la atención, la alerta y la habilidad mental. El consumo de cafeína también tiene efectos negativos como, la producción de ansiedad en algunas personas, desórdenes gastrointestinales, nerviosismo, irritabilidad, insomnio e incapacidad para concentrarse. El uso de la cafeína en los deportistas ha provocado mucha controversia, ya que los efectos negativos pueden alterar el rendimiento de los atletas. Algunos estudios muestran que el consumo de la cafeína antes del ejercicio, puede aumentar el rendimiento del deportista, sin embargo, otros estudios muestran que la cafeína no beneficia en nada a los atletas. Debido a estos estudios, existen muchas teorías sujetas a discusión.

El Comité Olímpico Internacional y el Comité Olímpico de los Estados Unidos pusieron en la lista de drogas prohibidas a la cafeína en grandes dosis. Si una concentración en la orina de 12 microgramos de cafeína por litro de orina da positivo en la prueba de drogas para cafeína, esto trae como resultado la descalificación del atleta. Estos niveles ilegales de cafeína se detectan en el organismo si durante 2 ó 3 horas se consumieran 7 tazas de café, 16 refrescos de cola, 34 tazas de té helado u 11 cápsulas de medicamentos para el dolor de cabeza que contienen cafeína. Como puede verse, esta cantidad es muy elevada, y los beneficios sobre el rendimiento de los atletas, se han observado en niveles que equivalen a 2 ½ tazas de café.

Si se decide consumir cafeína antes del ejercicio, es conveniente tomar en cuenta los siguientes consejos:

La cafeína es un diurético que estimula la pérdida de agua. Es necesario beber líquidos extra para compensar las pérdidas de fluidos.
El consumir de 3-6 miligramos de cafeína por kilogramo de peso corporal una hora antes del ejercicio, puede mejorar la resistencia en actividades que se prolongan por más de una hora.
El consumir dosis no mayores a 6 miligramos de cafeína por kilogramo de peso corporal, puede minimizar los efectos negativos de la misma.
Nunca se debe probar el consumo de cafeína por primera vez antes de una competencia. Los efectos psicológicos varían entre las diferentes personas y, depende de la dosis y la frecuencia con que se ingiera cafeína, de la composición corporal y de los niveles de ansiedad de cada individuo.

NOTA:

Aquellas personas con problemas de vejiga como la cistitis, deben abstenerse de consumir cafeína. También aquellas personas que padezcan enfermedades del corazón, glaucoma y quistes en el pecho.

**Necesidades del Deportista**

La importancia de una alimentación adecuada es un hecho conocido por los deportistas y sus entrenadores. Para los que se dedican a la competición, tiene un objetivo: mejorar sus marcas. Para los aficionados que practican deporte por pasatiempo o con la idea de mejorar su salud o su figura, el objetivo de una alimentación adecuada es satisfacer las necesidades nutritivas, evitando tanto las carencias como los excesos. Por tanto es fundamental, que quienes practiquen deporte se alimenten en consecuencia.

ENERGÍA

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, estilo de vida, estado de salud, y en especial, del tipo de actividad física. La dieta debe ser equilibrada para conseguir un óptimo rendimiento deportivo. La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener su peso corporal ideal.

PROTEÍNAS

Se recomienda que las proteínas supongan alrededor del 10-15% de la energía. Se comprende fácilmente que el deportista ansioso de mejorar su desarrollo muscular tenga la tentación de exagerar la ingesta de proteínas. Pero, las necesidades no superan los 2 g de proteínas por kg. de peso y día.

Estos requerimientos son cubiertos ampliamente por la ingesta razonable de carne, huevos, pescado y productos lácteos. Un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionar una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para la buena forma del deportista.

GRASAS

La ingesta óptima de grasas en deportistas debe ser de un 30-35% de las calorías totales. Tanto un exceso como un aporte deficitario de grasa puede desencadenar efectos adversos para el organismo. Si el contenido lipídico de la dieta es bajo, existe el riesgo de sufrir deficiencias en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Si por el contrario, la dieta tiene un contenido excesivo de grasa el rendimiento físico es menor, y además, favorece la aparición de una serie de alteraciones como la obesidad, problemas digestivos y cardiovasculares.

HIDRATOS DE CARBONO

Las recomendaciones de carbohidratos para deportistas son de 50-60% del total de las calorías ingeridas, correspondiendo menos del 10% a los hidratos de carbono simples (azúcar, dulces …) y el porcentaje restante a los hidratos de carbono complejos (cereales y derivados, verduras, patatas …).

En general, los deportistas deberían consumir una dieta relativamente alta en carbohidratos para optimizar la disponibilidad de glucógeno muscular durante períodos de entrenamiento intenso y competición y así obtener una mayor resistencia deportiva.

AGUA

En condiciones normales, necesitamos alrededor de tres litros diarios de agua para mantener el equilibrio hídrico (un litro y medio en forma de bebida y el resto a través de los alimentos). En caso de un esfuerzo físico importante las necesidades de agua aumentan, pudiendo perderse hasta más de dos litros por hora. Es aconsejable, beber antes, durante y después del ejercicio físico, sobre todo en los deportes de larga duración.

MINERALES

Las mujeres con una gran actividad deportiva, en las que suele producirse ausencia de la menstruación, las necesidades de calcio aumentan y hay que incrementar el aporte de este mineral para compensar sus bajos niveles estrogénicos y su menor absorción intestinal de calcio. Por lo que se recomienda una alimentación rica en productos lácteos (leche, queso, yogur …).

Se ha observado que las necesidades de hierro de las personas que practican habitualmente deporte son mayores que las de una persona sedentaria. Ello se debe a que sus pérdidas son superiores y a que tienen unos niveles de hemoglobina en sangre. Además, la mujer debe compensar las pérdidas que se producen a través de la menstruación. En el caso de mujeres deportistas es conveniente aumentar el consumo regular de alimentos ricos en hierro (carne, huevos, legumbres …).

VITAMINAS

En lo relativo a las vitaminas, se ha demostrado que la capacidad física disminuye cuando hay una carencia de las mismas. A partir de este hecho se ha extendido la creencia de que un suplemento vitamínico puede incrementar el rendimiento en una práctica deportiva. Pero todos los estudios realizados hasta ahora han llegado a la conclusión opuesta: una adición de vitaminas no mejora el rendimiento físico.

Un aporte suplementario de vitaminas sólo puede ejercer un efecto beneficioso en el rendimiento de las personas que tengan un déficit vitamínico. Pero éste no es el caso de la persona alimentada de forma equilibrada.

RITMO DE LAS COMIDAS

El reparto del total energético en el transcurso del día es extremadamente importante para una buena utilización de todos los nutrientes ingeridos. A igual proporción, a un mayor número de comidas corresponde un rendimiento mejor, se evitan así las fatigas digestivas y los accesos de hipoglucemia. Una buena distribución de la energía consistiría en efectuar cuatro comidas diarias.

Desayuno: 15-25%
Almuerzo: 25-35%
Merienda: 10-15%
Cena: 25-35%

El estado nutricional óptimo no se alcanza mediante las comidas previas a la competición, ni siquiera mediante las pautas de alimentación seguidas los días inmediatamente anteriores a la prueba. Un buen estado de nutrición es el resultado de unos hábitos alimentarios practicados adecuadamente y durante mucho tiempo, con regularidad, no una cuestión de unas pocas comidas.

# Dieta de Emergencia

## Dieta de Emergencia

Recomendada para las que tienen que adelgazar pocos kilos en muy corto tiempo porque sus resultados son increíbles y tiene una ventaja extra: no produce el temido efecto antirrebote. .

### Lunes

Desayuno:
• Infusiones edulcoradas sin restricciones
• 1 tostada de pan integral con mermelada diet

Almuerzo:
• 1 taza de caldo de verduras desgrasado
• 1 medallón de carne a la parrilla sin grasa
• ensalada de 2 tomates
• 1 manzana

Merienda:
•infusiones edulcoradas sin límite
•2 galletitas de agua

Cena:
•1 taza de caldo de verduras
•1 plato de acelga o espinacas hervidas
•1 patata hervida
•1 porción de compota de manzanas

### Martes

Desayuno:
•té o mate cocido con edulcorante

Almuerzo:
•1 taza de caldo de verduras casero
•1 pechuga de pollo sin piel a la plancha
•1 ensalada de frutas con edulcorante
•1 porción pequeña de ensalada de frutas

Merienda:
•1 infusión con edulcorante
•2 fetas de jamón cocido
•2 galletitas de agua

Cena:
•1 taza de caldo de verduras diet
•1 porción mediana de vegetales crudos

•1 plato chico de espinacas hervidas
•1 naranja

**Miércoles**

Desayuno:
•Infusiones con edulcorante sin límite
•3 galletitas de agua

Almuerzo:
•1 taza de caldo diet
•2 filetes de merluza a la plancha con limón
•1 manzana al horno

Merienda:
•Té o café con edulcorante
•1 tostada de pan integral con queso blanco descremado

Cena
•1 taza de caldo diet
•2 zapallitos rellenos con espinaca y queso fresco descremado
•1 gelatina diet

**Jueves**

Desayuno:
•Infusiones con edulcorante sin límite
•3 galletitas de salvado con mermelada diet

Almuerzo:
•1 taza de caldo diet
•1 bife magro a la parrilla
•1 ensalada mediana completa (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria y 1 huevo duro)
•1 gelatina diet

Merienda:
•Infusiones edulcoradas sin límite
•2 galletas de arroz con mermelada diet

Cena:
•1 taza de caldo light
•1 porción mediana de espinacas hervidas
•1 ensalada mediana de zanahoria, tomate y 1 huevo
•1 naranja

**Viernes**

Desayuno:
•1 café con leche descremada y edulcorante
•2 tostadas de pan de salvado diet
•2 cditas. de queso blanco descremado para untar

Almuerzo:
•1 taza de caldo desgrasado
•2 filetes de merluza a la plancha con limón

•1 porción mediana de vegetales cocidos
•1 gelatina diet

Merienda:
•Té o mate cocido con edulcorante
•2 galletas de arroz con mermelada diet

Cena:
•1 taza de caldo casero de verduras
•2 ajíes rellenos con espinaca, choclo y queso fresco descremado
•1 fruta de estación a elección

**Sábado**

Desayuno:
•Té o café con edulcorante
•2 galletitas de agua
•jugo de 1 naranja y 1 pomelo

Almuerzo:
•1 plato mediano de sopa de verduras casero
•1 ensalada de vegetales crudos surtidos condimentada con limón
•1 manzana verde

Merienda:
•Infusiones edulcoradas sin límite
•2 galletas de arroz con mermelada diet y con queso blanco descremado

Cena:
•1 taza de caldo diet
•1 medallón de lomo a la plancha y sin grasa
•1 ensalada de vegetales surtidos
•1 gelatina diet con trozos de fruta

**Domingo**

Desayuno:
•Infusiones edulcoradas sin límite
•2 galletas de arroz con mermelada diet

Almuerzo:
•1 taza de caldo diet
•1 pechuga de pollo al horno
• puré de 1/2 calabaza
•1 porción de compota de ciruelas

Merienda
•1 taza de café con leche descremada y edulcorante
•3 galletitas de agua con mermelada diet

Cena:
•1 plato generoso de sopa de verduras casera
•1 ensalada mediana de vegetales cocidos

# Dieta Extrema

## Dieta Extrema

**Día 1**
Desayuno 200 g de leche con café con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida 200 g de verdura cocida, rehogada con una cucharada sopera de aceite de oliva.
50 g de filete de vaca a la plancha (pesado en crudo)y 50 g de jamón de York con 50 g de patatas al horno.
Fruta: 100 g (Fruta pesada sin cáscara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Merienda 200 g de leche sin azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena Un plato de verdura cocida rehogada con una cucharada de aceite de oliva.
100 g de merluza cocida con limón.
Fruta: 200 g (ver observaci¢nes).
Antes de acostarse ...

**Día 2**
Desayuno 200 g de leche con café con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida Un plato de ensalada de lechuga y tomate,aliñada con limón o vinagre en el mismo rehogo de aceite.
100 g de pollo asado con 40 g de arroz blanco.
Fruta: 100 g (ver observaciones).
Merienda 200 g de leche sin azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena 200 gr de espinacas cocidas rehogadas con una cucharara de aceite de oliva.
50 g de merluza frita.
Fruta: 100 g (Fruta pesada sin c scara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Antes de acostarse ...

**Día 3**
Desayuno 200 g de leche con café con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida Un plato de panaché, de verduras (alcachofas, judías verdes, berenjenas, guisantes y zanahorias) rehogado con una cucharada sopera de aceite de oliva.
50 gr de merluza cocida con limón y 50 g de cordero asado con 50 gr de patatas cocidas.
Fruta: 100 g (ver observaciones).
Merienda 200 g de leche sin azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena 200 gr de verdura cocida y rehogada con una cucharada de aceite de oliva.
Una tortilla a la francesa de 1 huevo.
Fruta:100 g (Fruta pesada sin c scara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Antes de acostarse ...

**Día 4**
Desayuno 200 g de leche con café,con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida Un plato de verdura rehogado con una cucharada sopera de aceite de oliva.

50 g de queso de Burgos y 50 g de vaca al ajillo con 50 g de patatas cocidas.
Fruta: 100 g (ver observaciones).
Merienda 200 g de leche sin azúcar. 200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena 200 g de ensalada de lechuga y tomate rehogada con una cucharada de aceite de oliva.
100 g de pescadilla a la vinagreta.
Fruta: 200 g (Fruta pesada sin c scara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Antes de acostarse ...

**Día 5**
Desayuno 200 g de leche con café,con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida 200 g de judias verdes rehogadas con una cucharada de aceite de oliva.
100 g de merluza en salsa verde.
Fruta: 100 g (ver observaciones).
Merienda 200 g de leche sin azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena 200 g de puré de verdura con el mismo rehogo.
Una tortilla francesa de 1 huevo con 40 g de arroz blanco.
Fruta: 200 g (Fruta pesada sin c scara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Antes de acostarse ...

**Día 6**
Desayuno 200 g de leche con café con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida Un plato de ensalada de lechuga y tomate, aliñada con una cucharada sopera de aceite de oliva.
100 g de pollo asado con 40 g de arroz blanco.
Fruta: 100 g (ver observaci¢nes).
Merienda 200 g de leche sin azúcar. 200 g de fruta (ver observaciones).
Tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.

Cena Un plato de sopa juliana.
75 g de merluza con mayonesa.
Fruta: 200 g (Fruta pesada sin cáscara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).
Antes de acostarse ...

**Día 7**
Desayuno 200 g de leche con café con o sin sacarina,no azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
Comida 200 g de verdura cocida,rehogada con una cucharada de aceite de oliva.
50 gr de queso de Burgos y 50 gr de filete de vaca al ajillo con 50 g de patatas cocidas.
Fruta: 100 g (ver observaciones).
Merienda 200 g de leche sin azúcar.
200 g de fruta (ver observaciones).
tambien puede sustituirse la leche por un yogur sin azúcar.
Cena 200 g de verdura cocida y rehogada con una cucharada sopera de aceite de oliva.
100 g de merluza cocida con limón.
Fruta: 200 g ((Fruta pesada sin cáscara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).

Observaciones
Entender por fruta:Fruta pesada sin cáscara ni piel ( manzana, naranja, melón, melocotón, pera, sandía, cereza, ciruela, albaricoque ).

# DIETA HIPOCALÓRICA

## DIETA HIPOCALÓRICA:

BAJA EN CALORÍAS, ALTA EN COMPENSACIONES
Las dietas hipocalóricas, ideales para controlar el peso o perder esos kilos de más con moderación, dan prioridad a los alimentos naturales poco elaborados. Aunque frutas y verduras son sus alimentos por excelencia, el resto de los nutrientes también entran en juego, aunque reducidos a cantidades mínimas.

Basadas en el control y la limitación de las calorías consumidas, las dietas hipocalóricas han sido empleadas desde siempre para perder peso de una forma saludable. Las componen alimentos que aportan una buena nutrición y escasas calorías, donde lo importantes es ingerirlos en la proporción adecuada y la cantidad necesaria. Su éxito depende de la variedad de los ingredientes que conforman sus platos.

**Reducir equilibradamente**
Frente a la creencia de que los regímenes de adelgazamiento deben retirar el saludo a determinados nutrientes, grasas, azúcares, aceites..., la dieta baja en calorías los invita a formar parte de su mesa sin excepciones, aunque en cantidades mínimas. Lo recomendable es que se realice bajo la supervisión de un especialista.

Aunque su gran baza es el escaso aporte de calorías, éstas nunca deben ser insuficientes o incompletas. Reducir el consumo de las viandas energéticas sin el asesoramiento de un experto puede acarrear desequilibrios y carencias que a largo plazo podrían arruinar la salud de la persona que se somete a sus supuestos beneficios.

**Adelgazar o mantenerse**
Las dietas bajas en calorías están especialmente indicadas ante situaciones de obesidad y sobrepeso, siempre que su puesta en marcha y su seguimiento sea controlado por un especialista. También vienen como anillo al dedo para personas que están cogiendo peso y no quieren renunciar a su figura. La alarma salta porque se sienten pesadas, les duelen las piernas, se encuentran poco ágiles o les cuesta subir las escaleras...

Para poner freno a estos desagradables síntomas, auténticos embajadores de los kilos de más, esta clase de regímenes permiten perder peso de una forma moderada con sólo seguirlos al pie de la letra durante un corto período de tiempo. Además de tratar la obesidad, las dietas hipocalóricas se emplean con éxito en el campo de la medicina como tratamiento complementario frente a la diabetes, la hipertensión, la artrosis...

**Báscula a raya**
Los alimentos se encargan de ese suministro energético y si al hecho de seleccionar aquellos menos calóricos se suma la práctica de algún ejercicio, se reflejará de inmediato en la báscula.

Por eso se recomienda acompañar la reducción del aporte calórico de una actividad física. Practicar ejercicio de una manera moderada y como complemento de un régimen hipocalórico también ayuda a perder peso. Además, mejora el tono muscular y hace que los efectos negativos de esa pérdida no se dejen sentir sobre la estética y el aspecto físico.

### ALIMENTOS NATURALES Y EJERCICIO

Frutas y verduras
Son los manjares hipocalóricos por excelencia, y el plato fuerte de este tipo de regímenes. En España, la dieta mediterránea lo pone en bandeja de plata.

Preparación
La forma de preparar los alimentos también desempeña un papel crucial. Hay que apostar por

viandas naturales y frescas, poco elaboradas y poco condimentadas, lo mejor es la cocina al vapor. Además, conviene que se tomen en pequeñas proporciones y que sean lo más variadas posibles en su composición.

Alimentos prohibidos
Los guisos y las salsas están absolutamente desterrados de sus recetas. El organismo precisa determinadas dosis de energía para mantener a buen ritmo su frenética actividad y su complejo metabolismo.

**TRES DIETAS HIPOCALÓRICAS**

*Dieta de las 1500 calorías.*
Aunque un adulto precisa 2500-3000 calorías al día, su objetivo es quemar las reservas de grasas y ajustar la ingesta de calorías al consumo de calorías. Contiene todos los nutrientes básicos y la fibra suficiente. Sus alimentos básicos son pan, espinacas, manzana, pescado y leche. Puede durar entre 1 y 4 meses. En el primer mes pueden perderse hasta 5 kilos, pero a partir del segundo se adelgaza más lentamente. Garantiza el mantenimiento del peso si luego se cuida la alimentación.

*La sopa mágica.*
Su base es una sopa especial de verduras que se toma a granel cada vez que el hambre acecha. Pasados unos días se alterna con otros alimentos ricos en proteínas y grasas animales. Sus alimentos básicos son pimiento, cebolla, tomate, repollo y plátano. Favorece una depuración ligera, aunque su valor calórico está por debajo del mínimo vital (700 calorías). Por eso no debe prolongarse más allá de una semana, período en el que se puede perder hasta seis kilos.

*Dieta asociada.*
Contiene casi todos los alimentos, incluidos grasas y azúcar, aunque en dosis mínimas. Se basa en el control calórico y la ingesta abundante de glúcidos (cereales, harina, frutas, legumbres, arroz y pan). Sus alimentos básicos son arroz, carne, yogur, pan y agua. Se estima su duración en un mínimo de un mes y un máximo de seis. la pérdida de peso se produce con mucha lentitud (de 3 a 4 kilos al mes), pero si se toma por norma, permite mantener el peso durante largo tiempo.

# Dieta Libre

## Dieta Libre

Bajar de peso nunca es una tarea fácil. El tema es hacerlo en forma responsable y siguiendo una dieta estricta (pero segura) que lepermita llegar a su peso y no volver a recuperar esos odiosos kilosde más. .

**Lunes**
Desayuno
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral
-1 feta de queso magro
Media mañana
1 fruta fresca
Almuerzo
-1 porción de carne roja magra
-1 bol de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
-1 fruta fresca.
Merienda
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral con 1 cdita. de mermelada diet
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 taza de arroz cocido con verduras crudas y 1 cucharada de mayonesa diet.
-1 fruta fresca

**Martes**
Desayuno
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral untadas con queso blanco descremado
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 filete de pescado
-1 porción de verduras cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral con 1 porción de queso descremado y 1 rebanada de tomate.
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato mediano de espaguetis con tomate natural
-1 fruta.

**Miércoles**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada dietética
Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo
-1/4 de pollo
-1 porción de puré de calabaza
-1 fruta fresca

Merienda
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral untado con queso blanco descremado
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-Ensalada de arroz, lentejas o choclo (1 taza de té) mezclados con vegetales crudos o cocidos
-1 fruta fresca

**Jueves**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 plato mediano de verduras crudas o cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con una porción de queso magro
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato tortilla de huevo y espinaca
-Ensalada de tomate
-1 fruta fresca

**Viernes**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral tostado con 1 porción de queso magro y tomate
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 porción de tartas con verduras
-1 ensalada verde
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-2 rodajas de pescado blanco
-1 ensalada de zanahoria rallada
-1 fruta fresca

**Sábado: Día de desintoxicación**
Desayuno:
-1 vaso de jugo de naranja
-1 café con leche descremada
-1 fruta
Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo

-1 caldo desgrasado
-Ensalada de verduras con 4 cucharadas de arroz integral y 1 cucharadita de postre de aceite
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche
-1 fruta
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-1 caldo desgrasado
-1 ensalada de frutas
-1 gelatina diet

**Domingo**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 medialunas
Media mañana
-1 porción de gelatina diet
Almuerzo
-1 plato mediano de ravioles con salsa
-1 bol de cerezas naturales
Merienda
-Café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con 1 porción de queso magro
-Media tarde
-1 yogur descremado
Cena
-1 filete de pescado
-1 bol de verduras de hoja
-3 mitades de duraznos diet

# Dieta de la Pasta

**Dieta de la Pasta**

En qué consiste

Con esta dieta se pueden adelgazar de 5 a 6 kilos al mes. Hay que hacerla tal como se indica, aunque no es necesario tomar cantidades exactas de los alimentos.
La dieta hay que seguirla 6 días a la semana, dejando libre el domingo en el que se puede comer libremente pero sin abusar de las grasas y los dulces.
Es importante no tomar azúcar en las infusiones ni en los zumos.
Modo de seguir esta dieta

Lunes
Desayuno: café, té u otra tisana y 1 fruta del tiempo.
Media mañana: 1 zumo de naranja.
Comida: 1 ración de pollo asado o hervido y aromatizado con especias acompañado con verdura hervida.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: Pasta con alcachofas hervidas y rehogadas y verduras al horno.

Martes
Desayuno: biscotes con mermelada sin azúcar y una infusión de ortigas.
Media mañana: zumo de frutas.
Comida: 1 ración de pescado (excepto crustáceos o moluscos) asada al horno con agua y especias o bien a la sal y verduras al vapor.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: arroz integral con calabacín y verdura hervida.

Miércoles
Desayuno: infusión de hierbas y fruta del tiempo.
Media mañana: zumo de fruta.
Comida: queso fresco desnatado y verdura al vapor.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: couscous con tomate fresco y perejil y verduras hervidas.

Jueves
Desayuno: Pan tostado con mermelada sin azúcar y una infusión de hinojo
Media mañana: zumo de fruta.
Comida: una ración de carne de ternera a la plancha y verdura hervida.
Merienda: zumo de fruta.
Cena: pasta con guisantes y verduras al horno.

Viernes
Desayuno: tisana y fruta del tiempo.
Media mañana: zumo de naranja.
Comida: ración de pescado al horno y verduras al vapor.
Merienda: zumo de fruta.
Cena: sopa de trigo con verduras y verduras al horno.

Sábado
Desayuno: biscotes con mermelada sin azúcar y 1 infusión de malva.
Media mañana: zumo de naranja.
Comida: conejo a la cazuela y verdura hervida.
Merienda: un zumo de fruta.
Cena: Pasta con ajos tiernos rehogados en un poco de aceite y verduras al horno.

# Dieta con Pasta

## Dieta con Pasta

Siempre se había considerado que la pasta debia ser eliminada de cualquier dieta de adelgazamiento. Una creencia que se basaba en la consideración de los hidratos de carbono como meras fuentes de energía para el organismo. Algunos estudios, sin embargo, contradicen esa percepción y sostienen que la pasta no favorece el sobrepeso siempre que se consuma con sentido común, es decir, sin agregarle demasiados condimentos.
Hay quien llega mas lejos y plantea una dieta basada en la ingestión de pasta a la hora de la cena. Asi, sostienen que esa práctica resulta muy eficaz si se prepara de forma adecuada y, durante el resto del dia, se
ingieren verduras, carnes blancas, pescados y quesos. Los especialistas recomiendan también beber dos litros de agua cada jornada y sustituir el azúcar por fructosa y las salsas, por especias y aromas.

MENUS PARA UNA DIETA A BASE DE PASTA

### PRIMER DIA:

Desayuno: Café o infusión y fruta fresca.A media mañana: zumo natural de naranja, limón u otro cítrico sin azúcar.

.Comida: pollo a la plancha conm verduras hervidas y condimentadas con un poco de aceite, sal y especias , y queso fresco.

.Cena: pasta al gusto con verduras a la parrilla.

### SEGUNDO DIA

. Desayuno: una tostada con mermelza sin azúcar, un yogur desnatado y una infusión. A media mañana: zumo de fruta sin azúcar.

Comida: pescado asado al horno y verduras al vapor.

.Cena: pasta integral con calabacines y verduras hervidas.

### TERCER DIA:

Desayuno : Café o infusión y una pieza de fruta. A media mañana: un vaso de leche desnatada.

Comida: queso fresco y verduras al vapor

Cena: pechuga de pollo con salsa de tomate y verduras hervidas.

### CUARTO DIA

Desayuno: pan tostado con mermelada sin azúcar y una infusión. A media mañana: zumo de fruta sin azúcar.

Comida: carne de ternera o de cerdo a la parrilla y verdura hervida. Quesitos descremados (2).

Cena: pasta con guisantes y verdura a la plancha o a la parilla.

## QUINTO DIA

Desayuno. Café o infusión y fruta fresca. A media mañana: un vaso de leche descremada.

.Comida: Pescado a la planca o parrilla, verduras hervidas o al vapor y un yogur descremado, sin azúcar.

Cena: sopa de pasta y legumbre y verdura a la parrilla

## SEXTO DIA

Desayuno: tostadas con mermelada sin azúcar. A media mañana: jugo de frutas.

.Comida: conejo o pollo asado y verduras hervidas.

.Cena: pasta con pimientos amarillos y rojos y verdura, gratinada con queso.

## SEPTIMO DIA:

Desayuno: café o infusión y fruta. A media mañana: jugo de fruta.

.Comida. huevos duros, verduta y patatas a la parrilla.

.Cena: pizza con verduras y queso y verdura a la parrilla.

Los verduras y condimentos que acompañen a la pasta deben rehogarse con poco aceite.

# PSICODIETAS

## PSICODIETAS

La psicodieta nace del afortunado encuentro entre la psicología y el comportamiento alimentario con una original propuesta: perder kilos en función de la personalidad. Tras establecer cuatro tipos de actitudes hacia los alimentos (agresivo, depresivo, regresivo y defensivo) diseña otras tantas dietas que se ajustan como un guante al perfil psicológico de cada cual con el objeto de hacérselo más llevadero.

El doctor Marco Pascalli es el artífice de la psicodieta, todo un hallazgo en el que también han participado el profesor Nicola Sorrentino, especialista en Ciencias de la Alimentación Dietética de la Universidad de Milán, y la doctora Silvana Dallera.

El mecanismo nervioso que regula el hambre se encuentra en el hipotálamo. En esta región del cerebro tienen su sede la saciedad y el apetito, dos estados que varían sustancialmente en función de las emociones. Determinadas circunstancias, como la muerte de un ser querido, perder el trabajo o una mala relación de pareja, pueden provocar una alteración en la respuesta alimentaria de un individuo.

**Dime cómo eres...**
Además, más allá de los instintos de conservación y supervivencia, el inconsciente imprime al acto de comer una simbología. La leche es símbolo de fecundidad y protección; la carne se asocia a la agresividad y la pasión; el pan encarna la pureza y la amistad...

La psicodieta apunta una clasificación de los comportamientos alimentarios (agresivo, depresivo, regresivo y defensivo) y le asigna a cada uno de ellos un tipo de menú. Sólo queda descubrir el grupo alimentario al que pertenece cada persona en función de los rasgos psicológicos genéricos que conforman su carácter.

**Agresivo = carnívoro**
En líneas generales el agresivo apuesta por la vida moderna. La carne roja es su credo, así como las viandas de sabor poderoso y olor intenso, el picante y las sustancias estimulantes como el café o el tabaco. También se pierde por los alimentos que crujen porque masticar es para él una forma de liberar tensiones.

En su menú no puede faltar la carne de ternera, junto con el pollo y el conejo. También hay que incluir los alimentos crujientes como el pan, el hinojo, la zanahoria, los rabanitos, la coliflor, el brécol y los quesos fuertes.

**¿Depresivo o regresivo?**
El depresivo engulle de forma compulsiva y sin preferencias. Comer es una especie de distracción y cuando se siente solo, triste o aburrido asalta el frigorífico en un intento de llenar su vacío interior.

La dieta que necesita no precisa mucha elaboración. Es preferible optar por guardar en la nevera verdura limpia y troceada lista para una ensalada, pasta o arroz cocido para acompañar con encurtidos, queso troceado, sopa de verduras... De entrada debe apostar por ensaladas verdes de hoja ancha y pasta, platos que sacian y que por su volumen apagan el hambre a golpe de vista.

El regresivo representa al eterno adolescente agobiado por problemas o insomnio al que comer le devuelve la paz y el sosiego. Se trata de un enamorado del azúcar en todas sus formas. Dulces y chucherías han de estar presentes en su dieta, aunque bajo control.

**Defensivo, ojo con la báscula**
El tipo defensivo suele ser un candidato al sobrepeso. La comida representa a sus ojos una

forma de aferrarse a la tierra y hacer frente a las responsabilidades que le exige el mundo. Al comer sienten recargarse sus baterías y eso les hace menos vulnerables. En su imaginario, la grasa se convierte en una especie de escudo protector.

Con estas credenciales, el susceptible precisa que su dieta se componga de alimentos muy energéticos como son los carbohidratos (pan, pasta, legumbres, arroz y patatas). Habrá que recordarle que la fruta y las verduras, sobre todo cruda o cocida, es fuente de vitaminas y minerales.

**CUATRO PSICODIETAS DE MANTEL Y MESA**

**DIETA-TIPO DEL AGRESIVO**
Desayuno: Té con limón y dos tostadas de pan.
Media mañana: Yogur natural con una cucharada de salvado tostado.
Comida: Pasta o arroz con tomate y queso de oveja, coles de bruselas con aceite de oliva.
Merienda: Una pieza de fruta.
Cena: tortilla de dos huevos y ensalada de zanahoria aliñada con aceite de oliva.

**DIETA-TIPO DEL DEPRESIVO**
Desayuno: Café con leche y biscotes.
Media mañana: Fresas con zumo de limón.
Comida: Verdura de hoja ancha con limón o vinagre, pechuga de pollo a la plancha y una cucharada de aceite de oliva.
Merienda: Zumo de pomelo.
Cena: Sopa de verdura con arroz, espinacas hervidas y una cucharada de aceite de oliva.

**DIETA-TIPO DEL REGRESIVO**
Desayuno: Café con leche descremada y dos biscotes con una cucharada de miel.
Media mañana: Yogur natural.
Comida: Arroz cocinado con azúcar, aceite de oliva y hierbas aromáticas, y zanahorias al vapor.
Merienda: Yogur natural con trozos de fruta natural de temporada, salvo plátanos, higos, uvas, caquis y frutas secas.
Cena: Requesón, biscotes, hinojo hervido y una cucharada de aceite de oliva. Tras la cena, una pieza de fruta.

**DIETA-TIPO DEL DEFENSIVO**
Desayuno: Café edulcorado y leche descremada con cereales.
Media mañana: Macedonia de manzana y kiwi.
Comida: Pasta con tomate y albahaca, y ensalada de verduras verdes, junto con tomate y aceite de oliva.
Merienda: Yogur natural con trozos de fresa.
Cena: Berenjenas cocidas, una cucharada de aceite de oliva e hinojo cocido al horno.

**EL SABOR DE UNA DIETA RAJÁSTICA**

La dieta rajástica procede de la antigua India y su objetivo es buscar, a través de la alimentación, la unión y armonía entre la mente, el cuerpo y el espíritu. En este tipo de dieta entran en juego tres elementos: el satwa, el raja y el tama. Se trata de categorías o estados, en que según las antiguas teorías hindúes, se divide toda la materia, incluyendo al ser humano y sus alimentos.

Según la dieta rajástica, el ser humano ha de ser muy prudente con el tipo de alimentos que

toma. Es importante que sepa la categoría a la que pertenece cada uno de ellos: satwa, raja o tama.

Satwa significa esencia pura y representa la cualidad etérica de la materia. Raja se refiere a la energía que hace que las cosas se lleven a cabo, que busca alcanzar, crear o ejecutar. Se podría decir que es la cualidad del poder terrenal y del impulso sexual. Y el tama representa la descomposición y la propiedad regresiva. En el ser humano esta categoría se refiere a las características de glotonería, indulgencia y flojera.

**Para mentes meditativas**
Este tipo de dieta alerta sobre los alimentos que se toman, ya que según sus principios, la persona crea su futuro en cada alimento que consume. Los entendidos en este tipo de dietas la recomiendan para aquellos que deseen tener una mente meditativa y que deben vivir y trabajar en el mundo actual y cotidiano, lleno de prisas y sobresaltos.

Se trata de una alimentación que consumen muchos de los que practican disciplinas exigentes, que transmutan la energía sexual en espiritual, como en el caso del Kundalani Yoga o algunas otras artes marciales. Existen tres raíces que en la dieta rajástica son esenciales, es más, son consideradas como regalos de Dios.

Se trata del ajo, la cebolla y el jengibre. Los practicantes de la alimentación rajástica, podría decirse que casi las veneran. Afirman que son tres alimentos esenciales para una dieta sana, que purifican, producen y mantienen la energía del cuerpo. Cada uno de ellos es beneficioso por separado, pero comerlos juntas produce una interacción que amplifica sus efectos en el cuerpo.

**Alimentos estrella**
Por un lado está la cebolla. Ésta purifica la sangre y estimula en los hombres la producción de semen. El ajo es el segundo imprescindible en esta dieta. Aumenta la virilidad, además de considerarse tonificante y estimulante digestivo.

Y por último el estimulante jengibre. Alimenta el sistema nervioso y es también un estimulante digestivo. Esta raíz ha sido utilizada como alimento y medicina durante miles de años, y en algunas épocas su valor llegó a compararse con el del oro. Su aspecto es el de un rizoma de color tostado. Es un ingrediente muy utilizado también en la cocina asiática, influida de forma bastante importante por la cocina hindú.

A la hora de usar el jengibre, si se emplea fresco, debe comprarse en pequeñas cantidades y elegirlo grueso y firme, con la piel lisa. Antes de utilizarlo, ha de pelarse y picarse en la picadora o cortarse en láminas finas. También se puede encontrar en polvo. Para hacer las equivalencias, hay que calcular una cuarta parte de jengibre en polvo con respecto al fresco picado.

**Vegetarianos por religión**
Esta dieta rajástica, que se basa en antiguas creencias hindúes, rechaza de plano la carne y echa mano de las especies y las salsas picantes, además de los frutos secos y verdura. Al margen de la dieta rajástica, habría que decir que la mayoría de los hindués son vegetarianos estrictos. El origen de esta práctica hay que buscarla en los libros sagrados del hinduismo, los Vedas, textos escritos en sánscrito que se remontan al segundo milenio antes de Cristo.

Creen que por revelación divina, el hombre sabe que debe evitar hacer sufrir a todo ser vivo; sin embargo, necesita satisfacer las necesidades nutricionales básicas de su organismo. Ante este dilema consumen vegetales, cuidando de ofrecer sus alimentos a la primera de sus divinidades, Brahma, para obtener su misericordia.

**RECOMENDACIONES RAJÁSTICAS**

Entre las recomendaciones que siguen los que practican la dieta rajástica destaca por ejemplo aquella que dice que se debe comer para vivir y no vivir para comer. Si una persona disminuye su consumo de alimentos, conseguirá aumentar sus años de vida. Eso sí, a la hora de preparar los alimentos hay que hacerlo de un modo especial, se deben preparar con mucho amor, servirlos con devoción y consumirlos con alegría –esto es una máxima recomendable para todo tipo de dietas-. Es importante también, que en una dieta rajástica se eliminen todas las proteínas animales, los huevos, quesos duros y alimentos grasos.

**ALGUNAS COMIDAS RAJÁSTICAS**

Posiblemente usted no podría vivir, al menos los primeros días, con una dieta rajástica, pero aquí se exponen algunos de sus platos más típicos, por si se anima a probar alguno:

Te yogui

Son muy aficionados al te y a éste en especial, el cual condimentan con muchas especies. Para una taza y media de agua, se hierven tres clavos de olor, cuatro vainas de cardomomo, cuatro granos de pimienta negra, media rama de canela, un trozo de raíz de jengibre, un cuarto de cucharada de té negro, media taza de leche y miel al gusto. Las especies deben hervir durante diez minutos, después se le agrega el té negro y se deja reposar dos minutos más. Se cuela la infusión y se le añade leche y miel.

Kitcheree

Se trata de una preparación muy liviana para el aparato digestivo que resulta extremadamente nutritivo, estimulante y purificador. Se trata de un preparado a base de soja, arroz, ajo, cebolla, jengibre, aceite de oliva y especies. Se suele servir acompañado de verduras variadas hervidas, yogur, queso fresco y salsa picante.

Lasi de mango

Es un alimento hecho a base de mangos que se licúan junto a dos yogures, tres cucharaditas de miel y una cucharada de agua de rosas. Se recomienda tomarlo nada más se bata. Para que esté realmente bueno ha de ser batido a elevada velocidad.

# Dieta Relámpago

## Dieta Relámpago

Con esta dieta, no sufrirás de hambre y podrás bajar de 2 a 3 kilos en 5 días. El régimen no debe exceder esos 5 días debido a su bajo nivel calórico.

Mientras la realizas, es recomendable que ingieras al menos doce vasos de agua al día, y que todas las ensaladas las adereces con vinagre y jugo de limón.

**PRIMER DÍA:**

Desayuno:
1 naranja.
1 huevo cocido.
1 raja de queso blanco.
1 tostada de pan negro.
1 taza de té sin azúcar o con edulcorante como sustituto.

Almuerzo:
1 tajada de queso blanco.
Ensalada de lechuga, pepino, rábano y perejil.
1 tajada de melón.

Cena:
1 pechuga asada de pollo sin piel.
Ensalada de lechuga y tomate.
1 naranja o mandarina.

**SEGUNDO DÍA:**

Desayuno:
1 naranja.
1 huevo cocido.
1 lonja de queso blanco.
1 tostada de pan negro.
1 taza de té sin azúcar o con edulcorante como sustituto.

Almuerzo:
1 ración de pollo asado.
2 tomates.
1 manzana.

Cena:
1 bistec asado.
Ensalada de lechuga y tomate.
1 tajada de melón.

**TERCER DÍA:**

Desayuno:
1 naranja.
1 huevo cocido.
1 tajada de queso blanco.
1 taza de té sin azúcar o con edulcorante como sustituto.

Almuerzo:
1 naranja.
Ensalada de lechuga, perejil, pepino y rábano.

Cena:
1 filete de pescado asado.
Brócoli cocida al vapor.
6 ciruelas secas.

**CUARTO DÍA:**

Desayuno:
1 naranja.
1 huevo cocido.
1 taza de té sin azúcar o con edulcorante como sustituto.

Almuerzo:
1 yogur natural.
Ensalada de lechuga, remolacha y palmito.

Cena:
4 lonjas de pavo.
Lechuga y dos tomates pequeños.
1 tajada de sandía.

**QUINTO DÍA:**

Desayuno:
1 naranja.
1 huevo cocido.
1 taza de té sin azúcar o con edulcorante como sustituto.

Almuerzo:
2 huevos cocidos.
Ensalada de pepino, zanahoria, 1 tomate y queso ricotta.

Cena:
1 porción de carne roja a la parrilla.
Brócoli cocida al vapor.
1 tajada de melón o 1 pera.

# Dieta del Té con Alga fucus vesiculosus

**Dieta del Té con Alga fucus vesiculosus**

La parte utilizada con fines dietéticos en el fucus es el talo, del que se extraen los diversos nutrientes que le proporcionan al alga sus reconocidas propiedades saludables. Dentro de la gran variedad de componentes que contiene el fucus, destaca el complejo vitamínico (vitaminas A, C, B2, E), ciertos aminoácidos, abundantes sales minerales y oligoelementos (13-23%), entre las que sobresale el yodo, además de cloro, sodio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, cobre, silicio, litio, boro, níquel, zinc y cobalto, entre otros. La algina, una sustancia que tiene capacidad de absorber 100 veces su propio peso en agua, alcanza entre el 18 y el 30% del peso seco del fucus. Además, esta alga es rica en manitol, un hidrato de carbono al que se le atribuyen propiedades laxantes y diuréticas.

*El fucus vesiculosus*

En muchas ocasiones, se usa como complemento de dietas de adelgazamiento sin conocer los efectos secundarios que puede provocar su consumo.

El fucus (Fucus vesiculosus) es un alga parda que puede alcanzar los 30 y hasta 90 cm de longitud. Esta alga presenta una gran variedad de formas, y algunos ejemplares pueden confundirse con otras especies del mismo género. La característica básica que lo diferencia de las demás especies son las vesículas aeríferas, puesto que es la única alga de la especie que las tiene.

**Los usos dietéticos**

La parte utilizada con fines dietéticos en el fucus es el talo, del que se extraen los diversos nutrientes que le proporcionan al alga sus reconocidas propiedades saludables. Dentro de la gran variedad de componentes que contiene el fucus, destaca el complejo vitamínico (vitaminas A, C, B2, E), ciertos aminoácidos, abundantes sales minerales y oligoelementos (13-23%), entre las que sobresale el yodo, además de cloro, sodio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, cobre, silicio, litio, boro, níquel, zinc y cobalto, entre otros. La algina, una sustancia que tiene capacidad de absorber 100 veces su propio peso en agua, alcanza entre el 18 y el 30% del peso seco del fucus. Además, esta alga es rica en manitol, un hidrato de carbono al que se le atribuyen propiedades laxantes y diuréticas.

La abundancia de sales minerales hace del fucus una planta remineralizante. Debido a su contenido en yodo se preconizó su uso como estimulante tiroideo en casos de bocio y como coadyuvante en el tratamiento del sobrepeso, sin embargo esta actividad no está suficientemente documentada ni probada la posibilidad de aparición de efectos secundarios. Además, su consumo está contraindicado en caso de que se siga un tratamiento con hormonas tiroideas o con agentes antitiroideos, ansiedad, insomnio, taquicardia, hipertensión arterial y cardiopatías.

**Complemento de dietas de adelgazamiento**
El uso común de fucus como complemento de las dietas de adelgazamiento se basa principalmente en la actividad de tres de sus componentes. Por su abundancia en yodo, que estimula el metabolismo al actuar sobre la glándula tiroidea, por su riqueza vitamínica, que sirve de suplemento en dietas muy bajas en calorías, y por su contenido en algina, sustancia mucilaginosa que se hincha y proporciona sensación de plenitud y reduce el apetito.
Muchas personas han oído hablar de las propiedades del fucus como complemento a una dieta de adelgazamiento, e incluso muchas farmacias lo expenden con total libertad. No obstante, el uso indiscriminado que hace mucha gente de plantas o algas de las que desconoce realmente los beneficios para la salud y todavía más, los potenciales efectos secundarios, se convierte en un verdadero problema de salud pública.

En este sentido, hay que advertir que las algas, entre ellas el fucus, son una de las fuentes por excelencia de yodo, y que la administración de yodo en grandes cantidades, su uso a largo plazo e incluso la toma de pequeñas dosis en personas con hipersensibilidad puede causar síntomas de hipertiroidismo que generalmente se manifiesta en forma de ansiedad, insomnio, taquicardia y palpitaciones.

Además, dada la variabilidad en cuanto al contenido en yodo que presentan los diversos preparados comerciales, se aconseja adquirir este complemento dietético sólo bajo prescripción de un especialista.

Caja de 50 saquitos de 1grm de té
Composicion: Centella Asiatica (Hidrocotile asiatica)
(Pa)10% - Fucus (Fucus vesiculosus)
Hisopo (Hyssopus officinalis L.) (HyF)
Cola de Caballo (Equisetum arvense L.) (PA)
Tramontana (Ephedra americana) (PA)

**Dia 1:**
Desayuno: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 manzana .
Almuerzo: 40 min. Antes de almorzar una taza de te HORAS SERENAS, 1 huevo poche, queso blanco diet ( 2cuch.), 2 rodajas de tomate, chauchas hervidas, 1 rebanada de pan integral .
Merienda: 1 taza de te HORAS SERENAS, 3 tostadas de gluten, 2 rodajas de queso magro.
Cena: 1 taza de caldo diet, 1 filet de pescado a la plancha, ensalada de lechuga y zanahoria, te HORAS SERENAS después de cenar ( el te debe repetirse en todos los casos de igual manera, excepto que se indique lo contrario).

**Dia 2:**
Desayuno: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 rebanada de pan integral, 1 cucharada de dulce diet o queso magro.

Almuerzo: 1 taza de te HORAS SERENAS, ensalada de caballa o atun al aguan, 1 tomate condimentado a gusto, 1 manzana.
Merienda: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 yogurt descremado con una cucharada de copos de maiz sin azucar.
Cena: 1 bife magro con zapallo, zanahorias hervidas y ensalada de lechuga, 1 taza de te
HORAS SERENAS.

**Dia 3:**
Desayuno: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 pomelo.
Almuerzo: 1 taza de te HORAS SERENAS, tortillas de acelga con claras de huevo al vapor, 1 tomate, 1 manzana.
Merienda: 1 taza de te HORAS SERENAS, 3 galletas de salvado, queso blanco diet.
Cena: 1 taza de te HORAS SERENAS, 2 hamburguesas magras a la plancha, lechuga, apio y zanahoria.

**Dia 4:**
Desayuno: 1 taza de te HORAS SERENAS, 3 tostadas de gluten, dulce diet.
Almuerzo: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 pechuga de pollo asada sin piel, ensalada de tomate y lechuga, manzana.
Cena: 1 taza de caldo diet, 1 bife a la plancha con verduras.

**Dia 5:**
Desayuno: 1 taza de te HORAS SERENAS, 1 yogurt con germen de trigo y salvado de avena.
Almuerzo: 1 taza de caldo diet, pescado magro, ensalada mixta de vegetales frescos, 2 galletas de agua, 1 taza de te HORAS SERENAS.
Merienda: 1 taza de te HORAS SERENAS, ensalada de frutas sin banana.
Cena: 1 taza de te HORAS SERENAS, 2 milanesas de soja a la napolitana y ensalada de zanahoria.

**Dia 6:**
Puede planificar la dieta a su gusto siguiendo aproximadamente la forma de los dias anteriores complementando con frutas y verduras, tomando su te HORAS SERENAS.

**Dia 7:**
Este dia puede comer una de las comidas que mas le guste, aunque no sea parte de la dieta, pero en menor cantidad. Tratar en lo posible de tomar mas liquido que lo acostumbrado para eliminar mas rapido las toxinas del organismo. No olvide tomar su te HORAS SERENAS.

# Dieta del Yogur

## Dieta del Yogur

El yogur es una de esas delicias que en la antigüedad fue desarrollado para que la leche no perdiera sus nutrientes.

Parece que proviene de Asia, de tribus nómadas, y en su nombre se descubre la raíz búlgara 'jaurt'. En el Imperio Romano este alimento era ya muy apreciado, tanto que Plinio el Viejo lo consideraba divino y milagroso. El yogur se popularizó en el siglo XX, cuando el científico Metchnikov (premio Nóbel en 1908) demostró la posibilidad de que el alimento provocara longevidad en quienes lo consumían.

Tal vez no todo el mundo sepa que el yogur es un derivado lácteo que está hecho fundamentalmente con unas bacterias llamadas Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus. Estos vacilos, que permanecen vivos aún después de la fermentación, tienen un efecto realmente saludable en nuestro cuerpo, y colaboran tanto con su protección y nutrición, como con su limpieza.

Entre sus ingredientes activos podemos mencionar el calcio, varias proteínas, grasas graduales, hidratos de carbono, minerales como el fósforo, el potasio, el zinc, el magnesio y el yodo, vitaminas A y B, niacina y ácidos pantoténico y fólico.

El yogur tiene grandes beneficios para el cuerpo humano. Por ejemplo, disminuye el colesterol, favorece la absorción de grasas, combate las diarreas y el estreñimiento, combate las infecciones y reconstruye la flora intestinal.

Además, se cree que protege contra la Tuberculosis, que beneficia a quienes sufren de cáncer, anorexia, y que también ayuda a los alcohólicos. El sistema inmunológico se ve fortalecido con el consumo de este milagroso lácteo, por lo que es útil en el tratamiento de ciertas alergias.

En conclusión, el yogur es realmente ese alimento milagroso que describían los antiguos, y debería ser parte de la dieta de cualquiera que aspire a tener una buena calidad de vida.

# Dieta Hipertensión

## Hipertensión - Dieta

El tratamiento de la hipertensión con la dieta macrobiótica no sólo se limita a mejorar los síntomas y prevenirlos sino que erradica las causas de dicho padecimiento.

La hipertensión puede estar provocada por el consumo excesivo de azúcar y harinas refinadas, aceites, lácteos , frutas, bebidas alcohólicas y líquidos en exceso. Estos alimentos producen elevación de la presión sanguínea puesto que en el aparato digestivo son descompuestos en glucosa y almacenados en el hígado como glicógeno. Cuando el glicógeno excede la capacidad de almacenamiento en el hígado, se libera al flujo sanguíneo en forma de ácidos grasos o triglicéridos. Estos se estacionan primero en los lugares más inactivos del cuerpo, tales como nalgas, muslos, abdomen y caderas. Luego, al ir saturándose estas áreas, el exceso de ácido graso es atraído por órganos más profundos como el corazón y los riñones que gradualmente se recubren de grasa y mucosidad. Esta acumulación afecta también los tejidos internos lo que provoca debilitamiento funcional de los órganos y pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos causando una disminución de la presión diastólica (mínima).

Los ácidos grasos contenidos en la sangre se adhieren al plasma y a los glóbulos rojos y los vuelven viscosos. En condiciones normales, los glóbulos rojos se doblan y se pliegan para poder pasar a través de los diminutos capilares pero, si los glóbulos rojos están cubiertos de grasa, se pegan entre sí, se agruman y tapan los capilares privando a las células de oxígeno lo que hace que aumente la presión diastólica (mínima) y sistólica (máxima).

La ingestión de los alimentos descriptos al principio, a los que llamaremos, extremadamente yin, también afecta al sistema nervioso simpático. La estimulación de estos nervios, cuyas terminaciones se extienden desde los ganglios del pecho hasta los vasos sanguíneos del estómago, hígado, riñones y otros órganos vitales, segregan hormonas que producen la elevación de la presión diastólica.

Como contraparte, el consumo excesivo de alimentos como carne, huevos, quesos duros, mariscos y otros alimentos de alto contenido de colesterol y grasas saturadas, a los que llamaremos extremadamente yang, contrae las arteriolas, que son pequeños vasos que conectan las arterias con los capilares. Esto provoca estrechamiento, engrosamiento u obstrucción de las paredes arteriales, resultando una disminución del poder de contracción de las arterias, lo que aumenta la resistencia al flujo de sangre en los capilares. Así es que forzosamente aumenta la presión diastólica, causando a su vez un aumento en la presión sistólica para compensar.

Si se persiste en consumir alimentos yang, se irán endureciendo con el tiempo, la aorta y las grandes arterias, incluyendo las arterias del corazón. Al irse poniendo rígidas, pierden su flexibilidad normal y no pueden distenderse cuando la sangre es eyectada desde el corazón. Para compensar aumenta la presión sistólica contra las paredes de la arteria. Cuando hay este tipo de hipertensión las arterias pierden la capacidad de contraerse con cada latido y entonces disminuye la presión diastólica.

Esta forma de hipertensión se observa comunmente en personas de mediana edad y ancianos. El endurecimiento tiende a comenzar en los vasos periféricos y a lo largo de los años se extiende a los vasos sanguíneos más centrales y hacia el mismo corazón.

Por eso es importante mantener el sistema circulatorio en buena condición aunque cuando los síntomas se presentan o la enfermedad ya está declarada como tal, recurriendo a la dieta macrobiótica se puede mejorar y hasta curar completamente.

Siguiendo estas recomendaciones dietéticas se puede empezar a mejorar la condición general del organismo:

Conservar una alimentación equilibrada, en lo posible absteniéndose de consumir lácteos, dulces y moderando la cantidad de sal (marina) y en los casos agudos, por un tiempo, nada de esto hasta que mejoren los síntomas

Cereales integrales 50 ó 60%
Arroz integral, cebada, trigo, maíz (a veces), mijo, sarraceno, avena, centeno (ocasionalmente),Pan y farináceos (mínimo)Fideos y pastas (ocasionalmente)

Sopas 1 ó 2 bols diarios
Sabor moderado. De vegetales: nabo, cebolla, zapallo, zanahoria, cebolla de verdeo, choclo, apio y perejil, con muy poco o nada de miso.

Verduras 25 ó 30 %
Todos los tipos de clima templado. Enfatizar las redondas como zapallo, zapallitos, verdeo y calabaza.

Raíces
Nabo, zanahoria, rabanitos, bardana (poca), lotus, radicha.

Hojas
Hakusay, radicheta, repollo, diente de león, lechuga.

Porotos y subproductos 5 % diariamente
Porotos aduki, porotos negros, tape, lentejas, garbanzos.
Tofu (1 vez por semana) volumen y condimento moderado.

Algas 5 % diario
Cocción moderada. Gusto mediano.
Hiziki, wakame, kombu.

Pickles Pequeño volumen diario.
Fuertes y rápidos, uno y otro con moderación.
Rabanitos, nabos, zanahorias, hakusay, pepino, bróccoli, coliflor.

Condimentos Volumen diario muy pequeño. Uso moderado
Sésamo (harina), furikake de hojas de zanahoria, nabo con algas y sésamo, tomillo, orégano, canela.

Aceite
Uso en ocasión. Sólo de sésamo tostado o maíz sin refinar. Aplicar con pincel. Ningún aceite crudo.

Fruta o postre Pequeña cantidad, seca o cocida (de estación).
Si desea postre, dulcificado naturalmente con miel de cebada o arroz, o azúcar natural de caña

Bebidas
Té de Banchá, cocción moderada, gusto mediano. Igual con otros tés tradicionales.
Jugo de manzana ácida.
Jugo de rábano daikón (crisis de alta presión).
Té de cebada tostada o arroz tostado.

# Dieta rica en fibra(laxante)

## Dieta rica en fibra(laxante)

(2.700 Cal.: 84 grs. de proteínas, 132 grs. de grasas, 318 grs. de carbohidratos y 26 grs. de fibra dietética)

**Día 1**

Desayuno 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida Judías verdes (300 grs.) con 100 grs. de tomate 100 grs. de carne de vaca.
100 grs. de espárragos con mayonesa (2 cucharadas).
Manzana.
Merienda 200 cc de leche (con te o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena Consomé con cuadraditos de pan frito (25 grs.).
Ensaladilla (2 huevos cocidos, guisantes, zanahorias y aceitunas).
Yogur con miel.
Antes de acostarse ...

**Día 2**

Desayuno 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida Sopa juliana.
100 grs. de ternera con 100 grs. de patatas fritas.
Ensalada de lechuga y tomate.
Fruta (uvas).
Merienda 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena puré de patatas (300 grs.) con margarina (20 grs.).
150 grs. de pescadilla rebozada. (1 huevo y 25 grs.de harina).
Fruta (melón).
Antes de acostarse ...

**Día 3**

Desayuno 200 cc de leche (con te o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida Lentejas (30 grs. en seco).
Dos huevos (fritos o en tortilla española con 100grs. de patatas).
Fruta fresca o frutos secos (higos, pasas, dátiles.).
Merienda 200 cc de leche (con té o café) con azacar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena Verdura variada (300 grs.) con margarina (20 grs.).
150 grs. de pollo asado con guisantes y zanahoria.
Manzana asada y miel.
Antes de acostarse ...

**Día 4**

Desayuno 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida Acelgas (300 grs.).
150 grs. de chuleta de cordero con 100 grs. de patatas asadas.
Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas).
Fruta o compota de ciruela.
Merienda 200 cc de leche (con te o café)con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena Espinacas (300 grs.) con 30 grs. de jamón picado y margarina (20 grs).

Croquetas (2 huevos, 100 grs. de harina y 125 grs. de leche).
Yogur con miel.
Antes de acostarse ...

**Día 5**
Desayuno 200 cc de leche (con te o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida puré de patata (300 grs.).
170 grs. de merluza con 2 cucharadas de mayonesa.
Ensalada de remolacha.
Merienda 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena Sopa de tapioca espesa (30 grs. en seco).
Tortilla de espárragos (con dos huevos).
50 grs. de queso.
Fruta.
Antes de acostarse ...

**Día 6**
Desayuno 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida Berenjenas rebozadas (con 1 huevo y 25 grs. de harina).
Besugo al horno (170 grs.).
Ensalada de lechuga y tomate.
Uvas.
Merienda 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena panaché de verduras con 20 grs. de margarina, 100 grs. de jamón York con 1 huevo escalfado y 100 grs. de patatas fritas.
Fruta (uvas).
Antes de acostarse ...

**Día 7**
Desayuno 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral, 20 grs. de margarina, 75 grs. de mermelada de ciruela.
Comida panaché de verduras (espárragos, alcachofas, guisantes y zanahorias).
Dos cucharadas de mayonesa.
150 grs. de filete empanado y 100 grs. de patatas fritas.
Manzana asada.
Merienda 200 cc de leche (con té o café) con azúcar (2 cucharadas).
50 grs. de pan integral con mermelada (75 grs.).
Cena Puré de patatas (300 grs.) con margarina (20 grs.).
150 grs. de pescado rebozado (1 huevo y 25 grs. de harina).
Ensalada de lechuga y tomate.
50 grs. de queso.
Fruta.

# Dieta Oportuna

## Dieta Oportuna

Bajar de peso nunca es una tarea fácil.
El tema es hacerlo en forma responsable y siguiendo una dieta estricta (pero segura) que lepermita llegar a su peso y no volver a recuperar esos odiosos kilos de más. .

**Lunes**
Desayuno
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral
-1 feta de queso magro
Media mañana
1 fruta fresca
Almuerzo
-1 porción de carne roja magra
-1 bol de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
-1 fruta fresca.
Merienda
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral con 1 cdita. de mermelada diet
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 taza de arroz cocido con verduras crudas y 1 cucharada de mayonesa diet.
-1 fruta fresca

**Martes**
Desayuno
-1 café con leche
-2 rebanadas de pan integral untadas con queso blanco descremado
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 filete de pescado
-1 porción de verduras cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral con 1 porción de queso descremado y 1 rebanada de tomate.
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato mediano de espaguetis con tomate natural
-1 fruta.

**Miércoles**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada dietética

Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo
-1/4 de pollo
-1 porción de puré de calabaza
-1 fruta fresca
Merienda
-1 yogur con cereales
-1 rebanada de pan integral untado con queso blanco descremado
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-Ensalada de arroz, lentejas o choclo (1 taza de té) mezclados con vegetales crudos o cocidos
-1 fruta fresca

**Jueves**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 plato mediano de verduras crudas o cocidas
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con una porción de queso magro
Media tarde
-1 porción de gelatina diet
Cena
-1 plato tortilla de huevo y espinaca
-Ensalada de tomate
-1 fruta fresca

**Viernes**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-1 rebanada de pan integral tostado con 1 porción de queso magro y tomate
Media mañana
-1 yogur descremado
Almuerzo
-1 porción de tartas con verduras
-1 ensalada verde
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con mermelada diet
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-2 rodajas de pescado blanco
-1 ensalada de zanahoria rallada
-1 fruta fresca

**Sábado: Día de desintoxicación**
Desayuno:
-1 vaso de jugo de naranja

-1 café con leche descremada
-1 fruta
Media mañana
-1 fruta fresca
Almuerzo
-1 caldo desgrasado
-Ensalada de verduras con 4 cucharadas de arroz integral y 1 cucharadita de postre de aceite
-1 fruta fresca
Merienda
-1 café con leche
-1 fruta
Media tarde
-1 fruta fresca
Cena
-1 caldo desgrasado
-1 ensalada de frutas
-1 gelatina diet

**Domingo**
Desayuno
-1 café con leche descremada
-2 medialunas
Media mañana
-1 porción de gelatina diet
Almuerzo
-1 plato mediano de ravioles con salsa
-1 bol de cerezas naturales
Merienda
-Café con leche descremada
-2 rebanadas de pan integral con 1 porción de queso magro
-Media tarde
-1 yogur descremado
Cena
-1 filete de pescado
-1 bol de verduras de hoja
-3 mitades de duraznos diet

# Dieta de 1070 Calorias

## Dieta de 1070 Calorias

(6 ingestas)

Con 125,5 gr. de H.C.(52%), 65 gr. de proteínas ( 24%), y 29,5 gr. de grasas (26%)

**DESAYUNOS** (= 155 Kcal.) a elegir entre:

- 200 ml de leche desnatada con cafés o té + 30 gr. de cereales

- 200 ml de leche desnatada con café o te + 30 gr. de pan + 5 ml de aceite

- 150 ml de leche desnatada con café o te + 200 gr. de fruta fresca.

- 100 ml de leche desnatada con café o te + 20 gr. de pan + 20 gr. de mermelada sin sacarosa + 100 gr. de fruta.

**MEDIA MAÑANA** (= 53 Kcal.) a elegir entre:

10 gr. de pan tostado + 1 quesito desnatado + café o té

150 ml de leche desnatada con café o té.

**COMIDAS Y CENAS** (= 345 Kcal.) a elegir entre uno de los siguientes menús:

**1**.- 100 gr. de pasta cocida + 50 gr. de tomate
100 gr. de ternera plancha
1 yogur desnatado no azucarado

**2.**- Ensalada con: 100 gr. de arroz cocido + 50 gr. de pollo + 100 gr. de pimiento rojo + lechuga + 2 cucharadas de salsa vinagreta.
1 quesito desnatado.

**3**.- 100 gr. de verduras + 50 gr. de zanahorias + 50 r de patata (todo rehogado)
100 gr. de pescado a la plancha + 100 gr. de tomate crudo
100 gr. de fruta fresca.

**4**.- Ensalada con: 100 gr. de cebolla y tomate + lechuga + 100 gr. de zanahoria rallada
100 gr. de pollo a la plancha + 100 gr. de patata asada.
1 yogur desnatado.

**5**.- Sopa de arroz con pescado: 30 gr. de arroz + 50 gr. de pescado + 5 ml de aceite de oliva
2 quesitos desnatados.
250 gr. de fruta.

**6.**- 100 gr. de espárragos + 10 gr. de mayonesa baja en calorías.
100 gr. de merluza hervida + 100 gr. de patata hervida.
100 gr. de fruta.

**7**.- 200 gr. de coliflor rehogada
100 gr. de ternera plancha + 100 gr. de cebolla y tomate + lechuga + 15 ml. de aceite.
100 gr. de fruta.

**MERIENDA Y ANTES DE DORMIR** ,
(= 85 Kcal.) A ELEGIR ENTRE:

- 100 ml de leche desnatada con café o té + 20 gr. de pan tostado + 5 ml de aceite
- 20 gr. de pan tostado + 1 quesito desnatado + café o té.

Los menús que no llevan aceite pueden ser condimentados con una cucharada sopera (10 ml)

En los intervalos entre comidas se puede tomar una cantidad libre de líquidos acalóricos (agua, infusiones, etc..)

# Dieta del  té Rojo

## Dieta del  té Rojo

Fué durante siglos patrimonio exclusivo de los emperadores chinos.

En este caso se utiliza como complemento de una dieta variada y baja en calorías que en cinco días le permitirá perder hasta tres kilos.

BASES. DURACIÓN. KILOS DE MENOS
Bases: Imprescindible beber 4 tazas de té rojo al día (desayuno, comida, merienda y cena), ingrediente estrella de una alimentación rica en hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbres y pan integral) y vegetales, junto con un consumo restringido de proteínas a base de pescado y huevos.
Duración: 5 días.
Kilos de menos: 3 Kilos.

**DESTINATARIOS**
Destinatarios ideales: Cualquier persona que goce de un buen estado de salud.
Abstenerse: Niños, embarazadas y personas sometidas a un tratamiento médico continuado o con alteraciones del ritmo cardiaco. Tampoco se recomienda ante situaciones de úlcera, anemia, insomnio o nerviosismo.

**ALIMENTOS**
ALIMENTOS ESTRELLA
Fruta, verdura, pasta, arroz, legumbres. pescado, huevos y pan integral.
ALIMENTOS TABÚ
Azúcar, carne, dulces, grasas, lácteos, plátanos, higos y uvas.

**PLAN DE ATAQUE**
Desayuno: Una taza de té rojo con zumo de naranja o pieza de fruta; tostada de pan integral o dos barritas de muesli.
Comida: Ensalada de pasta fría; ensalada de arroz; arroz con verduras o arroz a la cubana y tortilla francesa. Se complementa con una pieza de fruta y una taza de té rojo.
Merienda: Taza de té rojo.
Cena: Ensalada; sopa de arroz con pescado a la plancha y lechuga; ensalada de lentejas con verdura o ensalada de pasta fría con hortalizas. Se complementa con una pieza de fruta y una taza de té rojo.

**CONSEJOS**
Las verduras han de comerse crudas o a lo sumo hervidas.
La dieta del té rojo es muy depurativa y resulta muy efectiva para bajar peso, pero se recomienda seguirla bajo la supervisión de un especialista.

**VIRTUDES**
Junto a su poder adelgazante, el té rojo acelera el metabolismo del hígado, favoreciendo la reducción de la grasa corporal y el colesterol.
Depurador, desintoxicante y antidepresivo, estimula también las secreciones digestivas, con lo que facilita la digestión de los alimentos grasos.

**DEFECTOS**
Su menú resulta muy escaso en proteínas y prolongarlo más allá de cinco días puede generar estados carenciales.
Además, el té interfiere en la absorción de hierro, limitando la capacidad de asimilación del organismo hacia este mineral vital.

**PU-ERH, el Té rojo de China**

La medicina tradicional china considera el Té Pu-Erh como un remedio para gozar de buena salud y para adelgazar. Sus virtudes son tantas que se le conocía como "el Té de los Emperadores".
Es un té que ayuda a perder peso sin esfuerzo, tiene un sabor agradable y reduce el nivel de colesterol. En los EE.UU. se le ha puesto el mote de "devorador de grasas", pero este té es algo más.

**Principales virtudes**
Desintoxica y depura activando el metabolismo del hígado
Refuerza el sistema inmunitario, preserva de las infecciones y posee efectos bacteriostáticos
Cura el mal humor e incluso ligeras depresiones
Facilita la digestión de las comidas grasas y estimula la secreción de las glándulas digestivas
Disminuye el nivel de colesterol
Elimina el sobrepeso provocado por una mala alimentación

**¿Realmente viene de la China?**
Si, el Té Rojo - Pu Erh es un producto originario de la región de Yunnan, una provincia incorporada a china en el siglo XIII y situada junto a Birmania, Laos y Vietnam.

La "región de la eterna primavera", que es como se la conoce, tiene un clima especialmente propicio para el cultivo de té, sobre todo en las regiones montañosas, en las que las lluvias casi metódicas y una temperatura templada y sin heladas, hace que el árbol del Té Rojo -Qingmao- se dé con singular exhuberancia. A juzgar por quienes la conocen, una de las regiones más bellas de la Tierra.

**Como se "fabrica" el Té Rojo**
El Té Rojo - Pu Erh es en realidad un Té verde que adquiere sus características después de un proceso de maduración. Sus hojas grandes son comprimidas y se almacenan durante años en condiciones muy concretas. Aunque no se ha desvelado totalmente su "secreto" se sabe que se almacena en cavernas donde se guarda en barricas durante más de 50 años.

Al igual que el vino, a más tiempo mejor y (algunos alcanzan los 60 años) también, evidentemente, más caros.

El hecho de que se guarde en barricas y gracias a un proceso especial hace que se torne rojizo y que tenga una propiedades extraordinarias.

**Preparación**
Para preparar una infusión de Té Rojo - Pu Erh son suficientes 3gr. una cucharadita de las de postre a los que se añade agua hirviendo o muy caliente, dejándolo reposar durante un tiempo, según se quiera más o menos intenso. Entre 2 y 5 minutos serán suficientes.

El fundamento de una infusión consiste en tratar con agua caliente una sustancia, hierba, etc., extrayendo así de ella los componentes hidrosolubles que contiene.

La infusión de Té Rojo - Pu Erh tiene un color rojo intenso, más intenso según hayan estado más tiempo las hojas en disolución. Su sabor, térreo, no recuerda a ningún otro té. Es fácilmente asimilable, agradable y si se prepara "cargado'; recuerda un poco al del café. De hecho, hay quien lo utiliza como sustitutivo del café, en casos de consumo abusivo.

Cuando nosotros -los occidentales- tomamos una infusión, lo hacemos en la confianza de que nos alivie de algún mal, y exigimos que sus efectos sean casi inmediatos; como lo haría cualquier medicamento al uso. Lo indicado es disfrutar de los remedios naturales para prevenir y no para curar.

**Sabías¿ qué...?**
En el caso de que su sabor nos resultara algo "fuerte" o amargo, no debe endulzarse con azúcar blanca ya que ésta es rica en glucosa, producto ya metabolizado que se convierte inmediatamente en glucógeno y por tanto en grasa. Es mejor hacerlo con cualquier producto natural o integral, como miel, azúcar integral o mejor, sirope de arce o jugo de agave, que se complementa espléndidamente con el Té Rojo - Pu Erh produciendo sinergias muy interesantes.

**Según la medicina occidental**
**Para quienes se resisten a confia**r en las excelencias de la MTC y en general de las medicinas orientales, habría que decir lo siguiente. Se han llevado a cabo estudios científicos en torno al Té Rojo - Pu Erh en sitios tan dispares como el Instituto de Medicina de Kunming de la Universidad de Yunnan, el Instituto Farmacológico de Hong Kong o el Hospital St. Antoine de Paris.

Estos estudios y organismos corroboran científicamente las propiedades del Té Rojo - Pu Erh con los resultados siguientes:

**Universidad de Yunan**
Personas que tenían un enorme **s**obrepeso, llegaban a perder hasta 9 kg. Personas con un sobrepeso moderado, sobre los 6 kg. Personas con un ligero sobrepeso, en torno a los 2,5 - 3 kg. Según esta Universidad, tomando 3 - 4 tazas al día durante un mes, se reducen los niveles de triglicéridos y ácido úrico.
Instituto Farmacológico de Hong Kong
Reduce los niveles de colesterol malo en sangre en favor del colesterol bueno.
Hospital St. Antoine de Paris
De los pacientes estudiados, el 88% perdió entre 3 y 10 kg. en cuatro semanas, a pesar de mantener una alimentación normal. Hay que señalar que en todos los casos, lo más sorprendente fue que los resultados se obtuvieron sin realizar ninguna dieta adicional, y simplemente tomando entre 3 y 4 tazas de Té Rojo - Pu Erh al día. Desde el punto de vista "occidental" u "oficial" esta pérdida de peso se debe a su poder como "eliminador" de grasas, fundamentalmente debido a su papel como acelerador de la función hepática. La medicina oriental habla sin embargo de razones energéticas.

# Dieta China

# Dieta China

**Los Chinos no engordan**
Probablemente si usted está pensando en comida china, estará imaginando las carnes con vegetales y otros platillos con carnes variadas como puerco, pato, pollo y carne roja. Este menú no es la realidad de la comida china tradicional, que por centurias ha sido en su mayor parte vegetariana. Los platillos se preparan a base de vegetales, arroz, frijoles de soya y solo pequeñas porciones de pescado y carnes para agregarles sabor, además no se cocina con mucho aceite. La dieta china tradicional es mucho más saludable que la dieta regular en los Estados Unidos
El Dr Campbell es el director de un estudio a largo plazo, que se está realizando desde 1980 en la Universidad de Cornell (Cornell-China-Oxford Project on Nutrition, Health, and Environment), que compara la dieta de la población rural de China con la dieta estadounidense promedio. Según Campbell, la dieta china tiene un contenido de grasa animal de solo 20%, muy por debajo de la dieta americana promedio. Además, por su gran contenido de vegetales y frutas, se consumen gran cantidad de antioxidantes y fotoquímicos que contribuyen a prevenir a enfermedad. Es estas zonas rurales, los porcentajes de cáncer de seno, colon y recto son mínimos, así como también la diabetes tipo 2 y la osteoporosis (a pesar de que se consumen muy pocos productos lácteos). Estadísticas muy diferentes a los Estados Unidos, con una enorme cantidad de casos de cáncer seno, colon, recto y osteoporosis.
Griegos, nativos del sur de Italia y partes del Norte de África

Esta dieta está pensada para aquellas personas que buscan alimentarse, comer rico y, además, bajar de peso, este régimen es altamente recomendable.
Los menues son sabrosos, saludables y muy abundantes en fibras, vitaminas y proteínas.

**Lunes**
Desayuno: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera y leche descremada. La leche debe mezclase sin licuar. Tostadas de pan integral con miel.

Media mañana: 1 yogur diet. 1 manzana.

Almuerzo: Tiras de carne magra salteadas en teflón con brotes de soja, 150 cm3 de jugo de manzanas verde con cáscara, 1 de té verde.

Cena: 1 vaso grande licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, Milanesa de soja con queso, 1 taza de té verde.

**Martes**
Desayuno: 1 vaso grande de licualdo de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 1 pera, 1 rebanada de pan negro tostado, 1 taza de té verde.

Media mañana: 150cm de leche descremada, 1 durazno, 1 rebanada de pan tostado, 1 taza de té verde.

Almuerzo: 1 tomate al natural, arroz primavera caliente, 1 naranja.

Cena: 1 porción de arroz con leche, 100 g de pollo asado, 1 porción de espinacas con jengibre, 30 g de pan negro, 1 taza de té verde.

**Miércoles**
Desayuno: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 1 tostada de pan negro con miel.

Media mañana: 1 taza de té verde

Almuerzo: 250 g de merluza, 250 g de coliflor hervida con unas gotas de aceite, 75 g de pan blanco, 2 tazas de té verde.

Cena: Espinaca al vapor con jengibre, 75 g de pescado blanco hervido al vapor, 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada.

**Jueves**
Desayuno: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 35 g de queso magro

Media mañana: 1 yogur descremado, 100 ml de jugo de fruta, 1 taza de té verde.

Almuerzo: 120 g de lenguado a la plancha , 1 pimiento asado, 150 ml de jugo de naranjas, 1 taza de té.

Cena: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 200 g de merluza a la plancha. Luego gratinar en horno con tomates cubeteados y aceite de oliva, 1 taza de té verde.

**Viernes**
Desayuno: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 20 g de queso magro, 75 cm3 de jugo de naranja.

Media mañana: 1 rebanada de pan negro, 2 tazas de té verde.

Almuerzo: 250 g de merluza, 250 g de coliflor hervida con unas gotas de aceite, rebanada de queso magro.

Cena: 100 g de carne desgrasada a la plancha, 150 g de tomate crudo, 30 g de pan, 150 g de arroz con leche 1 taza de té.

**Sábado**
Desayuno. 1vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 1 yogur descremado.

Media mañana: 40 g de queso, 100 g de tomate crudo, 200 g de verduras al vapor , 30 g de pan, 1 pera.

Almuerzo: 25 g de tomate crudo, 200 g de verduras al vapor, 30 g de pan, 1 pera.

Cena: Pollo en tiras salteado en teflón con arroz primavera, 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada.

**Domingo**
Desayuno: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 1 yogur descremado.

Media mañana: 2 tazas de té verde.

Almuerzo: Timbales de arroz con salsa agridulce, 100 g de pimiento asado, 1 naranja, 1 taza de té verde.

Cena: 1 vaso grande de licuado de zanahoria entera, banana, manzana verde sin cáscara y leche descremada, 75 g de arroz blanco, 1 pera.

Recuerde consultar a su médico antes de empezar cualquier dieta.

# DIETA JAPONESA

## DIETA JAPONESA

Cómo vivir muchos años

Comer bien para vivir más, y comer sano es equivalente a comer bien. La cocina japonesa es experta en ambos temas. Los habitantes del país del Sol Naciente llevan mucho tiempo disfrutando de una dieta que asegura sabor, nutrición y un seguro de longevidad.

Antes de la Revolución Meiji de 1868, cuando Japón abrió sus puertas a países extranjeros, el pueblo japonés no comía carne. Granos enteros como el mijo, el mijo de los arrozales (o pata de gallo), el mijo común (o mijo mayor o borona), el mijo menor (o panizo menor o gran setaria italiana), el sorgo y el trigo sarraceno (o alforfón) se cultivaban en rotación con cebada y legumbres. La gente comía principalmente esos granos enteros con miso (pasta de soja fermentada con sal), pickles, vegetales, vegetales marinos y algunos peces. Las hojas y tallos de esos mijos se utilizaban como alimento para los animales, cuyos excrementos servían para fertilizar el campo donde crecían los diversos tipos de mijo.

Sin embargo, después de la Revolución Meiji, la dieta japonesa se occidentalizó. Carne, huevos, leche, pan, arroz blanco y azúcar reemplazaron al mijo, el cual prácticamente desapareció de la dieta japonesa debido a la alteración de los hábitos alimenticios. Junto con el cambio de dieta hay que considerar la creciente incidencia de enfermedades humanas. El estudio de caso describe en detalle las ventajas nutricionales y ecológicas de la dieta tradicional.

La cocina japonesa tiene un sinfín de características. Destaca su riqueza en matices y su profundo sabor exótico. Por estas razones la expansión de este tipo de cocina es habitual hacia Europa y Estados Unidos. Sabrosa, aromática, estética y con un punto de exotismo, la dieta japonesa es un cúmulo de mezclas. Platos crudos, cocidos, fritos y marinados. Se busca sobre todo una máxima: los sabores de los platos deben respetar los del alimento.

**El secreto de la dieta**

Según los expertos, la larga vida de los japoneses tiene un secreto: su alimentación. La dieta nipona no pasa de las 2.300 calorías diarias para los hombres y 1.950 para las mujeres. Estos números hacen que la dieta japonesa se ajuste perfectamente al patrón ideal de composición: un 12% de proteínas, un 25% de grasas y un 63% de hidratos de carbono. Esto explica que la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y de cáncer sea muy baja.
Es importante destacar que el tema de la alimentación es otro de los avances de este país, uno de los más modernos del mundo. Japón, tras su derrota en la Segunda Guerra Mundial, ha sabido sobreponerse a su desgracia en todos los ámbitos de la vida.
Y desde el punto de vista alimenticio no sólo ha progresado sino que es el líder. Nada que ver con otros países, como los Estados Unidos, que en términos alimenticios son la otra cara de la moneda. Los norteamericanos ocupan el duodécimo puesto respecto a las expectativas de vida.

**Calidad de vida**

En muchos países la diferencia de clase social determina también los desequilibrios en la salud de las personas, dependiendo de la clase a que pertenezcan. Respecto a los sistemas sociales y económicos, Japón ofrece menores índices de accidentes de tráfico y laborales además de muertes violentas. También hay menos pobreza y un índice de mortalidad infantil bajo.

Respecto a la comida, la que se hace a diario en Japón es más sana. Algunos expertos en genética sostienen que la longevidad presente en los genes japoneses tiene que ver con el mantenimiento de su cultura milenaria.

Ingredientes y platos destacados

Las algas son parte importante de la dieta japonesa. Son ricas en minerales y en calcio. El mijo contiene hierro, fósforo y vitamina A. El tofú es una especie de cuajada o queso de soja. Destaca por su riqueza en proteínas, hierro, calcio y vitamina B. Todo unido ofrece como

resultado una dieta suficientemente rica en proteínas, abundante en hidratos de carbono y con poca presencia de las grasas.

La utilización de nata, mantequilla o margarinas vegetales es una mera anécdota en la cocina nipona. El aceite sólo se emplea en pequeñas cantidades y para aliñar las verduras. Además la gran cantidad de verduras que comen, solas o en guarnición, aportan la fibra que necesita el organismo porque los japoneses no suelen comer pan.

**Platos singulares**

El sashimi es uno de los platos más emblemáticos de la cocina japonesa. Es una preparación de pescado fresco que se degusta crudo; se corta de diversas maneras y va acompañado por salsa de soja y wasabis, una especie de berro.
El sabu consiste en hervir vegetales y carne en agua hirviendo.

La tempura es una forma crujiente que se envuelve en una masa hecha con huevo, vegetales y langostinos. Se dice que es un plato creado por los Jesuitas en su labor de evangelización en Oriente.
Las salsas como la terwaki sirven para sazonar por igual pescados y carnes.

**COMER A LA JAPONESA**
El japonés es, hoy por hoy, uno de los pueblos más longevos del planeta y, sin duda alguna, su alimentación es un factor esencial dentro de esa longevidad. Una cocina milenaria, rica en productos frescos y que ha aprendido a usar las grasas en su justa medida, proporciona a los japoneses una dieta muy equilibrada que no tiene nada que envidiar a la mediterránea.

La cocina de cada país es muchas veces consecuencia de su cultura y de sus condiciones geográficas. En el caso de Japón nos encontramos con una isla pequeña, muy montañosa y húmeda, con diferencias grandes entre las cuatro estaciones del año. Todo esto ha dado origen a una cocina regional en la que abundan los productos frescos tanto de mar como de montaña.

La cocina tradicional japonesa es conocida por ser sana y muy ligera. Los ingredientes son tratados de forma muy sencilla, respetando al máximo el sabor de cada uno y prestando especial importancia a que se trate siempre de productos de cada estación, lo que asegura su frescura. Otro elemento importante es la moderación en el uso de grasas y la predominancia del pescado sobre la carne. Las mesas japonesas suelen consistir de numerosos platos, con sabores muy contrastados y que se toman en dosis muy pequeñas.

**Comer de todo**
La cocina tradicional japonesa procura que en cada comida haya alimentos de todos los reinos: verduras de hoja, algas, raíces, troncos, frutos, semillas, pescado, carne (en pequeñas cantidades). El arroz, por supuesto, es el elemento imprescindible por excelencia.

De todas formas, preparar comida japonesa fuera de Japón puede constituir toda una aventura. Y es que hay verduras propias del país y otros ingredientes elaborados que son muy difíciles de encontrar fuera de la isla nipona. Sin embargo, con un poco de imaginación y una gran dosis de creatividad, pueden lograrse platos muy similares a los originales.

**Todos a una**
En Japón los platos no se presentan uno detrás de otro como en occidente, sino que son servidos todos a la vez. Normalmente, un menú japonés tiene un plato principal y otros dos más pequeños, acompañados de sopa y arroz. Suele empezarse por la sopa, para seguir después con las verduras, acompañadas de arroz, y terminar con más sopa. Esto permite que el menú no sea aburrido, porque se pueden combinar varios sabores muy distintos, y además de una forma muy ligera.

Sin duda, las características de su cocina influyen notablemente en que el japonés sea el pueblo con más esperanza de vida y más personas centenarias del mundo. Por una parte, los alimentos son cocidos en tiempos muy cortos, permitiendo que conserven todas sus propiedades y su valor nutritivo.Además, esto les da una textura crujiente, que ayuda a masticar y ensalivar y, por lo tanto, favorece la digestión.

**Equilibrar la energía**
Además, se usa un aliño muy moderado y hay pocos fritos, lo que hacen la dieta mucho más ligera. Por último, tampoco se usan productos lácteos, y lo más parecido es el tofú fresco. Según la filosofía oriental, la cocina japonesa moviliza la energía corporal por los diversos órganos del cuerpo, y equilibra la energía corporal.

El arroz es el ingrediente imprescindible de la cocina japonesa, y la base de muchos de sus platos. Tan importante es, que un dicho japonés afirma que un buen cocinero es el que sabe hacer bien el arroz. Antiguamente, un invitado podía saber si la comida de su anfitrión iba a ser bueno o no con sólo probar el arroz.

Y es que aunque parece sencillo, cocer el arroz de la forma adecuada requiere su técnica. Aunque hoy lo hacen usando aparatos eléctricos que controlan exactamente el tiempo y la temperatura, hasta hace relativamente poco se cocía muy cuidadosamente, respetando escrupulosamente el tiempo de cocción y la cantidad de agua, y escuchando el sonido que producía al hervir. Sólo cuando ese sonido era crujiente, se consideraba que el arroz estaba en su punto.

**VEGETALES EN LA DIETA JAPONESA**
Los menús japoneses cuentan con un gran equilibrio entre sus diferentes platos. Toman muchos hidratos de carbono de absorción lenta, normalmente en el arroz y la pasta. A estos hay que sumarles el pescado o la carne con verduras y muy poca grasa.

Además son fundamentales los cereales (mijo o soja), las algas y el tofu. En resumen, lo que contribuye a la longevidad nipona es el gusto básico por la cocina del mar, por la soja y sus técnicas y modos de cocina.

Los aportes nutritivos provenientes de los vegetales se denominan fitonutrientes. Comprender su papel es importante. Los pigmentos naturales verde y rojo intenso de la col, lechuga, tomates y fresas por ejemplo, han evolucionado para favorecer la absorción de los rayos ultravioleta del sol. De esta forma no resultan dañinos para el ser humano.

Los compuestos aromáticos del ajo y cebolla protegen contra las infecciones virales y bacterianas. Los vegetales han ido desarrollando cientos de miles de substancias fitoprotectoras o fitonutrientes. Estas combaten infecciones de hongos y bacterias. Al consumir estos alimentos vegetales se adquieren "de segunda mano" varias de estas propiedades defensivas.

Una de las diferencias fundamentales entre la dieta japonesa y la occidental estriba en la cantidad de productos a base de soja existentes en la cocina nipona. Con los estrógenos presentes en el tofu se explica que estos se encuentren en la sangre de los japoneses en una medida superior en 50 veces a la del resto el mundo. Esto explicaría la diferencia de incidencia de casos de cáncer de mama y próstata entre Oriente y Occidente.

# Dieta macrobiótica

## Dieta macrobiótica

Sus seguidores aseguran que el principal factor para combatir cualquier enfermedad es la alimentación que nutre al organismo y mente, ya que consideran inútil recurrir a antídoto, sea alopático, homeopático o naturista, si no se dejan de consumir "venenos" (grasas saturadas, gran cantidad de azúcar y sal, tabaco, alcohol y drogas).

Por lo anterior, se estipula que la macrobiótica se practica a partir de disciplina que tiene como objetivo proporcionar los medios para liberarse de malos hábitos, vicios y condicionamientos alimentarios impuestos por una sociedad altamente consumista.

Asimismo, de acuerdo con los fundamentos de este régimen, es necesario estar en armonía con la naturaleza, por lo que la elección de los alimentos debe realizarse en función de cada estación del año, clima y estado de salud.

La dieta macrobiótica es una forma extrema del vegetarianismo combinada con ideas derivadas de la filosofía Zen budista que ha encontrado gran aceptación entre los creyentes en la alimentación natural y los alimentos "biológicos", así como entre muchos descontentos con el orden social establecido y la moderna industria alimentaria. Sus partidarios atraviesan diez niveles de restricción dietética hasta que se alimentan sólo de cereales.

La dieta macrobiótica se basa, principalmente, en la ingesta de cereales integrales, como arroz, cebada, maíz y trigo, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, tartas o croquetas. También es fundamental agregar a la dieta frutas y verduras, y para obtener las proteínas de origen animal que el organismo requiere se aconseja combinar los alimentos antes citados con carne magra (sin grasa) de vacuno, así como pollo y pescado sin piel.

Asimismo, dicho régimen recomienda disminuir la ingesta de productos lácteos, los cuales deberán sustituirse por vegetales de hoja verde, ya que contienen gran cantidad de vitaminas A y C, calcio, potasio, ácido fólico y hierro, lo que evita la deficiencia de nutrientes. Cabe destacar que hay quienes dicen que esta dieta es prohibitiva y puede llevar a sus seguidores a padecer desnutrición, pero en realidad permite comer todos los alimentos, la clave está en elegir los de mejor calidad equilibrando las cantidades.

**Equilibrio entre alimentos ying y yang**
Clasifica a los alimentos en dos categorías: ying (alimentos pasivos) y yang (alimentos activos). Debe existir un equilibrio entre alimentos ying y yang para lograr la salud y el bienestar físico y mental. Para ellos, algunos alimentos ying son: la carpa, las almejas, la sandía, las patatas, las ciruelas, el azúcar, la miel o el ajo. La carne de caballo, los huevos de gallina y de pato, el cerdo y el caviar son yang. Los cereales, hortalizas y verduras ofrecen el mejor equilibrio entre el ying y el yang. Dentro de los nutrientes, la mayoría de las vitaminas del grupo B y la vitamina C son ying mientras que las liposolubles (A, D, E y K) y la B6 son yang. Estas clasificaciones carecen de sentido alguno desde el punto de vista científico.

El sistema macrobiótico consiste en una serie de diez dietas que se numeran de -3 a +7. Las cinco primeras (-3 a +2) incluyen cantidades decrecientes de alimentos de origen animal, son prácticamente dietas vegetarianas. Las restantes son exclusivamente vegetarianas y contienen cantidades crecientes de granos de trigo hasta llegar a la dieta 7 que se compone exclusivamente de granos de cereales triturados.

**Problemas de deshidratación**
Este sistema aconseja una limitación en el agua de bebida, lo que puede conducir a graves problemas de deshidratación según se puso de relieve en una publicación originada, precisamente, para salir al paso de las dietas que recomendaban una restricción del agua de bebida (Grande-Covián, 1993). Otras ideas infundadas de este doctrina es que el organismo es

capaz de llevar a cabo la transmutación de elementos químicos mediante la cual, por ejemplo, se puede producir potasio a partir de sodio y oxígeno, lo que es del todo inviable.

**Su uso como dieta adelgazante**
Según sus seguidores no hay enfermedad que no pueda curarse empleando alimentos "naturales" y restringiendo el agua de bebida, y ninguna enfermedad es más fácil de curar que el cáncer mediante el empleo de la dieta macrobiótica, especialmente la de grado 7, es decir, la compuesta únicamente por cereales. También se aconseja su uso como dieta adelgazante.

Una dieta macrobiótica típica estaría compuesta por:
50-60% de gramos de cereales.
20-25& de vegetales.
5-10% de legumbres.
5% de sopas.

**Proporciones variables de algas marinas.**
Se evita todo tipo de carnes, leche o productos lácteos, y suele ser raro entre sus seguidores el consumo de suplementos vitamínicos (Kushi & Jack, 1987) por lo que suelen aparecer graves carencias nutricionales.
Así, el consumo de una dieta macrobiótica puede conducir a una deficiencia proteica, cuanti y cualitativa (aporte de proteínas de baja calidad) y a una importante carencia en vitamina B12, C y de vitaminas liposolubles (A y D). Además, posee un bajo contenido en calcio y hierro cuya absorción está dificultada por la presencia de filatos. Entre las deficiencias nutritivas detectadas por los consumidores de dicha dieta destacan la anemia, escorbuto, hipocalcemia e hipoproteinemia. Como ya se ha comentado, la limitación del agua de bebida aconsejada por el sistema macrobiótico es otro grave peligro. No es de extrañar, por tanto, que algunos de sus seguidores recomienden olvidarse de todo lo que se sabe de nutrición".

Aunque la dieta macrobiótica es una dieta antigua, ha sido considerada como un grave riesgo para la salud de la población (Gran Jurado del Estado de Nueva Jersey, 1966), conociéndose casos de muerte entre sus seguidores. En la actualidad vuelve a resurgir e incluso revistas de divulgación femenina la han presentado como una verdadera panacea.

**La dieta macrobiótica divide a los alimentos en dos tipos:**

**Alimentos Ying**
Son los alimentos que se deben consumir escasamente, pues su energía es debilitante: azúcar, miel, bebidas alcohólicas, frutas tropicales como el plátano, mango, kiwi, papaya, piña, sandía, ciruela, verduras como las papas, berenjena, tomate, ajo y remolacha, lácteos, pan blanco, embutidos, carne, huevos, almejas, vitamina C, especias, alimentos procesados, conservas, colorantes o ingredientes químicos.

**Alimentos Yang**
Son los alimentos necesarios, pues su energía es tonificante: cereales (trigo, centeno, maíz, cebada, mijo, avena), legumbres, algas marinas, ocasionalmente pescado, vitaminas A, B6, D, E y K, y vegetales cultivados sin pesticidas, en huertos caseros, lo cual ha encontrado gran aceptación entre los rivales de la industria alimentaria. Es muy importante preparar los alimentos al vapor y se debe cocinar con sal marina no yodatada.

**Ejemplo de menú**
Desayuno
Un té bancha o té mu
Una crema de mijo o de arroz sésamo con canela y pasas
Galletas de arroz con puré de sésamo o paté vegetal

Almuerzo
Una sopa de mijo o de verduras con algas y salsa de soya
Un plato combinado de arroz integral hervido con alga kombu y proteína vegetal (legumbres, seitan o gluten de trigo, tofu o queso de soya, tempeh o soya fermentada)
Un poco de manzana cocida, o cereales (sémola de maíz o de trigo) con gelatina de fruta hecha con alga agar-agar
Una taza de té bancha

Merienda
Un té
Galletas de arroz con mermelada o paté vegetal

Cena
Una sopa de verduras con shiitake (hongo japonés) y daikon (especie de nabo)
Verduras al vapor
Arroz o un poco de pescado

**Cuidado con los inconvenientes**

Tomar tan pocas proteínas te puede llevar a un riesgo de sufrir anemia y desnutrición. Con esta alimentación se han detectado casos de escorbuto y déficit de calcio. Además, como se restringe el beber agua, se pueden sufrir problemas de deshidratación o insuficiencia renal.

Como habrás notado, muchos de los alimentos son difíciles de conseguir por ser de origen japonés (mijo, soya, algas, tempeh, tofu, etc.). Y tal vez te incomode que al no comer muchos alimentos, puedas limitar tu vida social y familiar y termines rodeándote de puros amigos macrobióticos.

No es conveniente llevar a cabo esta dieta sin ningún tipo de control médico, pues como evita el consumo de suplementos vitamínicos, su bajo contenido de calcio y hierro, los principales aliados de la mujer, puede ocasionarte deficiencias nutritivas.

Si te decides a probar esta dieta, es importante hacerte periódicamente un examen médico para tener bajo control tus niveles de hierro y vitamina B12.

## Principios de la Dieta Macrobiótica

Consiste en una serie de diez dietas que van de menos tres a más siete. La dieta siete, se compone exclusivamente de cereales.

La palabra "macrobiótica", proviene de la asociación de dos palabras realizada por Oshawa (filósofo oriental) y su escuela para distinguir un régimen cerealista: Macro (griego) = grande, largo y Bios = vida.

Hufeland utilizó este mismo término hace dos siglos para designar el modo de vivir mucho tiempo por medio del régimen alimenticio y unas reglas de higiene general. No es por tanto algo nuevo, aunque muchos defensores lo crean así; sólo se han incorporado principios de la filosofía Zen-Budista.

Zen en japonés, Chan en chino, es la meditación asiática Budista. La palabra sirve hoy para designar una filosofía que busca la felicidad del género humano y que preconiza una serie de reglas para poder alcanzar la felicidad, la libertad y la justicia.

Sus adeptos, siguen una reglas de vida que residen en la orientación de su alimentación en armonía con la naturaleza, absteniéndose, en la medida de lo posible, de todo alimento adulterado.

Las reglas dietéticas del "Budismo Zen" son muy severas. El arte del rejuvenecimiento y la longevidad se basa en los datos de la experiencia y en la ley del Yin y el Yang. Todo es Yin o Yang en el universo, las estaciones, el clima, los seres humanos y todo lo que existe bajo la faz de la tierra, incluidos los alimentos.

**Principios que rigen la dieta macrobiótica:**
- Se deben suprimir los alimentos industriales, azúcar, conservas, colorantes, huevos no fecundados.
- Hay que cocinar los alimentos con aceite vegetal o agua, en recipientes de barro cocido, pyrex o de hierro esmaltado, salar con sal marina no refinada ni enriquecida.
- Abstenerse de frutas y verduras cultivadas o tratadas con abonos químicos.
- Evitar los alimentos procedentes de los países alejados del lugar donde se vive.
- Comer preferentemente las verduras de cada estación.
- Evitar las hortalizas Yin, como patatas, berenjenas y tomates.
- No tomar especias ni ingredientes químicos.
- Está prohibido el café; sólo se admite beber té de China natural y té japonés.
- Están vivamente recomendados los cereales: arroz completo, trigo, alforfón, centeno, maíz, cebada, mijo, cocidos o crudos, hervidos o salteados, al horno o a la crema.
- Se debe reducir al máximo la ingesta de líquidos.
- La masticación es importante. Hay que masticar cada bocado por lo menos 50 veces.

**Características de la dieta y consecuencias de su empleo**

El sistema macrobiótico preconizado por Oshawa consiste en una serie de diez dietas que van de menos tres a mas siete. Las cinco primeras (-3 a +2) incluyen cantidades decrecientes de alimentos de origen animal. Las dietas restantes (+3 a +7) son exclusivamente vegetarianas y contienen cantidades crecientes de granos de cereales, hasta llegar a la dieta siete. Esta se compone exclusivamente de granos de cereales groseramente triturados.

En la medida en que este régimen llega a ser exlusivamente cerealista, es muy desequilibrado: insuficiencia proteica en calidad (los cereales son bajos en el aminoácido lisina) y cantidad, carencia de hierro, vitaminas A, D, B12, caroteno, vitamina C. Bajo contenido en calcio y hierro, dificultada la absorción por la presencia de ácido fítico en las envueltas de los granos de cereales.
Se detectan casos de: anemia, escorbuto (por carencia de vitamina C), hipocalcemia (déficit de calcio) e hipoproteinemia (déficit proteico).

Por otro lado, la reducción del agua de bebida para todas las dietas, constituye un peligro que se manifiesta por deshidratación e insuficiencia renal.

Para el lactante, el pecho es sustituído, en el momento del destete, por una mixtura especial, el Kokoh, mezcla extremadamente diluída de granos de sésamo, arroz, judías rojas, trigo, avena y soja. El equilibrio en aminoácidos es correcto, pero el valor calórico global es muy escaso, por lo que las proteínas se utilizan como fuente energética y no para la construcción de tejidos. Con frecuencia se observa un retraso en la estatura, el peso y carencias de minerales y vitaminas en niños alimentados de ese modo: raquitismo o síndrome de Biermer (Revista médica Lancet.- 9 de junio de 1973).
No es por tanto sorprendente que se hayan descrito en la literatura médica repetidos casos de muerte en personas que seguían la dieta macrobiótica sin ningún tipo de control ni conocimiento.

En el año 1996 el Gran jurado del Estado de Nueva Jersey sentenció que la dieta macrobiótica constituía un peligro para la salud de la población.

# Dieta Naturista

## Dieta Naturista

Es el plan de alimentación ideal para aquellas mujeres que no son fanáticas de la carne porque el régimen no la incluye.

Tiene la ventaja de que se adelgaza entre 2 y 3 kilos en una semana y ofrece una gran variedad de opciones para el almuerzo y la cena.

Se basa en la ingesta total o parcial de alimentos procedentes del reino vegetal, quedando excluidos todos los productos de origen animal. Aunque están reconocidas como eficaces para la prevención de algunos tipos de enfermedades en adultos, los practicantes de estas dietas tienen que tener especial cuidado en la composición de sus comidas sino quieren padecer problemas de salud.

El gran problema se plantea sobre todo cuando se aplica este sistema de alimentación con niños pequeños y adolescentes, que necesitan un gran aporte de hierro, calcio y vitaminas que esta dieta no aporta suficientemente.

**Lo que debemos hacer**
Masticar la comida lentamente. No solamente disfrutaremos más de ella, sino que quedaremos satisfechos con porciones más pequeñas.
Comenzar por comer la carne, el pescado, el pollo o el hígado y las verduras. Así, cuando hayamos terminado, es posible que ya no queramos las papas, el arroz y el pan.
Tratar de arreglarnos para que la comida principal sea al mediodía o tan temprano en la noche como sea posible. Cuando los alimentos se comen temprano, aumentan las posibilidades de que sus calorías se quemen y no se conviertan en grasa.
Tomar una cucharadita llena de miel o de gelatina o mermelada para diabéticos cuando sintamos el deseo irresistible de algo dulce.

**Lo que no debemos hacer**
Suprimir el desayuno con la esperanza de que ésto nos ayudará a eliminar el peso indeseado. El resultado de ello será el sentirnos hambrientas más tarde, cuando el consumo de calorías será mucho mayor que si hubiéramos comenzado el día con un huevo pasado por agua y una tajada de pan integral.
Aderezar las ensaladas con salsas cremosas, mantequilla, crema para ensalada o mayonesa. Debemos limitarnos a usar simplemente aceite y jugo de limón, vinagreta o vinagre de sidra.
Servirnos la comida en un plato grande. Si lo servimos en platos pequeños haremos que las porciones parezcan tan grandes como aquellas a las que estábamos acostumbradas.
Comer las grasas animales, el azúcar o la sal que se encuentran en las comidas procesadas o preparadas en las carnes enlatadas u otras comidas de este tipo.
Ingerir comidas o meriendas ricas en carbohidratos a altas horas de la noche. A menos que trabajemos de noche, las calorías se convertirán en grasa.
Tomar alcohol, a menos que sea indispensable. Debemos tomar jugos de frutas, o agua mineral con una tajadita de limón, lo que en reuniones sociales, puede confundirse con ginebra y agua tónica.

**LUNES**
Día de las frutas
En este día hay que comer cada 3 horas sólo frutas frescas, la cantidad que se desee. Pueden consumirse al horno, licuadas, en trozos, ralladas, en jugos, compotas, gelatinas. También puede acompañarlas con crema chantilly de queso blanco descremado: para ello tiene que batir el queso blanco con poco edulcorante ( o miel, o azúcar rubia o negra), esencia de vainilla o canela y 1 clara batida a nieve. Tambien puede preparar la crema chantilly con yogur.
Desayuno - 2 cucharadas cereales - 1/2 taza de leche descremada - 1 fruta ( cualquiera menos

banana, uva, sandía y melón) - 1 tajada de pan integral con queso blanco y mermelada o miel o Merienda - 1 taza de té de hierbas o café de cereal ( se consigue en casas naturistas) - 1 galleta de arroz con queso blanco

**MARTES**

Día de los vegetales Este es el día de los vegetales crudos o cocidos al vapor. También se pueden consumir ensaladas de todos los colores y caldos desgrasados. - Para preparar el nituke (agridulce): pincelar el fondo de una cacerola con aceite de oliva. Poner 1 cebolla cortada en cuadraditos, encima colocar 3 zanahorias ralladas gruesas ( se van acomodando todas las verduras por orden de dureza). Agregar 3 manzanas verdes cortadas en cuadraditos. Por último, 6 ciruelas secas sin carozos picadas y almendras a gusto, también picadas. Cocer al vapor 15 minutos. Condimentar.
Desayuno - 1 yogur descremado con copos de arroz ( o de trigo, o maíz). Puede agregar 1 cdita. de germen de trigo y/o de salvado o 1 cdita. de levadura de cerveza virgen en polvo. - Una tostada de pan integral untada con queso blanco y mermelada casera o miel o

Merienda - 1 vaso de jugo de tomates con 2 galletitas integrales con queso blanco.

**MIERCOLES**
Día de las frutas y los vegetales Durante este día se pueden alternar cada 3 horas vegetales y frutas crudas y o cocidas, combinadas a gusto. - Sopa de verduras: puede incluir todas las verduras que desee. Una opción es incluir tomates, repollo, puerros, apio, zanahorias, cebolla, algún diente de ajo, sal marina, jenjibre, albahaca, tomillo, perejil, y una pizca de nuez moscada. Se deben cortar todas las verduras en juliana. Hervir a fuego lento hasta que las verduras estén " al dente". - Puré de manzanas: lavar, pelar y cortar manzanas verdes. Colocar en cacerola con algunos clavos de olor, canela y corteza de 1 limón. Agregar poca agua, cocinar a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas. Reducirlas a puré, agregar poca manteca y miel. Servir caliente o frío.
Desayuno - Té de hierbas - 1 tajada gruesa de pan integral con queso blanco - 1 tajada de queso muzarella - 1/2 pera u otra fruta a elección

Merienda - 1 taza de café de malta cortado con un chorrito de leche - 1 galleta de trigo con queso blanco - 1 tajada de tomate y queso ricota o por salut

**JUEVES**
Día del menú para armar En este día se puede repartir en cada ingesta, y de la manera que más le guste ( siempre cada 3 horas): 6 tomates, 2 bananas grandes, 2 platos de sopa con avena integral, un plato de verduras al vapor con arroz integral, 1 taza de arroz hervido con queso rallado.
Desayuno - té de hierbas - 1 galleta de arroz, con queso de ricota y miel.

Merienda - 1 yogur descremado con frutillas y algunas nueces picadas

**VIERNES**
Día de la creatividad Durante este día se puede comer ( siempre cada 3 horas) la cantidad de ensaladas que se desee. De rienda suelta a su imaginación y cree todo tipo de ensaladas y nitukes. Una sugerencia: - Ensalada colorida: lavar y picar lechuga y rúcula. Sobre estas agregar remolachas y zanahorias hervidas y cortadas en cubitos. Decorar con huevo duro picado. Condimentar a gusto.
Desayuno - café de malta - 1 tostada con queso blanco y 1 cdita. de dulce casero

Merienda - 1 licuado de frutas - 1 galleta de maíz con queso muzarella.

**SABADO**
Día del pescado
Desayuno - 1 yogur descremado con copos de maíz y pasas de uva - 1 fruta a elección

Almuerzo - 2 filetes de pescado a la plancha con puré de zapallitos - 1 ensalada de lechuga y tomate con arroz integral (1 taza de arroz crudo por 2 1/2 de agua. Hervir sin sal. Mezclar con la ensalada y con mayonesa vegetal. Para ello, Hervir calabaza y zanahoria, a gusto y mezclar con el agua de la cocción, agregando aceite de oliva hasta que tome consistencia de mayonesa. Condimentar a gusto). - 1 porción de frutillas con edulcorante

Merienda - 1 vaso de leche descremada con 1 galleta integral - Una ensalada de lechuga, tomate y cebollaa gusto con trigo

Cena - Puré de pescado: hervir 1 papa mediana con 1 cebolla. Condimentar a gusto con una hoja de laurel y orégano. Cuando esté hervido, colar y batir muy bien el puré con batidora eléctrica, incorporando 1/4 de brótola cocida bien cortadita. Agregar a la preparación mayonesa vegetal y seguir batiendo. Acompañar con tomates al natural).

**DOMINGO**
Día de las pastas
Desayuno - 1 taza de leche descremada - 2 cucharadas de copos de maíz

Almuerzo - 1 plato de pastas integrales acompañadas con brócoli y salsa natural de tomate con albahaca y ajo - 1 manzana asada con nueces y crema "chantilly" de queso blanco

Merienda - 1 licuado de frutas - 1 galleta de maíz con queso muzarella

Cena - Nituke de verduras a elección con porotos de soja. Para consumirlos dejarlos en remojo la noche anterior y hervir hasta que estén tiernos. - Flancitos de ciruela: hervir 1/4 k de ciruelas secas y sin carozo. Licuar, volver al fuego, agregar jugo y ralladura de 1 limón, 2 cdas. de miel y 1 cda. de agar-agar ( gelatina de algas en polvo, que se consigue en casas naturistas) disuelta previamente en un poquito de agua. Cocer 3 minutos más. Colocar en compoteras de vidrio y enfriar.

# Dieta del buen comer

## Dieta del buen comer

Con estos consejos que te damos apaciguarás un poco la sensación de hambre tanto antes como después de las comidas:
Si vas a un almuerzo donde no puedes pedir que te preparen la comida de tu dieta, bebe dos vasos de agua antes de empezar a comer, así te sentirás más lleno(a) y comerás menos.
Si antes de ir a la cama sientes sensación de hambre, guarda el postre de la cena justo para ese momento.
No es conveniente empezar dietas cuando se pasa por un mal momento, como es una crisis o después de una enfermedad.

**LUNES**
Desayuno: café o té y 30g. de pan con 70g. de queso fresco.
Almuerzo: verduras hervidas, 150g de pollo al horno y frutas café o té
Cena: ensalada de lechuga, cebolla y tomate, 150g. de Atún y un yogur.

**MARTES**
Desayuno: café o té, 2 panecillos pequeños con 50g. de jamón dulce o de York.
Almuerzo: ensalada de verduras, tomate y maíz, 150g. de pollo y 2 frutas.
Cena: sopa de verdura o pasta (poca pasta), 1 tortilla de champiñones y un yogur.

**MIÉRCOLES**
Desayuno: 50g. de cereales con 1 vaso de leche, 1 banana y pasas.
Almuerzo: verduras al horno, 150g. de pavo y un Flan.
Cena: verdura fresca y manzana, 2 huevos duros, 1 rebanada de pan de cereales y 1 pera.

**JUEVES**
Desayuno: café o té, jugo de naranja y 2 tostadas con mermelada.
Almuerzo: verdura hervida con 1 papa. 150g de hígado de ternera y 1 mousse.
Cena: crema de verdura, 50 g. arroz integral hervido,70g. queso gruyère, y fresas.

**VIERNES**
Desayuno: 50g. de cereales con un vaso de leche, 1 fruta y una cucharada de salvado.
Almuerzo: espinacas pasadas por la sartén, 150g. de carne, 1 quesito.
Cena: ensalada de coliflor y zanahoria, 2 huevos duros y 1 cuajada.

**SÁBADO**
Desayuno: jumo de naranja, 2 tostadas y 1 yogur.
Almuerzo: alcachofas u otra verdura al horno, 150g. de cordero asado y 1 fruta.
Cena: verduras a la brasa o hervidas, 2 calamares a la plancha y melón.

**DOMINGO**
Desayuno: café o té y 2 tostadas con 1 loncha de jamón serrano.
Almuerzo: verduras asadas, 150g. pollo y una manzana
Cena: puré de verduras, 100g. de almejas o mejillones al vapor y una fruta.

# Dieta Natural

## Dieta Natural

Esta dieta pretende ser un ejemplo de una buena dieta de adelgazamiento y cualquier persona sin problemas de salud puede seguirla.

Pero queremos advertirles que si desea perder más de 2 a 5 kilos de peso, debe hacerlo siempre bajo el control de su medico de familia. ¡Háganos caso, por favor!

Quien padezca alguna enfermedad debe ajustar la dieta a su problema de salud, por ejemplo, los hipertensos deben comer sin sal.

La dieta que les ofrecemos se puede convertir en una dieta equilibrada, es decir, conveniente para toda la familia, e incluso para embarazadas, si le añadimos a los menús de cada día, alimentos que aportan hidratos de carbono complejos como son: las legumbres, las patatas, el pan, los cereales.Piensen que muchas dietas de adelgazamiento son responsables de un sinfín de problemas, que van desde provocar sequedad de piel, caída de cabello, sensación de cansancio y falta de vitalidad, hasta el mal humor que se apodera de toda nuestra personalidad.

Para evitar todo esto y porque les queremos bien, lean atentamente las siguientes recomendaciones para evitar estos problemas:

**REQUISITOS PARA LA BUENA DIETA DE ADELGAZAMIENTO**

1.- No se pueden suprimir los aceites, cada día se tomará como mínimo 1 cucharada sopera de aceite. La carencia de ácidos grasos fundamentales, que aportan los buenos aceites vegetales, provoca y acelera el proceso de envejecimiento. El mejor aceite es el aceite de oliva.

2.- El consumo de minerales y vitaminas debe ser muy elevado, para ello se debe tomar a diario gran abundancia de verduras, y cada día una ración de alimento crudo en forma de ensaladas o frutas.

3.- La dieta debe tener un alto contenido de calcio, para ello el ideal es consumir a diario yogur y queso, que puede ser desnatado.

4.- Se debe suprimir el azúcar como edulcorante, puede endulzar con sacarina o con aspartamo.

5.- Hay que beber a diario un litro y medio de agua. Les recomendamos que lo hagan en forma de infusiones o caldo vegetales, por ejemplo, empezando el día bebiendo un vaso de un depurativo, diurético y mineralizante "Caldo con limón", cocinado de la siguiente manera.

Ingredientes del caldo: 1 cebolla, 50 gr de apio y 4 ramas de perejil.
Preparación: Hervir la cebolla, el apio y el perejil en 1 litro de agua sin sal durante unos 20 minutos. Guardar este caldo en la nevera y cada día tomar un vaso del mismo al que añadiremos el zumo de medio limón recién exprimido.

A continuación le ofrecemos siete menús variados, para que le sirvan como ejemplo de las múltiples posibilidades que tienen para hacer unas comidas agradables y bajas en calorías.

Por ello les detallamos el primer menú con unas cantidades orientativas de alimentos. Porque uno de los grandes problemas que se presentan al seguir una dieta es que resulta muy incómodo pesar siempre la ración de alimentos, por esta razón, los otros seis menús están detallados sin cantidades.
Coma unas raciones normales, no pase gana y se puede ahorrar el pesar cada día los alimentos.

**MENÚS PARA UNA SEMANA:**

**LUNES:**

DESAYUNO:
- 2 quesitos de dieta.
- 20 gr de jamón.
- 1 kiwi.
- 1 yogur natural.
- Café sólo, té o infusión.

COMIDA: 366 KILOCALORÍAS.

Primer plato: ENSALADA COMPLETA (100 Kcal) Ejemplo de ensalada.
Ingredientes: 50 gr. de col lombarda.- 20 gr. de lechuga.- 50 gr. de pimiento.- 30 gr. de apio.- 50gr de tomate.- 5 gr. de aceite = 1 cucharada de -postre.- Vinagre o limón.
Preparación: trozar y mezclar todos los ingredientes y aliñarlos.
Segundo plato: POLLO CON CALABACÍN (163 Kcal)
Ingredientes:100 gr. de pollo sin piel. 200 gr. de calabacines. Unas gotas de aceite. Zumo de medio limón.
Preparación: colocar el pollo sin piel y a filetes en una sartén o cazuela con unas gotas de aceite. Añadir el calabacín cortado a láminas finas. Cocer a fuego lento y con el recipiente tapado a media cocción. Añadir el zumo de limón y salar al gusto. Al final de la cocción dorar a fuego vivo durante unos segundos.
Postre: ALMENDRAS (90 Kcal).
Ingredientes: 15 gr. de almendras crudas o tostadas, que se masticarán muy lentamente acompañados con un café o una infusión.

CENA: Primer plato: CREMA DE CALABACÍN (140 Kcal)
Ingredientes:200 gr de calabacines.- 1 puerro o 1 cebolla.- 1 quesito de dieta.
Preparación: hervir los calabacines con el puerro o la cebolla en muy poca agua. Una vez cocido, triturar con un quesito de dieta y servir con perejil picado.
Segundo plato: MEJILLONES AL VAPOR (186 Kcal)
Ingredientes: 500 gr. de mejillones.5 gr. de aceite. Zumo de limón y perejil.
Preparación: abrir los mejillones al vapor, añadirles perejil picado mezclado con el aceite y el zumo de limón.
Postre: YOGUR NATURAL DESNATADO (45 Kcal).

**MARTES:**

DESAYUNO:
- 2 quesitos de dieta.
- Medio tomate con atún en aceite.
- 1 yogur natural.
- Café, sólo o cortado con 2 cucharadass soperas de leche, o infusión.

COMIDA: Primer plato: ESPÁRRAGOS Y ENDIVIAS. Aliñar con aceite o una cucharada de mayonesa.

Segundo plato: LOMO DE CERDO O CORDERO O TERNERA A LA PLANCHA ACOMPAÑADO CON CHAMPIÑONES.
Postre: 20 ALMENDRAS Y CAFÉ O INFUSIÓN.

CENA: Primer plato: CREMA DE CALABACÍN.
Segundo plato: GAMBAS O CAMARONES A LA PLANCHA O HERVIDAS ACOMPAÑADAS DE LECHUGA.
Postre: YOGUR NATURAL.

**MIERCOLES:**

DESAYUNO:
- Tortilla de espinacas
- Zanahorias.
- 1 yogur natural.
- Café o infusión.

COMIDA: Primer plato: VERDURA DEL TIEMPO. Saltear con un poco de aceite y ajo o con unos trozos de jamón.
Segundo plato: PESCADO AZUL A LA PLANCHA.
Postre: YOGUR NATURAL

CENA: Primer plato: ENSALADA VARIADA.
Segundo plato: BACALAO CON CEBOLLA.
Hervido o al horno. Aliñar con aceite o mayonesa.
Postre: 1 TROZO DE PIÑA NATURAL.

**JUEVES:**

DESAYUNO:
- 2 quesitos de dieta.
- 1 yogur natural.
- Fresones o frutillas.
- Café, sólo o cortado con 2 cucharadass soperas de leche, o té o infusión.

COMIDA: Primer plato: CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL.
Segundo plato: FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS.
Postre: 20 ALMENDRAS, CAFÉ O INFUSIÓN.

CENA: Primer plato: COGOLLOS CON ANCHOAS O ATÚN.
Segundo plato: TORTILLA DE VERDURAS.
Postre: YOGUR DESNATADO.

**VIERNES:**

DESAYUNO:
- 2 quesitos de dieta.
- 2 tostadas de pan integral.
> - 1 kiwi.
- Café o infusión.

COMIDA: Primer plato: TOMATES CON QUESO FRESCO.Aliñar con aceite y orégano.
Segundo plato: CALAMARES O SEPIA A LA PLANCHA.
Postre: FRESONES O FRUTILLAS.

CENA: Primer plato: PIMIENTO, BERENJENA Y CEBOLLA ASADOS.
Segundo plato: PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, AL HORNO O HERVIDO.
Postre: YOGUR DESNATADO.

**SÁBADO:**

DESAYUNO:
- 2 tostadas de pan integral.
- Jamón de pavo.
- 1 yogur natural.
- Café o infusión.

COMIDA: Primer plato: ALCACHOFAS O ALCAHUCILES AL HORNO. Con un picadillo de ajo perejil y jamón.
Segundo plato: PESCADO AZUL.
A la plancha o al vapor, acompañar con zanahoria rallada.
Postre: 1 TROZO DE PIÑA O ANANÁ NATURAL.

CENA: Plato único: JUDÍAS (CHAUCHAS) o ARVEJAS VERDES.
Con tomate crudo y atún o pescado ahumado o con palitos de cangrejo.
Postre: YOGUR CON FRESONES O CON PIÑA NATURAL.

**DOMINGO:**

DESAYUNO:
- Yogur natural.
- 1 pieza de fruta.
- 2 quesitos de dieta.
- Café o infusión.

COMIDA: Primer plato: UNA TAZA DE CALDO.
Con trozos de pollo y queso rallado.
Segundo plato: CONEJO. Rustico o a la plancha. Acompañar con tomates al horno.
Postre: FRESONES.

CENA: Primer plato: CREMA O PURÉ DE VERDURAS.
Segundo plato: PULPO A LA GALLEGA.
Postre: MANZANA AL HORNO O HERVIDA.

Cómo convertir La Buena Dieta de "Saber Vivir" en una dieta de **Mantenimiento** Una dieta de adelgazamiento no debería ser un sacrificio que uno hace hasta bajar de peso para luego olvidarse de ella y comer lo que se comía antes de comenzar.
Por eso, la dieta de adelgazamiento del Programa Saber Vivir (TVE Española) no está pensada sólo para perder peso, sino también para educar en unos hábitos de alimentación correctos y saludables, sin apartar ningún grupo de alimentos. Es, en definitiva un ejemplo de dieta equilibrada.

Sólo es necesario añadirle un par de detalles a nuestra dieta de adelgazamiento para convertirla en una dieta de mantenimiento, equilibrada y con todos los nutrientes y el aporte energético necesarios para nuestro organismo: Enriquecer los desayunos con pan integral, leche o fruta
En los almuerzos y cenas es necesario añadir unas cinco u seis cucharadas soperas de legumbre cocida (lentejas, guisantes, etc.), o bien cinco cucharadas soperas de arroz o maiz, o incluso unos 150 gramos de patata (papas).

# Dieta Anti colesterol

## Dieta Anti colesterol

Sección Colesterol

El colesterol elevado es considerado un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurológicas. Se puede combatir con medicación y dieta. Aquí una dieta que ayuda a disminuir el colesterol malo (LDL colesterol) y a bajar de peso.

El colesterol tiene como principal fuente al propio organismo y como segunda fuente a la alimentación. Se debe tener en cuenta el pérfil lipídico para conocer el Tipo de Dislipidemia y cual es la dieta a seguir.

Lo invitamos a utilizar el Consultorio On line gratuito y el servicio de Segunda Opinión arancelado, para consultar a destacados especialistas en el tema a nivel internacional. Servicios disponibles en www.medicosconsultores.com

A por una Dieta para disminuir el colesterol malo (LDL) y perder unos kilos.

Se debe beber como mínimo un litro y medio, de agua mineral; puede agregar té, mate, café descafinado, hasta 4 veces por día.

En caso de ser estreñido (constipado, evacuación lenta) agregue 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen, o aceite de canola, en ayunas.

Puede acompañar las comidas con un pan pequeño, tipo miñón (en caso de no ser adicto a los hidratos de carbono´y de no tener triglicéridos altos), o con 2 rodajas de pan integral. Aquellas personas que comen un par de galletas y no paran hasta terminar el paquewte; abstenerse y consultar como tratarlo a su médico, o en los Consultorios on line de Médicos Consultores.

Utilice la sal, en cantidades moderadas, pero evítela en caso que sea hipertenso.

**Desayuno y merienda**
Alternativa 1
Un vaso de leche descremada (desnatada); puede ser café descafeinado, té, u otra infusión como el mate (infusión típica de Uruguay y Argentina) con leche.
Dos tostadas de pan integral untadas con queso descremado, o mermelada diet.

Alternativa 2
Jugo (zumo) de frutas frescas (preferente de uva)
Frutas frescas
Un yogur descremado (desnatado) o light

Alternativa 3
Café descafeinado
Un yogur con cereales (no recomendado para personas con triglicéridos elevados)

**Almuerzo**
Alternativa 1
Sopa de verduras
Carne de ternera magra con ensalada de lechuga, tomate y cebolla; o utilice la combinación de verduras a su gusto.

Alternativa 2
Puré de patatas (papas).
Pescado con zanahoria rallada, o con calabaza.

Alternativa 3
Lentejas preparadas con pimento y zanahoria
Pollo cocinado con pimento y tomate
Un yogur descremado

Alternativa 4
Sopa de verduras
Pescado asado

Alternativa 5
Berenjenas a su gusto
Filete de pescado a su gusto

Alternativa 6
Espaguetis integrales (preferente), u otro tipo con salsa de tomate; no le agregue queso de rallar.
Filete de pechuga de pavita (pavo), a la plancha, con tomate y radicheta, o espinaca.

Alternativa 7
Ensalada con pimiento, tomate y cebolla
Merluza u otro pescado al horno, o a la plancha

Alternativa 8
Sopa de verduras
Milanesa de un corte magro, al horno, o frito con muy poco aceite y que sea preferentemente de oliva, o de canola.
Un yogur descremado

**Cena**
Alternativa 1
Tomate relleno de atún natural (tuna)
Pescado con tomate

Alternativa 2
Espinacas hervidas.
Soufle de calabaza (calabaza pisada, 2 claras de huevo batidas y al horno); ensalada de lechuga y tomate.

Alternativa 3
Sopa de verduras
Pollo con puré de papas (patatas)

Alternativa 4
Esparragos a su gusto
Arroz integral con mariscos

Alternativa 5
Tarta de acelga
Pescado con cebolla

Alternativa 6
Habichuelas (judias verdes, arvejas), con papas (patatas) hervidas

Una porción pequeña de pasta, o 2 porciones de pizza, sin queso.
Té

Alternativa 7
Choclo (maíz) hervido
Pollo con ensalada

Alternativa 8
Esparragos hervidos, o rehogados.
Pescado cocinado a su gusto

En caso de tener colesterol elevado; no alcanza con hacer esta dieta; se debe tratar el origen; en la mayoría de los casos se complementa con medicación. Consulte con su médico; para hacer una dieta a largo plazo, recomendamos la realización del Test de Dietas Personalizadas y continuamente el asesoramiento de médicos a través de los Consultorios On Line de MedicosConsultores.com

# Dieta de la Manzana

## Dieta de la Manzana

Sección Dietas

**Dieta Estricta**
Lo primero que bajarás es el abdomen y la cintura, puede ser que a veces salga un poco de acné debido a la desintoxicación y en algunas ocasiones, podrías notar un leve dolor de estómago debido al cambio de alimentación.

Evitar carne de cerdo y grasas después de terminar la dieta porque el estómago queda totalmente limpio.

Tomar diariamente un mínimo de 8 vasos de agua y evitar refrescos con gas, aunque sean dietéticos.

No practicar ejercicio mientras se hace la dieta y procurar dormir bastantes horas

**Primer día**
Desayuno: Manzanas, las que te apetezcan.
Comida: Manzanas, las que te apetezcan.
Cena: Manzanas, las que te apetezcan.
Beber dos litros de agua al día como mínimo.

**Segundo día**
Desayuno: Manzanas, las que quieras.
Comida: Una ensalada verde sin aderezo, sólo limón o vinagre con queso cottage, poca sal y 2 litros de agua durante el día.
Cena: Manzanas, las que quieras.

**Tercer día**
Desayuno: Un panecillo integral, una rebanada de jamón de pavo y una manzana.
Comida: Una ensalada verde abundante, que incluya zanahoria y apio.
Cena: Manzanas, las que quieras.

**Cuarto día**
Desayuno: Un panecillo integral, una rebanada de jamón de pavo y una manzana.
Comida: Ensalada de verduras al vapor, sin patatas, atún natural o cangrejo, aderezar con limón.
Cena: Un plato de cereales de arroz con una taza de leche descremada y canderel.

**Quinto día**
Desayuno: 1 manzana, 1 huevo cocido y un panecillo integral.
Comida: Una ensalada de verduras crudas, y carne asada, la que te apetezca.
Cena: Manzanas, las que quieras.

# Dieta de la Manzana Moderada

## Dieta de la Manzana Moderada

Con este régimen olvidate de hacer sacrificios para adelgazar. Incorporando dos manzanas por día a tu dieta podrás no sólo recuperar la figura sino también hacerle un bien a tu salud.
La manzana es una fruta con gran cantidad de virtudes para prevenir enfermedades y mejorar nuestra piel, ya que aumenta su hidratación. Si la consumes frecuentemente podrás disminuir los niveles de colesterol, de presión arterial y evitar la adherencia de placas en las paredes arteriales. Sin importar la variedad, prefiere las manzanas libres de magulladuras o zonas blandas, que posean un color intenso y un aroma profundo

**Lunes:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 porción de compota de manzana o 1 manzana asada

Almuerzo
• 1/4 de pollo pequeño al horno con verduras al vapor
• Gelatina dietética sabor frambuesa con manzana y durazno (melocotón) cortado en trozos

Colación
• 1 yogur descremado

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Ensalada de apio y espinaca
• 1 patata pequeña al horno
• Puré de manzana con canela y crema dietética (queso untable descremado y edulcorante)

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Martes:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 porción de ensalada de manzana, frutillas y naranjas

Almuerzo
• Tortilla de espárragos (con 1 solo huevo) con ensalada de zanahoria rallada y manzana rallada
• 1 yogur descremado

Colación
• 1 porción de melón (meloncillo)

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Ensalada de tomate, queso fresco descremado (2 lonchas) y albahaca
• Soufflé de verduras
• 1 manzana asada.

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Miércoles:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 manzana

Almuerzo
• Filete de merluza
• Ensalada de repollo colorado (col morada) cocido con manzana
• 1 helado dietético

Colación
• 1 vaso de leche descremada

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• 2 mitades de berenjenas asadas
• 3 cucharadas de arroz blanco hervido condimentado con sal y hierbas frescas
• Gelatina dietética con manzana

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Jueves:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 gelatina con trozos de manzana y naranja

Almuerzo
• 1 trozo pequeño de carne de vaca sin grasa a la plancha
• Ensalada de apio y manzana rallada
• Ensalada de frutas con manzana

Colación
• 1 vaso de licuado de frutas (manzana, pera, naranja, meloncillo)

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Ensalada de zanahoria rallada y champiñones
• 1 plato tipo postre de pastas con salsa de tomates naturales
• 1 manzana

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Viernes:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 yogur descremado

Almuerzo
• Tortilla de espinacas
• Ensalada mixta
• Puré de manzanas con crema dietética y canela.

Colación
• 1 naranja

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Ensalada de atún, lechuga, tomate, manzana y zanahoria rallada con 1 cucharada sopera de mayonesa dietética
• Compota de manzana y durazno (melocotón)

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Sábado:**

Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• 1 durazno (melocotón)

Almuerzo
• 1 porción de tarta ligth (sin tapa) de espinaca
• Ensalada de zanahoria rallada y manzana
• Ensalada de frutas

Colación
• 1 manzana asada

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Brochette de pollo con pimiento y cebolla
• Ensalada de tomate y zanahoria rallada
• 1 manzana u otra fruta a elección

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Domingo:**
Desayuno
• Infusión con media taza de leche descremada
• 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

Colación
• Compota de manzana y durazno (melocotón)

Almuerzo
• 1 trozo pequeño de carne de vaca a la plancha con brócolis al vapor
• Gelatina con queso blanco descremado

Colación
• Ensalada de frutas

Merienda
• Infusión con 1/2 taza de leche descremada
• 3 galletas integrales con queso para untar descremado

Cena
• Verduras al vapor con guarnición de arroz arroz blanco hervido (2 cucharadas)
• Ensalada de frutas

# Dieta para perder peso

## Dieta para perder peso

Después de la alegría y el buen vivir hay que enfrentarse a la dura realidad que presenta la báscula y, como consecuencia, es común plantearse la posibilidad de hacer algún tipo de dieta con el fin de eliminar los kilitos de más. Ni que decir tiene, que ésta es una de las promesas más habituales que nos solemos hacer.

Los expertos recomiendan realizar un régimen, siempre que éste se haga correctamente y de forma equilibrada, ya que numerosos estudios han confirmado que, además de que la media de aumento de peso en cada persona oscila entre los dos y tres kilos, estas comidas dan lugar a una acumulación de toxinas que el organismo necesita eliminar para su buen funcionamiento.

**Determinación del sobrepeso**

Lo cierto es que si sólo se desean eliminar dos o tres kilos, tampoco es necesario seguir una dieta excesivamente estricta, sino que será suficiente con cuidar la alimentación y, sobre todo, es recomendable realizar bastante ejercicio. Además, hay que ser consciente de que el peso no se pierde tan fácilmente como se ha ganado, por lo que es imprescindible no tener prisa y no excederse en la realización de ejercicio que lo único que puede provocar en algún tipo de anomalía en el organismo. Una alimentación controlada y equlibrada y el ejercicio físico moderado durante un determinado periodo de tiempo devolverá la figura previa a las Navidades sin necesidad de padecer agotamiento ni de pasar hambre.

La solución no es tan sencilla cuando el número de kilos a perder es superior al anterior. Se puede establecer un baremo para diferenciar el tipo de dieta a seguir que se sitúa en los cinco kilos. A partir de esta cifra, sí sería necesario seguir un régimen más esricto pero siempre controlada por un médico especialista o nutricionista que indique la mejor forma de perder peso sin dañar el funcionameinto del organismo. También es conveniente acompañarlo con algo de ejercicio, que es la forma más sana de perder peso.

**El momento ideal**

Si se está fuertemente decidido a perder peso y se ha tomado conciencia del problema, lo mejor es comenzar la dieta cuanto antes, ya que alargarlo en el tiempo puede provocar la pérdida de ese interés inicial.

Hay que tener en cuenta que muchas de las dietas no se adaptan al ritmo diario, es decir, que se establece un número de comidas así como un horario para las mismas que en múltiples ocasiones no son compatibles con la actividad diaria. Este motivo es el causante de que lo mejor sea acudir a un experto que nos preste atención y diseñe una dieta que se amolde perfectamente al ritmo cotidiano de cada persona. Otro elemento relacionado con el tiempo es la duración de la dieta, que también deberá determinar el médico. En este caso, lo mejor es no querer precipitarse ya que la forma indicada por un especialista siempre será la más saludable para perder peso aunque, sin duda, nunca será la más rápida.

**Consejos generales**

Como se ha afirmado anteriormente, en el caso de que el sobrepeso sea excesivo se hace necesario consultar a un especialista en dietética. Sin embargo, y a pesar de que cada persona requiere unas condiciones alimentarias distintas, si sólo se desean perder pocos kilos

adquiridos, se pueden seguir unos consejos habituales como tomar conciencia de que el peso se debe perder siempre poco a poco, entre medio kilo y un kilo al mes.

Para conseguir este objetivo no es necesario esforzarse ni sacrificarse en exceso, sino que basta con cuidar los componentes de los alimentos que se consuman, así como cambiar la forma de cocinarlos para no acumular muchas grasas, y realizar ejercicio. Otro paso importante es la ingestión de abundantes alimentos diuréticos que ayuden a eliminar líquidos. Para ello, es muy útil beber abundante agua, entre tres y cuatro litros al día. Finalmente, es imprescindible elimianr de la dieta el dulce, las bebidas con azúcar y el alcohol, los principales culpables del aumento de peso.

**La dieta recomendada**

La dieta propuesta a continuación está estructurada para que día a día se organice el menú más adecuado, eligiendo en cada comida lo que mejor se adapte a las necesidades y gusto de cada uno, tanto si se come fuera como si se hace en casa. De esta forma, la monotonía que acompaña a la mayoría de las dietas programadas se superará al poder comer cada día un plato distinto.

**Desayuno: 200 calorías**

Un café; un yogur descremado con una cucharada de copos de cereales, que se puede endulzar con edulcorantes.
Un zumo de pomelo; una ración de bizcocho de yogur.
130 mililitros de leche de soja con cereales (o la misma cantidad de leche descremada con café); 20 grs. de crackers integrales.
Un yogur de frutas; un bizcocho tipo mojicón (sin grasa).
130 mililitros de leche semidesnatada, 20 grs. de copos de avena.
Malta con edulcorante; una tartaleta de fruta.
Una taza de té con leche sin azúcar; dos biscotes; una cucharadita de mermelada.

**Comida: 400 calorías**

100 grs. de ternera a la plancha con un pellizco de aromáticas; 140 grs. de verduras asadas con dos cucharadas de caldo y media de aceite; 50 grs. de pan.
Dos huevos en cocotte o escafaldos; 100 grs. de zanahorias cocidas y salteadas con una cucharadita de aceite; 50 grs. de pan tostado.
125 grs. de almejas al vapor; 105 grs. de ensalada mixta con una cucharadita de aceite, sal y limón; 25 grs. de crackers.
100 grs. de queso fresco; 125 grs. de endibias hervidas y aliñadas con una cucahradita de aceite, sal y limón; 50 grs. de pan tostado.
180 grs. de ensalada de achicoria con una cucharada de aceite, sal y vinagre; 200 grs. de crema de guisantes y lechuga; 75 grs. de pan de soja.
150 grs. de puré de verduras mixtas con una cucharadita de aceite; 50 grs. de queso tierno; 90 grs. de espárragos cocidos con una cucharadita de queso rallado; 50 grs. de pan integral.
50 grs. de arroz con alcachofas; Ensalada de coliflor al vapor condimentada con una cucharadita de aceite, sal, pimienta y limón; 40 grs. de pan de soja; dos ciruelas.
200 grs. de verduras al queso y 1 pera.
100 grs. de calamares al perejil; 150 grs. de patatas cocidas; 1 macedonia de frutas naturales.
100 grs. de pechuga de pollo a la plancha; 140 grs. de ensalada de maíz y espinacas aliñada con una cucharadita de aceite, sal y vinagre; 50 grs. de pan.
150 grs. de sepia a la plancha aliñada con ajo, perejil y limón; 150 grs. de ensalada de patata con una cucharadita de aceite; 25 grs. de crackers.
60 grs. de pasta corta con tomate y albahaca, parrilla de verduras mixtas con una cucharadita

de aceite y sal; 30 grs. de pan.
120 grs. de puerros hervidos al vapor con una cucharada de queso rallado; 60 grs. de espaguetis con tomate; 50 grs. de pan integral.
40 grs. de macarrones al tomate; 80 grs. de chuleta de ternera; ensalada mixta con una cucharadita de aceite, sal y limón; 25 grs. de colines.
100 grs. de pasta corta a la crema de espárragos; un tomate gratinado al horno (cortado por la mitad y salpicado con pan, y queso rallado, sal, ajo y perejil picado); 25 grs. de crackers integrales.
80 grs. de pasta corta con tomate y albahaca; 150 grs. de zanahorias ralladas con una cucharadita de aceite, sal y vinagre de manzana; 1 kiwi.
Una hamburguesa al horno; 140 grs. de ensalada de endibias con una cucharadita de aceite, sal y vinagre de manzana; 50 grs. de pan.
100 grs. de pechuga de pavo asada; 130 grs. de endibias al vapor con una cucharadita de aceite y sal; 50 grs. de pan tostado.
Un panecillo con ensalada de escarola; 50 grs. de queso mozzarella con un tomate, una cucharadita de aceite, sal y hierbas aromáticas.
70 grs. de pasta a la hortelana; 180 grs. de grelos al vapor aliñados con poco aceite; 1 plátano.

**Merienda: 200 calorías**

180 grs. de piña.
Copa de macedonia de frutas con cereales.
Una manzana (185 grs.).
50 mililitros de leche desnatada; 30 grs. de copos de avena; 30 grs. de frambuesas.
140 grs. de ciruelas secas.
Tres bizcochos integrales y dos cucharaditas de mermelada de naranja.
180 grs. de kakis.
Medio plátano, manzana, yogurt desnatado, dos nueces.
100 grs. de plátano con muesli.
Cuatro kiwis (170 grs.).
Una pera (190 grs.).
Copa de frutas, un biscote y una cucharadita de miel.
30 grs. de pan integral con 30 grs. de mermelada de fresas.
Un zumo de naranja.
100 grs. de castañas asadas.
Tres higos (180 grs.).

**Cena: 400 calorías**

Arroz a la marinera; 200 grs. de ensalada de lechuga con una cucharadita de aceite, sal y limón; un kiwi.
150 grs. de sopa de verduras con pasta corta, condimentada con una cucharadita de aceite y una cucharada de queso rallado; una rebanada de pan tostado; un helado de fruta.
80 grs. de pasta a la hortelana; 120 grs. de champiñones salteados con una cucharadita de aceite, un poco de caldo y una punta de ajo; 140 grs. de uvas.
100 grs. de dorada a la parrilla; 120 grs. de judías verdes hervidas y salteadas con dos cucharadas de salsa de tomate; una manzana asada.
80 grs. de ñoquis al tomate con una cucharadita de queso rallado; 150 grs. de coles de Bruselas cocidas al vapor y salteadas con una cucharadita de aceite y otra de queso rallado.
120 grs. de puré de legumbres con una rebanada de pan tostado, una cucharadita de aceite y otra de queso rallado; una pera.
100 grs. de albondigón al horno con pimientos; dos mandarinas.
Caldo de verduras con 30 grs. de fideos, una cucharadita de aceite y otra de queso rallado; 140 grs. de patatas al queso; una mandarina.
40 grs. de espaguetis con 30 grs. de atún y tomate; 160 grs. de coliflor en ensaladas condimentada con una cucharadita de aceite, mostaza, limón y sal; 110 grs. de uvas.
140 grs. de carne asada; 160 grs. de verduras hervidas condimentadas con una cucharadita de

aceite y sal; 25 grs. de crackers.
120 grs. de pechuga de pollo a la parrilla con aromáticas; 100 grs. de ensalada de garbanzos y cebollino; 25 grs. de crakers.
50 grs. de pasta corta al horno con 30 grs. de mozzarella (u otro queso fresco) y salsa de tomate; 100 grs. de calabacín a la plancha condimentado con una cucharadita de aceite; una manzana.
60 grs. de espaguetis primavera; 180 grs. de judías verdes hervidas y salteadas con una cucharadita de aceite y una cucharada de queso rallado.
30 grs. de arroz con calabaza; 120 grs. de setas en ensalada condimentadas con media cucharada de aceite, sal y limón; un kiwi.
200 grs. de pasta con judías; una mandarina.
100 grs. de pavo asado; 140 grs. de ensalada de hinojo y achicoria sazonado con una cucharadita de aceite, vinagre y sal; 1 naranja.
100 grs. de conejo al horno con 100 grs. de guisantes; 30 grs. de pan; 170 grs. de uvas.
120 grs. de gambas hervidas y aliñadas con perejil, sal y limón; 100 grs. de puré de patata preparado sin mantequilla; una copa de fresas.
70 grs. de espaguetis condimentados con una cucharada de salvia, romero, laurel y ajo macerados durante media hora en media cucharada de aceite; 100 grs. de alcachofas en ensalada con 30 grs. de queso fresco.
60 grs. de pasta corta hervida y salteada con media cucharada de aceite, ajo y guindilla y espolvoreada con 30 grs. de queso rallado; 1 raja de melón.
120 grs. de tortilla de calabacín; 100 grs. de ensalada de achicoria o escarola condimentada con una cucharadita de aceite, sal y limón; 50 grs. de pan.
100 grs. de pez espada a la plancha con ajo y perejil; 200 grs. de ensalada de endibias con una cucharadita de aceite, sal y vinagre; 50 grs. de pan tostado.

# Dieta del Chocolate

## Dieta del Chocolate

Los golosos están de suerte con la dulce dieta del chocolate, cuyo secreto reside en la adecuada combinación de este oscuro manjar con otros alimentos y no pasarse ni un gramo de la dosis diaria permitida. Además, gracias a su elevado aporte de vitaminas y minerales, este efectivo y equilibrado plan de adelgazamiento le inundará de energía sin provocarle ataques de ansiedad.

Allan Stralvofr, profesor de la Universidad de Umea (Suecia), podría ostentar la paternidad de la dieta del chocolate. Gracias a un estudio químico-analítico demostró que este manjar de dioses no sólo encierra un alto poder energético, sino que gracias a otras propiedades nutritivas podría abanderar un efectivo plan de adelgazamiento.

El chocolate contiene proteínas, vitamina A y B en abundancia, así como calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, cloro y azufre. Su punto flaco es el arsenal de calorías que encierra, nada menos que entre 518 y 535 calorías por cada 100 gramos. Aunque con un valor nutritivo inferior, esta sobredosis calórica equivale a un buen plato de macarrones con tomate, de judías blancas o a un cocido en regla.

**Mucha fibra y dosificación**
Frente a su poder calórico, una dieta equilibrada e hipocalórica (1200-1400 calorías diarias) que da sitio en su mesa a una gran variedad de alimentos. La estrategia antikilos es combinarlo con alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales integrales y legumbres). El chocolate engorda menos cuando su consumo se acompaña con nutrientes ricos en fibra que cuando se ingiere en solitario, ya que la fibra obstaculiza y retrasa la absorción de sus grasas y azúcares.

Otro de los pilares del éxito de esta dieta es respetar la dosis diaria de chocolate permitida. La medida se establece en seis onzas al día. Debe ingerirse en una sola toma, preferentemente a primera hora del día, a media mañana o a mediodía. Más allá de la merienda no conviene degustar la ración diaria porque el organismo carece de tiempo suficiente para quemar el caudal de energía que aporta.

**Uno o dos kilos por semana**
La dieta del chocolate posibilita la pérdida de dos a tres kilos a la semana. Es ideal para golosos, que bajaran peso sin ataques de ansiedad, y deprimidos, ya que su aporte energético eleva el ánimo. Aunque puede practicarse durante todo un mes, sobre todo si las necesidades de perder kilos no son muy ambiciosas, su menú es escaso en cantidad, así como en ración de pan, grasa y fécula. La razón es que el régimen se encuentra muy supeditado a las calorías que introduce el chocolate.

Lo más aconsejable es seguirla durante 15 días, alternarla con una dieta de mantenimiento de un mes de duración y someterse a ella durante otra quincena. Ante sus carencias nutricionales, se hace necesario acompañarla de suplementos polivitamínicos que también incorporen minerales. Opte por preparados ricos en vitaminas liposolubles, hierro, vitamina B1 y ácidos grasos.

**Otros consejos a seguir**
Junto a su incapacidad para cubrir las necesidades vitamínicas y minerales del organismo, la dieta del chocolate puede provocar estreñimiento. Para solucionar este problema se recomienda

ingerir salvado de trigo, semillas de plantago ovata, goma de guar o glucomanano. Todas estas fibras deben acompañarse con mucha agua e ingerirse con anterioridad a la toma de chocolate para retrasar más su absorción.

Esta dulce dieta será más efectiva si los alimentos se mastican en profundidad y con tiempo. Con ello se consigue una mayor sensación de saciedad y una digestión mucho más ligera. También encuentra un aliada de excepción en la práctica de un ejercicio, que debe estar en sintonía con la capacidad física y la edad del aspirante a este melifluo plan de adelgazamiento.

La dieta del chocolate apuesta por una variada alimentación que tiene como protagonistas a los siguientes alimentos:

Bebidas: Agua, infusiones y zumos de fruta naturales.

Carnes: Sobre todo carne blanca, en especial pollo o pavo, sin piel ni grasa. De forma ocasional, también se permite la ternero o el cordero desengrasados.

Frutas: Fresa, frambuesa, piña, naranja, limón, kiwi, mandarina, pomelo, ciruela, manzana, níspero, lima, membrillo, cerezas, grosellas, moras, melocotón, albaricoques, nectarinas, peras y arándanos. Hay que ingerirlas en su punto y, a ser posible, lavadas y con piel para que sean más saciantes.

Fiambres: Pollo, pavo o ternera.

Lácteos: Con preferencia por los desnatados y mejor enriquecidos con vitaminas o minerales, incluye leche, yogur, queso de Villalón o Burgos, requesón y cuajada.

Legumbres: Garbanzos, lentejas, alubias, judías blancas y frijoles.

Mariscos: Gambas, cigalas, camarones, cangrejos de mar, langostinos, langosta, nécoras, percebes, ostras, almejas, mejillones y berberechos. Se incluyen aquí calamares y sepia.

Pescados azules: Bonito, caballa, boquerón, atún, arenque, emperador, sardina, anguila, jurel, salmón y angulas.

Pescados blancos: Besugo, bacalao, bacaladitos, congrio, lenguado, gallo, congrio, merluza, mero, pescadilla, platija, lucio y carpa.

Verduras y hortalizas: Repollo, lombarda, coles de bruselas, berenjenas, acelgas, alcachofas, espinacas, coliflor, calabacín, judías verdes, espárragos, cebolla, nabos, habas, rabanitos, guisantes, pimiento, tomate, zanahoria, pepino, berros, lechuga, endibias, escarola.

Aunque los huevos tienen licencia, en especial la clara, no conviene abusar de ellos. Para el pan propone dos opciones: biscotes integrales tostados o pan de molde integral. Los cereales han de ser integrales, al igual que la pasta y el arroz.

**LA FORMA DE COCINAR ES FUNDAMENTAL**

Como en cualquier otro régimen, la dieta del chocolate basa su éxito en una adecuada forma de cocinar los alimentos que conforman su plan de adelgazamiento. Apuesta por tomar los alimentos al vapor, cocidos, asados, a la plancha, a la brasa o a la parrilla, pero bajo ningún concepto fritos.

Se aconseja cocinar utilizando la menor cantidad posible de grasa, con un máximo de dos cucharadas pequeña de aceite de oliva al día. De sus pucheros hay que desterrar los aceites animales (manteca, nata, mantequilla...), así como los aceites vegetales sólidos (palma,

cacao...), ya que suponen un exceso de grasas saturadas. A la hora de endulzar, opta por edulcorantes sintéticos, tales como sacarina, aspartano...

**CONTRA LA APATÍA, ORGANIZA TU MENÚ**

El hecho de encontrarse decaído, fatigado o deprimido, no sólo responde a unos malos hábitos alimenticios. En muchas ocasiones el mal reparto de las comidas hace que también aparezcan esos síntomas.

Es necesario sustituir las prisas, atracones y dejadez de un lado. Un desayuno escaso, comer en cinco minutos o una cena copiosa puede trastornar en organismo. Para combatir todo esto conviene seguir a rajatabla una serie de reglas:

Desayunos ricos y abundantes. Para afrontar la jornada, seguramente agotadora, es necesario tomar un buen desayuno. No hay que olvidar que éste aporta el 20% de la energía necesaria para enfrentarse a la mañana.

Varía más. Es necesario planificar los menús con un poco de antelación. De este modo se consigue un aporte de nutrientes mucho más completo. No vale la pena comer siempre lo mismo. Diversificar ayuda a mantener un buen equilibrio.

Abandona las prisas. Comer de pie, y deprisa puede acarrear serios problemas digestivos. Es conveniente comer sentado y tranquilo, dedicando al rato de la comida el tiempo necesario, no sólo para digerirla bien, sino también para saborearla, que no deja de ser un placer.

Marcar horarios. El cuerpo lo agradece, aunque a veces resulte aburrido. Se debe acostumbrar al estómago a un horario de comida. Así la principal debe hacerse siempre a la misma hora y nunca acostarse seguido de la cena.

# Dieta Ayurveda

## Dieta Ayurveda

### ¿Qué es?

Ayurveda es una antigua práctica medicinal hindú que comprende una gama de tratamientos que incluyen hierbas medicinales, cambios en la dieta, meditación, masajes y yoga, para mantener o recuperar la salud. La palabra Ayurveda proviene del sánscrito y significa "ciencia (o conocimiento) de la vida".Tal vez el sistema para el cuidado de la salud más antiguo practicado con continuidad en el mundo (la tradición se ha transmitido de maestros a discípulos en la India durante más de 5 000 años), la Ayurveda se funda en la creencia de que la salud es el resultado de la armonía entre mente, cuerpo y espíritu. Los profesionales de la Ayurveda en la India reciben capacitación reconocida a nivel estatal que está a la altura de la de los especialistas médicos occidentales.

Si bien la ciencia médica contemporánea nunca ha convalidado los principios de la medicina ayurvédica y solamente unos pocos estudios rigurosos pueden certificar su efecto en enfermedades específicas, se cree que ciertas prácticas como el yoga, aumentan la fuerza y la vitalidad. Además, en la actualidad se estudian en muchos países las preparaciones ayurvédicas a base de hierbas, por sus aparentes efectos terapéuticos.

Ayurveda, la "ciencia de la vida", es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la India y su esfera cultural. Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raices proceden de la era Védica, hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "La Madre de Todas las Curaciones". Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, tratando solidariamente el cuerpo, mente y espíritu. Está relacionado con una visión yógica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad podemos decir que es un sistema original, del cual los sistemas médicos modernos se han derivado o desviado.

Ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el occidente hasta la Medicina China Tradicional en el oriente. Las Hierbas y fórmulas Ayurvédicas aparecen en la Medicina China Tradicional, y también existe una forma Ayurvédica de acupuntura. Ayurveda es el fundamento de la medicina Tibetana, que introduce Ayurveda junto con el Budismo Indio. La medicina Tibetana consiste predominantemente en Ayurveda con una influencia secundaria de la Medicina China. Existen formas de Ayurveda en el Nepal, Sri Lanka y Birmania, así como en algunas zonas de Thailandia.

Ayurveda es también uno de los sistemas de medicina alternativa mas actual y comprensible para ser introducida en Occidente, donde su popularidad y prestigio están creciendo rápidamente. En el contexto occidental, Ayurveda es un sistema de medicina Naturista y abarca todos los campos que se enseñan en escuelas médicas de Naturismo.

Ayurveda proporciona un conocimiento muy superior y muchas oportunidades de practicar, de efectuar un desarrollo profesional, y garantizar un servicio a la humanidad. El concepto de Ayurveda está comenzando a ser conocido en Occidente, donde su práctica todavía no está bien desarrollada, particularmente a un nivel clínico, aunque su influencia está creciendo rápidamente. Aquellos que aprenden hoy Ayurveda están al frente de un movimiento que continuará creciendo significativamente en el futuro.

Ayurveda, como práctica medica hoy, se enseña por toda la India en varios colegios y hospitales Ayurvédicos. Como sistema de salud está reconocido por la Organización Mundial de Salud. En los últimos años han abierto muchas escuelas Ayurvédicas en la India, muchas de las cuales están repletas. Habitualmente en los colegios Ayurvédicos se sigue un programa de cinco o seis años, y se requiere el grado de Bachiller de Ciencias para acceder a ellas. Muchas escuelas empiezan ahora a dar clases en inglés, y están desarrollando cursos más cortos para Occidentales. Sin embargo no es fácil para los extranjeros estudiar en la India, las comodidades pueden ser precarias y los métodos de enseñanza lentos.

**¿Cómo funciona?**

Según la Ayurveda, dentro de cada persona existen los cinco elementos básicos del universo: tierra, aire, fuego, agua y éter (o espacio). La combinación de estos elementos crea tres tipos corporales metabólicos o doshas. Los doshas se denominan vata, pitta y kapha. Vata consta de éter y aire y está asociado con la liviandad y el movimiento. Pitta está compuesto por fuego y está asociado con los procesos metabólicos de transformación, como por ejemplo, la digestión de alimentos para producir energía. Kapha consta de tierra y agua y está asociado con la estructura y la estabilidad. Si bien en cada persona residen todos los tipos de energía, por lo general uno es dominante.

La teoría sobre la que se basa la Ayurveda es que las enfermedades se producen por un desequilibrio en uno o más de los doshas. Existen muchos factores que pueden afectar este equilibrio, desde la dieta hasta los cambios de estación. El estrés en el trabajo o en el hogar también puede alterar la armonía de los doshas. El resultado es la acumulación de toxinas en el cuerpo y la mente.

Una vez que se identifican las causas de una enfermedad, una persona, guiada por un profesional de la Ayurveda, puede tomar medidas para restablecer el equilibrio y eliminar las toxinas. Los partidarios de esta práctica dicen que al equilibrar la energía se fortalecen las defensas naturales del cuerpo y así pueden evitarse enfermedades o recuperarse de ellas con mayor facilidad.

Los tratados escritos más antiguos datan de hace 7000/5000 años, y 3000/2000 años AC se comenzaron a compilar los materiales existentes para ser armados como un tratado de medicina. ¿De dónde venía este conocimiento tan avanzado en una época en que la ciencia tal como la conocemos hoy no existía? "Según dicen los mismos tratados, ese conocimiento fue recibido directamente desde un nivel espiritual superior, divino, y es muy interesante ver cómo en un lenguaje poético, metafórico, estos sabios explicaban lo que los físicos cuánticos están descubriendo recién ahora".

El médico ayurveda se encuentra con un paciente al que mira en su totalidad como un ser que merece estar sano, aunque está desequilibrado. No lo considera enfermo, a la manera occidental, en que de acuerdo a unos síntomas se cataloga al paciente carente de salud. El médico ayurveda, en cambio, es un acompañante de esa persona en su propio camino de reconocimiento de la salud original que existe en sí misma, y de la cual es dueña. Lo ayuda a reconocer su desequilibrio y lo orienta a través de pautas de alimentación y el uso de algunas hierbas a que recupere el equilibrio perdido.

**El Objetivo del Ayurveda**
El objetivo de determinar el tipo físico de la persona. Esta es la base de convención del Ayurveda, la clasificación en 3 tipos físicos o energéticos puros y sus posibles combinaciones. Estos sistemas de energía o metabólicos que el Ayurveda llama doyas, son formas en que la energía actúa en una persona, dando una contextura física, una forma de digestión, de circulación, etc:
• Vata: es el que provoca el movimiento. Habitualmente corresponde a personas delgadas, de cabellos lacios o poco enrulados. Tienen tendencia a la ansiedad, al nerviosismo, con problemas

de piel y de digestión, especialmente intestinales.
• Pitta: robustos, rubicundos, musculosos, más relacionados con enfermedades cardiacas, úlceras, "todas aquellas que revelan un problema en el manejo del poder", acota Diana.
• Kappa: tendencia a la obesidad y sobrepeso, en apariencia tranquilos, pasivos, lentos. Sus enfermedades son las metabólicas y endocrinológicas, asma, etc.

Si bien todos tenemos algo de los tres tipos, en cada uno prepondera uno en el cuerpo físico, y al desequilibrarnos vamos a tender hacia esa forma. La salud consistiría en el equilibrio entre estas tres formas de energía en uno. El fundamento de la orientación hacia el equilibrio de acuerdo a estos doyas se realiza fundamentalmente desde los cambios de hábito en el sistema alimentario y el uso de hierbas. De eso tratará la segunda parte de este artículo.

**Dhatu - Agni - Ama**

Dathu (Tejido) De acuerdo al Ayurveda el cuerpo humano está compuesto de siete Dhatus os capas de tejidos formando círculos concéntricos de lo denso a lo sutil, donde cada tejido nutre y forma a su vez al tejido siguiente. Ellos son: 1. plasma (rasa), 2. sangre (rakta), 3. músculo (mamsa), 4. grasa o tejido adiposo (medas), 5. hueso (asthi), 6. médula y tejido nervioso (majja) y 7. semen o tejido reproductivo (shukra).

Kapha (agua) es responsable por todos los tejidos en general, ya que es la sustancia básica del cuerpo. Es particularmente responsable por cinco tejidos: plasma, músculo, tejido adiposo, médula y semen. Pitta (fuego) crea sangre y Vata (aire) crea el tejido óseo.

Las enfermedades de los humores se reflejan generalmente en los tejidos que gobiernan. Sin embargo, cualquiera de los humores pudiera entrar en los tejidos y causar diferentes enfermedades. Las enfermedades se clasifican no solamente de acuerdo a los humores pero también de acuerdo a los tejidos que han sido invadidos por los humores.

Agni (El Fuego Digestivo) Literalmente significa la fuerza o poder de la transformación y también existe a niveles más altos como el poder de la discriminación intelectual. Además de alimentarnos y nutrirnos adecuadamente debemos cuidar el fuego digestivo para poder extraer los nutrientes de manera adecuada.

La mayoría de las enfermedades se producen debido al pobre funcionamiento del sistema digestivo. El fuego digestivo o Agni es fundamental para el mantenimiento de la salud. El Agni no es solamente responsable por la absorción de los nutrientes en las comidas sino que además destruye cualquier patógeno y convierte a los alimentos para su aceptación por nuestro sistema. La comida no digerida se convierte en un patógeno para el cuerpo al albergar toxinas y alterar el sistema auto inmune.

El Agni normal garantiza la buena digestión, circulación y tez, así como aliento y olor del cuerpo agradable, energía adecuada y alta resistencia a las enfermedades. Cuando el Agni no es normal hay mala digestión, mala circulación, gases intestinales, constipación, baja energía y poca resistencia a las enfermedades. Por esto, el tratamiento del sistema digestivo, es decir, la regulación del Agni, es considerado fundamental para el tratamiento de la mayoría de las enfermedades.

Ama (Derivado de Mala Digestión) De acuerdo al Ayurveda, ciertas comidas no son adecuadamente digeridas y producen una acumulación de toxinas y subproductos (Ama) en el sistema. Estas comidas son generalmente pesadas, grasientas, rancias o simplemente viejas. Entre otros tenemos: quesos, puerco, manteca, azúcar blanco y productos derivados de harinas blancas. El yogurt se incluye también con frecuencia ya que tiende a obstruir los canales.

Las comidas que tienden a formar Ama, son principalmente de naturaleza Kapha, así que una dieta contra el Ama es similar a una baja en Kapha. Este tipo de dieta se usa en Ayurveda inicialmente como parte del proceso de limpieza.

**Los Productos**
Los médicos ayurvédicos estudian el pulso de cada paciente para determinar cuál es su tipo de constitución y qué alimentos son los más recomendables para su caso. El ayurveda incluye además diversos preparados de hierbas y Rasayanas o complementos alimenticios. El más conocido es el Amrit Kalash Maharishi, que combina dos fórmulas, un concentrado de frutas y unas píldoras compuestas por 42 hierbas ayurvédicas. "Es el mejor producto de todos los que ofrece el ayurveda, es un gran antioxidante y además restaura el equilibrio entre cuerpo y mente reduciendo el estrés", comenta Pilar.

Otros productos: diversas infusiones calmantes, refrescantes y estimulantes, una bebida energética de almendras, un café sin cafeína, y todo tipo de suplementos para la piel, las articulaciones, las malas digestiones y demás.

# Dieta por Puntos

## Dieta por Puntos

Lo permitido

He aquí uno de los numerosos menús permitidos por esta dieta: desayuno: zumo de limón con agua, dos huevos preparados como se desee, café o té con crema de leche y sacarina; comida: un dry Martiní, fiambre de pollo, un gran filete, judías verdes con mantequilla, queso, 20 g de pan, café con sacarina, una bebida alcohólica; cena:un whisky, trucha, asado de cordero, espárragos, ensalada, queso, manzanas, 20 g de pan, media botella de vino, café con sacarina, una bebida alcohólica.

Todos estos manjares contienen únicamente 59,8 g de hidratos de carbono; ésta es la base científica sobre la cual se articula esta dieta. Se coma lo que se coma, hay que controlar bien los alimentos, teniendo en cuenta la cantidad de hidratos de carbono que contiene cada uno. Por lo demás, la dieta es libre: se puede tomar toda la mantequilla, toda la carne y todo el alcohol que se desee. Con esta dieta se llega prácticamente a eliminar total o prácticamente el pan, la pasta, el arroz, las patatas, los farináceos y las legumbres y a restringir drásticamente incluso la fruta y la verdura. Las únicas contraindicaciones que presenta esta dieta son, según los autores, la hipoglucemia, es decir un índice bajo de azúcar en sangre, y la hipercolesterolemia, es decir un exceso de colesterol en sangre. Sin embargo, el resultado seguro es la cetosis (es decir, el aumento de acetona u otros compuestos análogos en la sangre) que no provoca (aparentemente) trastornos de importancia, sino que paradójicamente puede inducir cierta sensación de euforia y que bloquea cualquier molesta sensación de hambre. La cetosis es, sin embargo, el signo más claro de un profundo sufrimiento hepático. Además, esta dieta puede provocar peligrosos aumentos del contenido de colesterol, grasas, ácido úrico, etc. de la sangre. e Dieta de papas. Es una dieta de 1.000 calorias que consiste en la ingestión de un solo alimento. Dura 36 horas y se repite una vez a la semana. 8 horas: una tácita de café con una cucharadita de azúcar; 9-13 horas: un vaso de agua oligomineral; 13 horas: patatas blancas (generalmente 500 g) hervidas con piel en agua, sin salar y condimentadas sólo con vinagre o zumo de limón; 14-20 horas:uno o dos vasos de agua mineral; 20 horas:como a las 13 horas (generalmente 250 g de patatas). La dieta se repite al día siguiente hasta las 20 horas.

Una dieta de estas características no produce ningún daño, porque dura apenas 36 horas semanales, pero el resultado adelgazante es enormemente aleatorio y en cualquier caso no resuelve el problema de la persona que tiene que perder 10-20 kilos.

¡Adiós! a las dietas aburridas en las que siempre hay que comer lo mismo. Con la dieta de los puntos podrá diseñar los menús que prefiera sin alimentos prohibidos. Una dieta flexible que se adapta a cualquier estilo de vida.
Las dietas estrictas muchas veces fracasan porque se convierten en programas estructurados, llenos de prohibiciones. Esta dieta te ofrece una solución a los problemas de sobrepeso u obesidad sin arriesgar tu salud.

Esta dieta es un programa basado en la disminución de calorías que se adapta a tus gustos y estilo de vida. Sólo tienes que conocer cuántos puntos vale cada alimento y elegirlos de

acuerdo a tu edad, estatura y complexión. Puede ser un método muy bueno y, bajo la supervisión de una nutrióloga, podrás elegir las opciones más saludables.

Con la dieta por puntos podrás diseñar tus menús sin sentirte culpable por consumir ciertas cosas. Es una dieta flexible y variada que te permite ir a cualquier lugar y comer cualquier cosa. Para bajar de peso recomienda el consumo de 17 a 19 puntos cada día (distribuidos en tres comidas), lo que equivale a 1400 calorías que te permitirán bajar medio kilo de peso por semana, sin sacrificar tu salud.

La dieta de los puntos es un sistema de adelgazamiento que se basa en no pasarse cada día de un determinado numero de puntos. Cada alimento tienen una puntuación y cada persona dependiendo de su talla y peso dispone de un número de puntos.

Esta dieta no debería realizarse más allá de 4 ó 5 semanas sino se realiza bajo un estricto control que permita observar si la persona ha sufrido algún tipo de carencia. Asimismo, no es recomendable para personas con antecedentes nerviosos, niños menores de 12 años o mujeres embarazadas. Es perfecta para todos aquellos que quieran adelgazar mientras llevan una vida de locos, pero no es aconsejable si no se tienen las ideas muy claras. Por ello, hay que realizarla bajo un control médico estricto para que el organismo no padezca déficits graves.

Frutas, verduras, café e incluso algunos dulces son ejemplos de alimentos que no puntúan y de los que se pueden comer las cantidades que se quiera, en cambio, otros alimentos con altos contenidos grasos como la pizza, el chorizo o los donuts tienen más puntos y deben comerse con moderación. Puede tomar de todo sin sentirse culpable.

**Sobre la dieta**
Seguir esta dieta de adelgazamiento, conocida como Points Plus, es sencillo; puedes comer y beber todo lo que te gusta con la única premisa de no excederte en los puntos. El planteamiento es muy fácil de seguir, ya que cada alimento tiene una puntuación y, dependiendo del peso y la altura, podrá consumirse un determinado número de puntos al día.

Aunque lo recomendable es acudir a un especialista que le asesore si quiere seguir esta dieta, aproximadamente los cálculos se hacen así. Por ejemplo, una mujer entre 61 y 70 kilos y de estatura media, no debería sobrepasar los 18 puntos al día, entre 71 y 80 kilos los 20 puntos, entre 81 y 90 kilos los 22 puntos, y así sucesivamente. Para un hombre en cambio, se establece una base de 26 puntos hasta los 80 kilos y partir de aquí cada nueve kilos que se aumente se sumarán dos puntos.

Al ser la propia persona la que elige los alimentos que va a tomar, se debe tener cuidado y ser consciente de que hay que llevar una dieta sana y equilibrada. Hay que elegir los alimentos no sólo por su puntuación, sino respetando la pirámide nutricional 30% de grasas, 50% de hidratos de carbono y 20% de proteínas.

Es fundamental el apoyo médico para que de una vez por todas se pierdan esos kilos y no se vuelvan a recuperar. Así, que si se decide por esta opción para perder peso, no olvide que es imprescindible llevar deberá llevar unos controles médicos regulares. La clínica Weight Watcher´s es la pionera en España en este método y lleva más de cuarenta años ayudando a perder peso a gente en todo el mundo. Incluso, si alguien no tiene cerca de su casa una de sus consultas, existen programas de asesoramiento a distancia que recogen la información, los consejos y las recetas necesarias para adelgazar. Eso sí, previo desembolso de una módica cantidad.

**Seguimiento de la dieta**
En primer lugar, deberá tener paciencia porque la pérdida de peso, aunque es efectiva, es lenta. El proceso tienes tres fases que duran aproximadamente un total de 16 semanas, a lo largo de las cuales adelgazas progresivamente hasta llegar a la tercera fase, la de mantenimiento, fundamental para que no recuperar esos desterrados kilos.

Se deben realizar al menos, cuatro tomas al día, aunque lo ideal es que siga un régimen con cinco. Es fundamental no saltarse la comida y sobre todo que no excederse en el número de puntos. No hace falta que pesar los alimentos, sólo atender a las raciones normales.

Tampoco es bueno estar pensando durante todo el día en lo que va a comer y en los puntos de cada alimento ya que puede caer en el error de obsesionarte como en muchas otras dietas. Además, cuenta con la ventaja de que, por ejemplo, la mayor parte de la fruta y la verdura tiene 0 puntos; puede comer todas las patatas que quiera por sólo 2 puntos; los mismos que tomarse una copa de vino.

**Ahorrar puntos**
Si por ejemplo un día te sobran 3 puntos, este régimen permite que los pueda gastar otro día o en otra ocasión que para la persona sea especial como una cena o una fiesta. En total, puedes ahorrar 4 puntos diarios y hasta 28 puntos semanales. Además, también existe la posibilidad de ahorrar puntos realizando alguna actividad física que te ayude a adelgazar más rápido, todo depende de la fuerza de voluntad de cada uno.

**Ejemplos de Puntos**
Hay que pensar que, si bien la idea es consumir 12 puntos durante el día, se debe de cuidar el estado nutricional mientras se baja de peso. Por ello es importante realizar las 4 comidas básicas. Lo ideal es dividir los puntos de la siguiente manera.

Desayuno: 2 puntos; lácteo, fruta o cereal.
Almuerzo: 3 puntos; carne, huevo, lácteo o vegetal, cereal o fruta.
Merienda: 2 puntos; lácteo o cereal.
Cena: 3 puntos; alimento que sacia o carne, fruta o lácteo.

Antes de comenzar una dieta hay que tener la determinación de que se va a seguir, porque el éxito no radica sólo en la perdida de peso, sino que es imprescindible la modificación de los hábitos alimenticios. Cualquier régimen debe enseñar a comer, adaptándose a los propios gustos, y eliminado o reduciendo algunos errores dietéticos.

**Puntuación de alimentos**

La asociación Weight Watchers tiene editados varios libros con referencias y recetas de los puntos de cada alimento y de cada comida. Éstos son algunos ejemplos de los puntos que contienen algunos alimentos, aunque hay que tener en cuenta que pueden variar según la marca.

Ejemplos entre 0 y 2 puntos:
Espárragos 0 puntos
Judías verdes 0 puntos (prácticamente toda la verdura tiene 0 puntos)
Fresas 0 puntos (prácticamente toda la verdura tiene 0 puntos)
Naranja 0 puntos
Manzana 0 puntos
Miel 0,50 puntos
Un racimo de uvas 1 punto
3 lonchas de jamón cocido 1 punto
Galletas María 1 punto
Mantequilla 1 punto
Guisantes 1 punto
Mayonesa ligera 1 punto
Chocolate con leche 1 punto
Yogur desnatado 1,5 puntos
Cigala 1,5 puntos
Lata de mejillones 1,5 puntos

Dorada 1,5 puntos
Una empanadilla de bonito 1,5 puntos
Queso de Burgos 1,5 puntos
Un bombón 1,5 puntos

Ejemplos entre 2 y 4 puntos
Pasta 2 puntos
Un huevo 2 puntos
Almendras 2 puntos
Un vaso de leche semidesnatada 2 puntos
Paté de ave 2 puntos
Una copa de vino 2 puntos
Patatas hasta la saciedad 2 puntos
Merluza 2 puntos
Un flan de vainilla 2 puntos
Plátano 2 puntos
Croquetas de pollo 2 puntos
Lentejas 2,5 puntos
Atún claro 2,5 puntos
3 lonchas de jamón 3 puntos
Bocadillo de fiambre de pavo 3 puntos
Chorizo ibérico 3,5 puntos

Ejemplos entre 4 y más puntos
Un helado de cucurucho 4 puntos
Arroz tres delicias congelado 4 puntos
Una ración de pizza 4,5 puntos
Un donut 4,5 puntos
Tortilla de patata 5,5 puntos
Una caña 6 puntos
Ración de callos 6 puntos
Sobre puré patatas 6 puntos
Una ración de ensaladilla rusa 7 puntos
Fabada 8 puntos
Entrecot de ternera 8 puntos
Magnum doble 8,5 puntos

**EJEMPLO DE UNA DIETA DE PUNTOS**
Desayuno (4 puntos)
Una rebanada de pan tostado integral
Dos cucharaditas de margarina ligera
Una cucharada de mermelada
Un vaso de leche desnatada
Un plátano

A media mañana (2 puntos)
Un yogur natural desnatado y sin azúcar
Dos cucharadas de muesli
Fruta

Comida (5 puntos)
Un vaso de zumo de tomate para salsa
Un puñado (100 g) de pasta hervida
Lechuga, pimiento rojo o verde, cebolla
Una cucharadita de aceite
Vinagre, albahaca
Un muslo de pollo (sin piel) asado

Fruta del tiempo
Una cucharadita de azúcar

A media tarde (3 puntos)
Bocadillo de fiambre de pavo

Cena (5 puntos)
Ensalada de col lombarda, zanahoria y apio
30 g de queso de Burgos
Tres alcachofas al horno
Sal, pimienta y una cucharadita de aceite 50 g de pan (dos rebanadas)
Un yogur natural o de frutas desnatado y sin azúcar

**Aspectos a favor y en contra**

*Los aspectos favorables de esta dieta son varios*
Es perfecta para personas que comen fuera de casa, pero que al mismo tiempo saben vigilar los alimentos que facilitan al organismo. Una vez que se conocen las puntuaciones, tan sólo hay que sumar los puntos que se inoculan al cuerpo a lo largo del día.

Esta dieta sólo limita el consumo, pero no prohibe ningún alimento.

Es perfecta para ejecutivos con prisas, amas de casa trabajadoras, personas con un empleo muy movido, como los fotógrafos... Para todo aquel que esté expuesto a un ritmo de vida frenético que le impida llevar un régimen ordenado. Además, permite amoldar la alimentación a las 'ocasiones especiales'. Por ejemplo, si se va a cenar con la pareja, se pueden ingerir a lo largo del día tres puntos y guardar nueve para la noche.

*Los aspectos desfavorables*
Con esta dieta se puede caer fácilmente en un régimen desequilibrado y peligroso. Exige llevar un control permanente de los puntos que se comen. Por otra parte, la puntuación de los alimentos es no es la misma en todas las tablas, no existe una referencia clara y precisa.

Es una dieta para personas reflexivas, conscientes del peligro de caer en los desequilibrios –cuando esto ocurre se adelgaza con rapidez, pero los kilos se vuelven a recuperar con la misma velocidad–.
Permite tomar dulces, pero no se sabe exactamente en qué cantidad. ¿Cuántos puntos contiene una bola de helado de chocolate? ¿Es posible completar la comida de un día entero con una copa de helado de tres sabores y un flan?

# Dieta fuera de casa

## Dieta fuera de casa

¿Deseas perder unos kilos, pero renuncias a intentarlo porque comes a diario fuera de casa? Tu y muchísimas personas más os encontráis en la misma circunstancia. Es difícil, sí, pero no imposible. Te lo demostramos.

Jornada tras jornada, de lunes a viernes, miles de personas comen fuera de casa porque su horario laboral y las distancias que existen, sobre todo en las grandes ciudades, les impiden volver a su hogar a mediodía. No es la opción ideal, está claro, pero tampoco es posible elegir, la mayoría de las veces, por tanto hay que tratar, por todos los medios de sobrellevar esta circustancia en las mejores condiciones posibles. Y, por supuesto, intentar elegir unos menús lo más sanos y saludables. Las cosas resultan aún más complicadas cuando alguien está intentando adelgazar. Es más, no pocas personas se quejan de que, desde que comen fuera de casa, han engordado, y mucho. En estas condiciones, el objetivo de seguir una dieta con ciertas garantías parece casi una misión imposible. Pero ¡ojo! aún así no es cuestión de rendirse. Si te organizas bien, eliges los lugares más adecuados y, por qué no, aprendes a conocer un poco mejor los alimentos y la forma más idónea de prepararlos, seguro que no aumentarás ni un gramo, incluso es posible que los pierdas de vista. La primera y más importante cuestión es decidir que local es el más adecuado: ¿el restaurante de la esquina, un chino, un italiano, uno de comida rápida o la propia oficina? Cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes. Veamos cuáles son unas y otros.

### ¿Con la vianda a cuestas?

Llevar la comida de casa al trabajo soluciona muchos problemas relacionados con la dieta. No hay demasiados problemas para hacerla al pie de la letra. Sólo tendrás que calibrar muy bien las raciones diarias, prepararlas con la mínima grasa, transportar la comida y mantenerla refrigerada hasta la hora de la comida y tomarla en tu centro laboral, en el comedor preparado para tal efecto o en tu propia mesa. Es esencial que no comas a toda velocidad. Si éste es tu caso, seguro que dispondrás de un microondas, y es esencial que calientes los alimentos, ya que si los comes fríos a diario (ensalada tras ensalada) acabarás por cansarte de la dieta.

De primer plato puedes tomar una sopa exenta de grasa o un consomé, una ensalada aliñada con salsa de yogur, un arroz con verduras o marisco o una pasta con verduras, atún o carne picada, sin apenas aceite.
De segundo una tortilla francesa de dos huevos como mucho dos veces por semana, o un filete de pollo o de ternera a la plancha o un pescado cocido acompañado de verduras. Recuerda que con 100 g de carne o pescado es suficiente.
De postre fruta o un lácteo descremado o un queso ligero.

### Claves del éxito

Para obtener buenos resultados es esencial que tengas en cuenta estas dos premisas:
Procura variar los menús lo máximo posible y, de vez en cuando, no dudes en darte algún pequeño capricho o salir a comer un día a la semana, a un restaurante. Luego bastará con que lo compenses en la cena.
Evita ponerte al lado de personas que comen opíparamente, ¡es una de las cosas más difíciles

¿Y hamburguesa?
No, gracias

Quien esté libre de haber recurrido a las hamburguesas en alguna ocasión que tire la primera piedra... Pero ¡ojo! si lo haces con demasiada frecuencia tu silueta se resentirá. Debes saber que un menú a base de hamburguesa con patatas, salsa, un refresco y un helado, pueden arruinar todo tu esfuerzo de meses frente a la báscula. La broma, en el mejor de los casos te saldrá por 852 calorías. En el peor, puede llegar a las 2.000 calorías, en una simple comida (más o menos 2.000 calorías es el cómputo total diario de una mujer estándar). ¿La mejor opción? Si te encuentras en la hamburguesería es elegir una buena ensalada, y a continuación un sandwiche de jamón de York y queso o de pollo, sin salsa ni patatas fritas. Y de bebida agua o un refresco light. Toma nota del valor energético de esta comida tan americana:

La hamburguesa ¡cuidado!

Con su bollo con ajonjolí, dependiendo de los ingredientes:

Simple (120 g) 275 kcal.
Con queso (130 g) 350 kcal.
McPollo (200 g) 400 kcal.
Doble con queso (200 g) 450 kcal
Big Mac (200 g) 500 kcal
Cuarto de libra con queso (200 g) 550 kcal
McRoyal Hamburger (230 g) 550 kcal
Simple con patatas fritas (285 g) 750 kcal
Con queso y bacon (450 g) 1.153 kcal
Las salsas... suma y sigue

En general la guarnición de salsas es imprescindible, por tanto no hay que saltárselas, a la hora de valorarlas:

Ketchup (1 ración, 29 g) 27 kcal
Agridulce (1 ración, 29 g) 51 kcal
Barbacoa (1 ración, 29 g) 48 kcal
Curry (1 ración, 29 g) 13 kcal
Mostaza picante (1 ración, 29 g) 61 kcal
Las patatas fritas ¡una bomba!

Pese a que este tubérculo cocido o asado te lo puedes permitir (sólo aporta 71 calorías por cada 100 gramos), fritas resultan prohibitivas.

Patatas fritas (1 ración, 175 g) 375 kcal
La bebida... también cuenta
La mejor opción es siempre agua (0 calorías), como las ranas, pero no vamos a engañarnos. Muy pocos la eligen.

Cerveza (1 vaso, 200 ml) 80 kcal.
Cerveza sin alcohol (1 vaso, 200 ml) 42 kcal.
Refresco de naranja (1 vaso, 200 ml) 96 kcal.
Refresco de cola (1 vaso, 200 ml) 87 kcal.
Refresco de cola light (1 vaso, 200 ml) 2 kcal.
Y de postre... helado, con salsa

Está buenísimo sí, pero es la gota que colma el vaso. Si sucumbes a la tentación estas sumando:

Cono (100 g) 175 kcal.
Tarrina de sabores (165 g) 270 kcal.
Helado con caramelo caliente (165 g) 300 kcal.
Helado con chocolate caliente (165 g) 300 kcal.

¿Vas al autoservicio?
...que no se te vayan los ojos

Tienes todo a la vista, organizado por grupos: primeros en forma de verduras, ensaladas, potajes y huevos, platos fuertes con distintos tipos de carnes, pescados y pollo, platos de pasta, pizza y los postres con diversas preparaciones no precisamente de dieta (tartas, flanes...), y varias clases de fruta.

Esto es bueno por un lado, y malo por otro.

Es bueno porque está todo ante los ojos y eso permite elegir sabiendo muy bien lo que hay en cada plato. Es malo porque es muy fácil que la visión de numerosas tentaciones te haga caer en ellas (pasta, patatas fritas, salsas muy calóricas...). Qué hacer: basta con que tengas un poco de fuerza de voluntad para salir airosa del lugar.

Podrás seguir a dieta si:

Empiezas por un plato de verduras. La mejor opición es siempre un buen bol de ensalada cruda, aderezada con sal, vinagre y unas gotas de aceite (máxime 1 cucharada) o bien unas verduras cocidas o salteadas con poca grasa. En cualquier caso, es material de alto riesgo calórico las salsas expuestas allí mahonesa, rosa o roquefort son una auténtica bomba de calorías. Pasa de ellas, manténte firme.
Un par de días a la semana elige como entrante un plato de legumbres, eso sí, opta por raciones moderadas y ten la precaución de retirar los embutidos o el bacon que suelen acompañarlas. Las legumbres son una excelente fuente de proteínas vegetales, con un alto valor biológico y con la virtud añadida de ser muy saciantes. Un par de días a la semana puedes optar por huevos revueltos, en tortilla o cocidos.
Como segundo, tomas un filete o un pescado a la plancha, o pollo asado, sin la piel grasa. Las técnicas más light son el vapor, la plancha y el asado.
De postre elige siempre una pieza de fruta. Un yogur "light" o un sorbete son otras buenas opciones para terminar tu comida.
Aunque en cuestión de bebidas no cuentas con muchas alternativas, tienes permiso para beber un vaso de buen vino en comida y cena, una gaseosa, un refresco bajo en calorías o agua mineral.

¿En el restaurante de menú?
Elige dos primeros

Es una de las mejores opciones porque hay muchos restaurantes de este tipo, son económicos y ofrecen tres o cuatro platos de primeros y segundos y varios postres.

Resulta un tanto peligroso si la cocina básica del local es a base de guisotes y frituras rebosantes de grasa.Qué hacer: pese a que indique expresamente que se trata de "cocina casera" no te confies, pues a menudo implica que el cocinero va a hacer especial hincapie en una serie de comidas excesivamente calóricas. Incluso en este tipo de lugares puedes salir victorioso.

Puedes comer en este tipo de locales sin miedo a engordar si:

Como norma general, al elegir sigue más o menos sigues las mismas pautas que en el autoservicio. Siempre habrá, o debería haber, verduras o ensaladas para empezar, y un filete o un pescado a la parrilla como plato fuerte. También es habitual la presencia de algún tipo de fruta entre una variada oferta de natillas, flanes, arroz con leche o helados. Por tu bien, pasa de todo este tipo de postres. Esa debe ser tu mejor elección.
Seguro que será posible elegir dos primeros platos en lugar de un primero y un segundo. Al restaurante le interesa porque los primeros suelen ser justo los más baratos. Puedes tomar entonces unas patatas guisadas y luego una tortilla o un revuelto de trigueros, por ejemplo. O una buena ensalada verde y un plato de legumbres, desgrasadas (retira el chorizo...). O una sopa o consomé y un arroz con verduras...
Si sospechas que algo de lo que aparce en el menú puede ser muy calórico, no te quedes con la duda. Pregunta al encargado si está hecho con nata líquida, si lleva harina... No hace falta que confieses que estás a dieta, pero si lo que te traen al final no se corresponde con lo que esperabas, siempre puedes rechazarlo.

¿Cocina internacional?
En versiones light

Lo más seguro es que no acudes a diario a un restaurante de comida internacional, pero sí lo harás de cuando en cuando, aunque sólo sea para salir de la rutina. Cualquiera que sea el tipo de cocina elegido, también hallaras opcionesa que no tienen por qué afectar a tu línea y a tus deseos de perder peso. Para ello, ten en cuenta estas premisas, según donde vayas:

Si acudes a un italiano
Pasta y ensalada.

Puedes hacer de la socorrida pasta el plato principal, siempre y cuando no la pidas con salsas muy calóricas.

**Prohibido:**
Nada de nata, bechamel o mantequilla, sino salsa de tomate, almejas, gambas o verduras para acompañar unos espaguetis o unos fetuchines.

**Permitido:**
Una ensalada, preferiblemente de hoja verde ya que son las menos calóricas, será el complemento perfecto para la pasta o, por qué no, también para un plato ligero de carne o pescado, tipo escalopines o merluza, respectivamente.
De postre y para no estropear tu buen criterio en la mesa, una pieza de fruta, un lácteo o un sorbete, descarta el tentador helado italiano.

El típico restaurante francés
Ni quiches ni patés

Es poco adecuado para intentar adelgazar por múltiples motivos, pero también puedes encontrar algunas alternativas ligeras:

**Prohibido:**
Volovanes, quiches y demás delicias superengordantes que entran por los ojos. ¡Ni probarlas! Resístete también ante los patés o las cremas, muy ricas en nata, o las patatas fritas en abundante mantequilla.
Y en el postre huye de crepes, suflés y petit choux. Pide una pieza de fruta.

**Permitido:**

Opta por las verduras hervidas o a la plancha, que en estos locales se preparan de forma exquisita.
No olvides las ensaladas templadas o los huevos revueltos o en tortilla.
Después, un pescado a la sal, una pechuga de pollo o pavo a la parrilla o una carne a la plancha permitirán comer más que de sobra sin sobresaltos en la báscula. Sólo es cuestión de autocontrol.

Ir a un restaurante alemán
Descarta la mayonesa

Tampoco ayuda mucho en nuestro objetivo frente al sobrepeso acudir a un local alemán, entre otras cosas porque las raciones suelen ser grandísimas. ¡Tranquilidad! incluso en estos restaurantes, con un poco de disciplina, podrás salir airoso. Empieza por asegurarte bien de qué es lo que comes, preguntando al maitre la composición y preparación de cada uno de los platos que desconozcas.

**Prohibido:**
Huye de los platos que incluyen patatas fritas o ensaladas, pues éstas suelen ir aliñadas con variantes de la mayonesa, que son súpercalóricas.
Pasa de postres, muy energéticos (la típica tarta, pasteles...).

**Permitido:**
Carpaccio carne cruda en lonchas muy finas o una chucrut col fermentada son buenas alternativas, al igual que un par de salchichas cocidas con arroz blanco.
Toma un café o una infusión con sacarina.

¿Te gusta la cocina oriental?
Toma soja y marisco

No todos los días, pero de vez en cuando resulta una buena idea acercarse hasta un chino. Como en todo, esta regla también tiene sus excepciones.

**Prohibido:** Las salsas agridulces, ya que llevan azúcar y deben ser obviadas.
Los rollitos de primavera, el wantun o los platos muy condimentados.
Helados fritos o con nata y nueces (¡aportan tropecientas calorías!)

**Permitido:**
Bambú, brotes de soja, setas chinas o arroz hervido son buenas ideas como entrante.
Unas gambas o langostinos, de segundo, aportan proteínas de magnífica calidad y hacen más atractiva una dieta cuyo objetivo se centra en perder peso. Mango o lichis al natural, para terminar, suponen un buen colofón.

# Dieta fuera de casa II

## Dieta fuera de casa II

Esta dieta considerada dentro del grupo de los planes hipocalóricos, fue diseñada para quienes trabajan todo el día y se ven obligados a comer fuera de casa.

Si la sigues al pie de la letra, puedes reducir de tres a cuatro kilos por mes, tiempo que debe durar esta dieta, aunque con supervisión médica puede continuarse indefinidamente.

Los alimentos que esta dieta permite y en los que se basa son muy variados por lo que permite que no te aburras pro su monotonía y tampoco padeces hambre. Entre ellos podemos mencionar el pan, las frutas, las verduras, las legumbres, la pasta, el arroz, la carne magra (pollo, ternera y conejo), el pescado y la leche descremada.

Por otra parte, los alimentos que están totalmente vedados y que deben desaparecer de tu menú si estás tratando de cumplir este regimen, son el azúcar, la mantequilla, las grasas, la mayonesa, el cerdo, cualquier tipo de dulces, leche entera y harina.

La dieta posee las ventajas de ser muy equilibrada, variada y saludable, pero tiene el inconveniente de que la pérdida de peso es lenta en comparación con otras dietas rápidas, y como tu cuerpo se adapta cada vez más al bajo nivel calórico, con el tiempo transcurrido, pierde efectividad.

Para que la dieta funcione de la mejor manera, es recomendable que si alguna de tus comidas se hizo en salsa o lleva algún tipo de aderezo o aliño, estos no contengan mayonesa, ni aceite, ni mantequilla, y que prefieras aquellos que se basan en limón o en el vinagre.

**Desayuno**: Leche descremada, tostadas y fruta. A media mañana, café con leche descremada o yogur descremado.

**Comida:** Un bocadillo (jamón cocido y lechuga; carne asada fría y lechuga; queso fresco, tomate y orégano; queso cremoso y zanahoria rayada; tortilla española de verduras o de jamón York y lechuga) y zumo de fruta.

**Merienda**: Café o té.

**Cena:** Pasta con legumbres y fruta; arroz con verdura, pescado con ensalada y fruta; pasta y pollo a la plancha con verdura y fruta; arroz, verdura y fruta; arroz, conejo al horno con verduras y fruta o ensalada variada y fruta.

Recuerda que esta dieta fue pensda para que aquellos que deben comer fuera de casa porque llevan una vida muy acelerada, por motivos laborales o por estudio, así que ya no tienes escusa para eliminar esos kilos de más. Ni el tiempo ni tu estilo de vida son ya impedimento para estar en forma, sanludable y en línea.

## Dieta del Pan y Mantequilla

Lo más difícil de mantener una dieta es que siempre hay algo que nos tienta, que hace flaquear nuestra voluntad, y provoca la ruptura del régimen.

Esta dieta tiene la gran ventaja de que no hay que pasar hambres, e incluye comidas ricas que podrían ser prohibitivas. El rango de peso perdido es de 2 a 3 kilos por semana, y se puede hacer durante el tiempo que se desee, aunque se recomienda siempre la supervisión del médico.

Consiste en un sencillo plan rotativo de cinco días que no presenta efectos secundarios y que elimina la urgencia de comer, puesto que no se ha dejado de hacerlo. Al sexto día, se vuelve a iniciar la dieta, en el Primer Día y se repite todo otra vez.

La gran ventaja de esta dieta es que no se vuelve monótona, pues todos los días se come algo diferente.

Su diseño básico de 4 unidades de frutas, 5 de pan, 6 de carne, 2 de leche descremada, 3 de grasa y 3 unidades de vegetales, garantiza una alimentación balanceada baja en calorías.

**Primer Día**

Desayuno:
1/2 toronja, 1 huevo revuleto, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
1/2 taza de atún enlatado en agua, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de leche descremada, 12 uvas grandes y refresco dietético (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de carne asada, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1 papa pequeña hervida, perejil picado, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1/2 taza de brocoli, 1 manzana pequeña asada*, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Segundo Día**

Desayuno:
1/2 taza de jugo de naranja, 1 huevo frito en agua, 1 tostada de pan de centeno, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
1/2 taza de requesón, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de yogur, 1 mandarina y refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
Pinchos de carne asada: 90 gramos de cordero cortado en cubos, 2 hongos grandes, 2 rodajas de tomate, y dos rodajas de cebolla, todo alternado en el pincho. 1/2 taza de arroz al curry, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 toronja, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Tercer Día**

Desayuno:
1/2 banano pequeño, 1 huevo duro, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
60 gramos de carne molida al horno, medio pan de hamburguesa, rodajas de pepinillo encurtido, 1 taza de hongos dorados en 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1/2 taza de trozos de piña fresca, 1 taza de leche descremada y refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de hígado horneado, 1/2 taza de puré de papas, 1/2 taza de tomates, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 10 cerezas enlatadas sin azúcar, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Cuarto Día**

Desayuno:
1/2 taza de jugo de tomate, 1 tostada francesa hecha con una rebanada de pan, 1 huevo batido y 1 cucharada de leche descremada, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1 cucharada de almíbar de arce (jarabe), café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
Emparedado sin tapa hecho con 60 gramos de pavo en lonjas, rodajas de cebolla, tomate y lechuga, 1 cucharada de salsa de arándano, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de yogur con 1/2 taza de fresas frescas o congeladas, refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
1 pechuga de pollo asada, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 taza de zapallitos con cebolla, 1/2 taza de espinacas, gelatina con 1/2 taza de coctel de frutas enlatado, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Quinto Día**

Desayuno:
1/2 taza de salsa de manzana, 1 huevo revuelto, 1 tostada de pan moreno, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
Emparedado sin tapa hecho con 60 gramos de queso, 1 rodaja de pan francés, 1 tomate en rodajas 1 cuchardita de mantequilla o margarina, 1 cucharadita de tocino tostado. Ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 cucharada de pasas o 1 manzana, refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de ternero asado, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 taza de vegetales mixtos, 4 espárragos, 3/4 de taza de fresas frescas o congeladas, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

*** Notas:**

1. La manzana asada se hace quitándole el centro, poniéndola en un molde de hornear, y bañándola con 1 taza de refresco de dieta rojo y se hornea a 176 centígrados por 45 centímetros.

2. Si sigues esta dieta puedes utilizar cualquier tipo de lechuga, y puedes agregar rábanos y pepinos frescos a la ensalada.

3. Si no cuentas con el aderezo, puedes ponerle aceite de oliva y vinagre a la ensalada, pero deberás eliminar la mantequilla de ese día.

4. Si quieres freír algún alimento, tendrás que hacerlo en un sartén de teflón, sin usar nada de grasa.

5.La mantequilla es para ponerla en el pan. Si prefieres puedes ponerle la mantequilla a los vegetales y no al pan algún día.

6. Puedes tomar los siguientes refrigerios:

Primer Día: 1 manzana pequeña, 4 galletas de soda, 1 refresco de dieta.

Segundo Día: 1 naranja pequeña, 25 bizcochos secos pequeños, refresco de dieta.

Tercer Día: 1/3 de taza de jugo de manazana, y una galleta grande.

Cuarto Día: 1 mandarina pequeña, 2 galletas de soda, refresco de dieta.

Quinto Día: 1/2 toronja y tres galletas.

# Dieta de la Papa

## Dieta de la Papa

para personas sanas que quieran adelgazar 2 a 3 kilogramos en una semana. Elaborada y difundida en Rapidísimo, el programa de Héctor Larrea por el doctor Carlos Graschinsky.

Las porciones de papa son de 200 gramos a 250 gramos.
El almuerzo y cena son intercambiables.
Luego de la dieta de la papa, es conveniente hacer una dieta equilibrada personalizada

Recomendamos consultar con su médico antes de someterse a cualquier dieta, incluída esta.
Se recomienda beber 8 vasos de agua por día, en forma independiente de las comidas y hacer actividad física controlada, con un chequeo médico previo y ahora la dieta de la papa.

Desayuno : Café, te cortado con leche semidescremada o mate
Una rebanada de pan integral untada con queso blanco

Media mañana: 1 yogur
Merienda: 1 yogur o 1 jugo de frutas y 1 manzana

**Día 1**
Almuerzo: Pollo con papas
Cena: Ensalada de pimientos y papas

**Día 2**
Almuerzo: Tortilla al horno
Cena: Pescado con papas al horno

**Día 3**
Almuerzo: Papas con arvejas verdes y berro
Cena: Ensalada de papas, rabanito, champiñones, condimentado con jugo de limón y aceite de oliva

**Día 4**
Almuerzo: papas con salmón
Cena: Ensalada de papas ,apio y pollo

**Día 5**
Cena: carne vacuna con papas
Almuerzo: Ensalada de papas y morrones, 1 yogur

**Día 6**
Almuerzo: Papas fritas o al horno
Cena: Pescado con 1 papa hervida.

**Día 7**
Almuerzo: papa al horno.
Cena: Atún al natural con papas.

La papa tiene 24 vitaminas, minerales y oligoelementos. Mucho magnesio (corazón y sistema nervioso), potasio (desintoxica) vitaminas B, fibras
(digestión ). Es preferible cocinar las papas con cáscara (bien lavadas) y luego se pueden comer frias si lo desean.

# Dieta para quinceañeras

## Dieta para quinceañeras

Está claro que el mejor tratamiento de la obesidad es, sin duda, su prevención. La actuación preventiva debe centrarse en la educación desde la infancia, fomentando hábitos de vida saludables, una alimentación adecuada, declarar la guerra al sedentarismo o acabar con costumbres desaconsejables como el tabaco o el consumo de alcohol...

Perder peso resulta a veces complicado. Más aún si se trata de adolescentes en plena fase de crecimiento, ya que su alimentación debe garantizar el aporte de calorías necesarias para cubrir los requerimientos energéticos del organismo. Debe aportar los nutrientes imprescindibles para un correcto desarrollo tanto físico como psicológico.

Es muy frecuente la figura de la adolescente obsesionada por su figura, que sufre a la hora de la comida, en esta etapa de cambios físicos y de hambres voraces, provocados por esa gran necesidad de aporte energético que reclama el organismo para crecer. Un solo kilo de más basta para desencadenar un estricto periodo de dieta. Empiezan a comer menos, se saltan comidas..., es un juego peligroso que puede tener serias consecuencias para la salud. Una restricción indiscriminada puede ocasionar carencias a la larga de sustancias nutritivas esenciales.

Controlar los hábitos
En esta edad, es frecuente que el exceso de peso se deba a malos hábitos en la dieta alimentaria: picar entre horas o cuando se ve la televisión, comer demasiados dulces, beber demasiados refrescos en vez de agua, abusar de las patatas fritas y de todo tipo de paquetes de "snacks", helados, productos de bollería industrial... En cambio, a menudo brillan por su ausencia la fruta, la verdura o la leche y sus derivados.

Fuera chicles y golosinas y snacks
Muchas quinceañeras acostumbran a comer habitualmente golosinas y chicles. De esta forma consumen demasiado azúcar sin darse cuenta, calorías además, con un nulo valor nutricional. Además, el chicle favorece una secreción gástrica excesiva que produce sensación de vacío en el estómago.

Los paquetes de aperitivos son altamente ricos en sal, grasas de escasa calidad nutritiva, obtenidas de aceites vegetales desnaturalizados por el proceso de la fritura y por lo tanto, muy escasamente recomendables.

Desayunar fuerte, comer bien y cenar poco
Otra mala costumbre típica de los quinceañeros es la de desayunar "un café bebido". Conviene desayunar abundantemente: leche, yogur, tostadas, galletas o cereales, zumo... Sino, el rendimiento físico e intelectual a lo largo de la jornada baja. El desayuno es la comida del día que mejor se "quema" y que más falta hace.

Muchos adolescentes convierten la cena en la comida principal del día, ya que salen a toda prisa por la mañana y muchas veces comen un bocado fuera de casa. Mal hecho. Conviene invertir este hábito: desayunar fuerte y cenar poco ya que durante la noche el organismo no es capaz de quemar las calorías ingeridas.

Almorzar un bocadillo en la cafetería del "insti" es cómodo y divertido, pero no lo más recomendable. Sería preferible tomar una comida completa. Si esto no es posible, es más recomendable tomar fruta, yogures, barritas de cereales... Todavía peor sería saltarse

directamente la comida. De este modo sólo se consigue un desequilibrio en el metabolismo que regula el consumo calórico, lo que favorece el aumento de peso. Además, a la siguiente comida se llega con voracidad y se compensa con creces lo que no se comió.

Una dieta recomendable
Una joven en la adolescencia necesita, por lo menos, un aporte de alrededor de 2.000 calorías diarias distribuídos a lo largo de todo el día.

Desayuno: Un vaso de leche entera o semidesnatada, o un yogur natural, cereales y fruta.

A media mañana: Un zumo de frutas o un par de galletas.

Comida: 70 gramos de pasta o arroz integral, con tomate o aliñado con aceite de oliva. Tortilla de verduras o carne o pescado, o 100 gramos de queso con ensalada y un panecillo integral.

Merienda: Una pieza de fruta y un vaso de leche semidesnatada.

Cena: Sopa de pasta o verduras, o un plato de pasta, o un trozo de pastel de verduras, o verdura cocida aliñada con aceite de oliva, o ensalada, o rollitos de jamón, o macedonia de frutas y yogur.

El Fast Food
La alimentación de los adolescentes está estrechamente asociada con este hábito alimentario, tan de moda en los últimos tiempos. Cualquier quinceañera que desee adelgazar debería tener claro que tendría que renunciar al mismo. Si no queda más remedio que acudir a locales de fast food, sería conveniente cambiar el menú típico de hamburguesa con patatas por ensaladas, y las bebidas gaseosas por zumos naturales. Pero, ¿por qué son tan aficionados los adolescentes al fast food?

Dicen los psicólogos que el fast food es una forma de alargar el gusto alimentario de la infancia: se endulzan los alimentos con el ketchup, se toman bebidas gaseosas dulces, helados, patatas fritas... todo ello en un ambiente informal y divertido. Además el fast food es barato a la par que apetitoso. Les gusta porque les da la posibilidad de reunirse con los amigos en un local considerado como punto de encuentro juvenil.

Y, aunque todas las consideraciones anteriores con ciertas, no lo es menos el hecho de que el fast food no es lo más saludable del mundo en alimentación: una hamburguesa con patatas fritas, refresco y helado suponen más de la mitad de calorías necesarias en un día. La hamburguesa contiene un alto porcentaje de grasas frente a los hidratos de carbono, es pobre en fibras y vitaminas, puesto que no se acompañan del pan más adecuado ni de verduras frescas.

# Dieta del  Ejecutivo

## Dieta del Ejecutivo

La ansiedad que habitualmente acompaña a los ejecutivos, obliga a estos profesionales a cuidar su alimentación para evitar trastornos cardiovasculares u otro tipo de problemas como la obesidad. Evitar las grasas de origen animal e incrementar el consumo de frutas y verduras son algunos de los hábitos que deben adquirir.

En España, la esperanza de vida ronda en la actualidad los 80 años, en el caso de las mujeres, y 73, en el de los hombres. Unas edades, que según los expertos, serán superadas en los próximos años debido al mejor conocimiento de las enfermedades y sus causas.

Las mejoras experimentadas en el mundo de la medicina preventiva o las vacunas también contribuirán a prolongar la vida. Pero, a la hora de garantizar la longevidad influyen más aspectos, entre ellos, la dieta. Quizás, uno de los sectores de la población que más descuida este aspecto es el integrado por los ejecutivos: personas entre 30 y 65 años, bien dotadas física e intelectualmente, con posibilidades económicas, pero, sometidas a estrés casi constante.

**Comer con moderación**
Por lo general, estos profesionales comen demasiado bien, lo que a corto o largo plazo, se traduce en obesidad, diabetes, trastornos cardiovasculares o cáncer. Problemas que, en buena medida, se podrían controlar o evitar. Una dieta sana pide comer de todo con moderación. La mayoría necesita alimentos sanos; no malos alimentos combinados con pastillas.

En primer lugar, los ejecutivos deben consumir carnes y pescados, siempre a la plancha o cocidos, acompañados de ensaladas o verduras del tiempo cocidas. Las proteínas de calidad – en este caso de origen animal- ayudan con sus aminoácidos a la reparación de las células y la regulación del metabolismo.

**La importancia de las proteínas**
Aunque las proteínas vegetales presentes en la ensalada y verduras son incompletas, también resultan necesarias, y las combinaciones de cereales con legumbres, a las que se puede añadir queso fresco o leche desnatada, proporcionan un buen suplemento de aminoácidos esenciales.

El contenido proteico no debe exceder del 12% del total de calorías diarias, porque, cuando la ración alimenticia es demasiado rica en carne, pescado, huevos o queso, la sangre y las células quedan sobrecargadas de purinas, ácido úrico y otros tóxicos. Además, el hígado y los riñones se alteran progresivamente dando lugar a molestias renales, hepáticas, artríticas o cardiovasculares.

**Reducir las grasas saturadas**
Otro de los hábitos que deben adquirir estos estresados profesionales es disminuir la ingesta de grasas, especialmente las saturadas. Estas se encuentran principalmente en los huevos, la leche entera, los quesos, el yogur entero, las carnes magras, la mantequilla, la margarina de origen animal y otras grasas de cocina.

Hay que priorizar, en cambio, el aceite virgen de oliva, los de girasol y maíz en preparados concretos, las margarinas vegetales, las grasas de pescado. Y, en cantidades menores, los frutos secos, los cereales integrales, frutas como el aguacate, las verduras y las legumbres. Reducir las grasas saturadas y utilizar las vegetales es útil para rebajar los niveles de colesterol en la sangre.

**Frutas y verduras**
También es necesario consumir gran cantidad de frutas y verduras frescas, especialmente las de hojas verdes o colores rojos, que proporcionarán las vitaminas, minerales y fibra necesarias. La fibra, presente en legumbres y cereales integrales, también es un elemento indispensable

para evitar el estreñimiento que es una dolencia frecuente en personas poco activas y que propicia la aparición de hemorroides, venas varicosas o hinchazón de vientre.

Los ejecutivos deben disminuir la ingestión de azúcares y sal, así como desterrar el tabaco y el alcohol. Eso sí: siempre que lo deseen, pueden tomar un par de vasos de vino durante las comidas. Además, tendrían que obligarse a beber una botella grande de agua a lo largo de la mañana o la tarde. Esta debe ser una norma de obligado cumplimiento.

Por último, es recomendable hacer ejercicio físico si las circunstancias lo permiten o caminar, al menos, veinte minutos a paso vivo. Para ayudar al sueño y reducir la tensión y ansiedad del día, o ideal es tomar como postre alimentos ricos en triptófano, como requesón, leche semidesnatada, plátanos, dátiles o cacahuetes.

**¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?**

Es el conjunto de respuestas de pensamiento, fisiológicas y motoras que hemos aprendido a dar y son poco válidas para resolver una situación. Si nos enfrentamos a cualquier situación que requiera un esfuerzo para resolverla, ya sea físico o intelectual, nuestro organismo debe activarse: tensando los músculos, bombeando más sangre y respirando más rápidamente, memorizando lo aprendido,...
Esta claro que sin activación no podríamos resolver casi ninguna situación que se nos presentase en la vida real.

¿Cuándo activarse es un problema?
Cuando esa activación es innecesaria para resolver unaa situación e, incluso, nos impide resolverla.

Un ejemplo
Imagina a dos personas que se están examinando y...

SUJETO A: Lleva unos días preparándose bien, piensa que puede aprobar ya que sus amigos aprobaron y no son más hábiles o inteligentes que él. Cuando se sienta en la mesa y le entregan el examen, su corazón va un poquito más rápido de lo habitual, pero no le da importancia, nota que sus brazos y su cuello están un poco tensos, piensa que si suspende va a tener que "encerrarse" en casa otro fín de semana, pero se dice que mejor es concentrarse en lo que hace y así será más fácil aprobar.

SUJETO B: Lleva unos días muy preocupado porque igual le suspenden, igual le cambian el profesor que le da las clases o le ponen un profesor muy estricto. Además igual eligen preguntas muy difíciles para que aprueben sólo los "más listos".
Cuando le entrega el examen el profesor, le mira de reojo y piensa que tiene cara de enfado, agarra el bolígrafo con mucha fuerza, nota que le palpita mucho el corazón y piensa que igual se pone enfermo, empieza a sudar mucho y quiere leer la primera pregunta, pero empieza a ver borrosas las letras, inmediatamente después empieza a pensar que se va a desmayar y está tan nervioso que es incapaz de contestar a ninguna pregunta.

Observa que ante una misma situación, dos sujetos que parecen igual de hábiles para aprobar, reaccionan de maneras diferentes. Mientras el primero se "activa" lo suficiente para reaccionar mejor y más rápido ante la situación, el segundo se activa tanto que no reacciona adecuadamente. Este segundo es el comportamiento de ansiedad.

**Cómo enfrentarla?**
Cada persona es diferente y como tal tiene distintas respuestas de estrés. El conocerse a uno

mismo, va a permitir modificar aquello que afecta emocionalmente. Como las respuestas de estrés son diferentes en cada persona, lo primero que debe hacer para poder modificarlas es saber cuáles son. Para ello es necesario practicar la auto-observación.

Esta tarea puede parecerle una tontería; todo el mundo"cree" conocerse muy bien pero lo cierto es que aunque tenga una idea general de cómo es, es muy probable que (a no ser que se examine de manera consciente y premeditada) no sepa concretar exactamente sus reacciones. ¡Muchas personas llegan a sorprenderse, cuando se observan detenidamente!

**Ejemplo de auto-observación**
Pararse a escribir cómo piensa, siente y actúa frente a una situación, es una buena técnica para empezar a auto-observarse. A continuación se le presenta un buen ejercicio para empezar a conocer sus respuestas ante situaciones de ansiedad. Intente responder, frente a estas situaciones: ha perdido el tren o el autobús, habla con una persona que le atrae sexualmente, está en un atasco, ha olvidado una tarea importante; qué piensa, qué siente, qué hace.

# Dieta de los 7 Kilos

## Dieta de los 7 Kilos

Por dieta se entiende la composición cualitativa y cuantitativa de los alimentos que ingerimos regularmente. El término dieta proviene del latín diaeta, que significa "género de vida".

Seguir una dieta debería de consistir en el seguimiento de unas pautas de conductas alimentarias, con el objetivo de mejorar la salud. Pero en nuestros días el seguir una dieta significa para la persona que la práctica, la restricción o prohibición de determinados alimentos, lo que supone un sacrificio para esa persona.

DIETA BALANCEADA: Es la que se ajusta a las necesidades de cada organismo sin ocasionar carencias ni excedentes.
Dieta para adelgazar hasta 7 Kg en una semana.

**Lunes**
Desayuno:
té o café
2 rebanadas pan integral con 50g. de queso no graso.

Comida:
ensalada de lechuga
espárragos
tomates
4 aceitunas
150g. ternera
1 fruta.

Cena:
sopa de verdura
150g. de pescado hervido
1 yogur.

**Martes**
Desayuno:
zumo de naranja
2 tostadas con mantequilla
miel.

Comida:
ensalada de manzana
col
150g. pollo a la plancha
1 fruta.

Cena:
100g. de jamón york
berenjena y pimiento al horno
1 fruta.

**Miércoles**
Desayuno:
té o café
2 tostadas con manteca y mermelada light.

Comida
ensalada de zanahorias y berros
arroz con verduras
40g. de queso parmesano
1 fruta.

Cena:
puré de verdura
tortilla de ajos tiernos
1 fruta.

**Jueves**
Desayuno:
zumo de naranja
2 bollos pequeños integrales.

Comida
ensalada de lentejas cocidas
tomate y alcaparras o pepinillos
filete de pescado a la plancha
ensalada de frutas.

Cena:
verdura cocida con 1 patata
100g. bacalao al horno con verduras
un yogur desnatado.

**Viernes**
Desayuno:
café o té
2 rebanadas pan integral con manteca o margarina light.

Comida:
ensalada con tomate
queso poco graso y cebolla
150g. pavo a la plancha
1 fruta.

Cena:
ensalada de cogollos
zanahoria y cebolla
150g.de pescado a la plancha
1 fruta.

**Sábado**
Desayuno:
té o café
2 tostadas integrales con mantequilla o margarina light
miel.

Comida:
alcachofas al horno
ternera a la brasa con verduras
una fruta.

Cena:
puré de calabacín
2 huevos duros
1 lata de atún
un yogur.

**Domingo**
Desayuno:
café o té
zumo de naranja
2 bollos pequeños integrales.

Comida:
verduras al horno o en papillote
carne con setas
1 natilla.

Cena:
espárragos blancos con mayonesa light
tortilla de espinacas
1 yogur descremado.

De 1 a 4 meses. Se puede prologar más tiempo pero siempre bajo control médico.

Kilos perdidos:
Cinco en el primer mes.

Luego se pierde más lentamente.

Aconsejada para cualquier persona sana

# Dieta para adictas a las Dietas

## Dieta para adictas a las Dietas

Tiendes a probar todas las dietas que salen y que te proponen. Las sigues y pierdes peso, pero luego lo vuelves a recuperar, porque te gusta comer, sobre todo dulces, embutidos y picantes. Disfrutas de las salidas que haces con tus amigos, y ello comporta comer fuera de casa. Si un día te pasas en la comida, no importa si luego lo compensas con un día sólo a base de fruta y verdura y bebes mucha agua.

Un buen consejo es que tanto si comes en casa como fuera evites las féculas, el arroz, la pasta y el pan. Tampoco deberías abusar de salsas, bollería y pastelería. Si tomas una copa, que sea de vino blanco o cerveza sin alcohol.

Si quieres mejorar tus caderas y muslos, hazte cada noche un masaje con una crema anticelulítica o con aceite de almendras dulces y unas gotas de esencia de naranja.

Te proponemos un menú semanal apropiado a tus características:

**LUNES**
Desayuno
40g. de cereales con 1 vaso de leche y medio pomelo
Comida
ensalada de remolacha, 150g. de atún fresco con 1 pimiento asado y 1 kiwi
Cena
sopa de verdura, 100 g. de queso fresco y 2 manzanas

---

MARTES
Desayuno
café o té y 2 tostadas con mermelada light
Comida
ensalada de tomate con 50g. de queso fresco, 150g. de carne de buey o ternera y 1 pera
Cena
verdura hervida, 200g. de mejillones al vapor y 40g. queso gruyère

---

MIÉRCOLES
Desayuno
1 yogur, 1 plátano y 40g. de copos de avena
Comida
verdura asada, 6 gambas o langostinos a la plancha y 1 mousse ligera
Cena
1 tortilla de alcachofas, champiñones a la plancha y piña

---

JUEVES
Desayuno
café o té y 2 rebanadas de pan integral con 50g. de jamón York
Comida
verduras cocidas, 150g. de pollo a la plancha y 1 manzana
Cena
consomé, 1 pescadilla hervida y 50g. de requesón con miel

---

VIERNES
Desayuno
café o té, 40g. de cereales con yogur

Comida
ensalada de legumbres, 150g. de pescado asado, 1 postre desnatado
Cena
coliflor hervida, 150g. de merluza al horno y 1 pera

---

SÁBADO
Desayuno
zumo de fruta, 50g. de muesli y 1 yogur
Comida
ensalada de verdura fresca, 2 sepias al horno y 1 naranja
Cena
consomé o Gazpacho, media tostada con 2 lonchas de jamón serrano y compota de manzana

---

DOMINGO
Desayuno
café o té, zumo de naranja y 1 bollo
Comida
verdura asada, 150g. cordero al horno y 1 mousse desnatada
Cena
crema de verdura, 100g. de lenguado, 1 rebanada pan y fresas

---

Te damos la receta de dos salsas ligeras con las que puedes acompañar ensaladas:
Un yogur desnatado ,una cucharada de mostaza, pimienta negra y una pizca de sal, lo remueves hasta formar una salsa ligera.

Con crema de leche, curry, jenjibre, albahaca, cilantro, sal y pimienta formarás una salsa muy aromática para aderezar ensaladas y que éstas pierdan esa sensación de insípidas.

# Dieta de los 3 días disociados

## Dieta de los 3 días disociados

La combinación adecuada de los alimentos ayuda a la digestión, a sentirse mejor y también a adelgazar a quién lo necesita. El doctor Carlos Graschinsky, nos diseñó una dieta sana de tres días que sirve como modelo en cuanto a una buena combinación de alimentos.

Es importante saber que los alimentos se pueden cambiar por similares, ejemplo un pescado se reemplaza por otro similar. Considere a los menúes como ejemplos que usted puede adaptar a sus gustos y al desgaste físico que realiza.

Los almuerzos y las cenas son intercambiables.

A partir de los tres ejemplos cada persona puede diseñar su menú para más días; en todos los casos recomendamos el control médico, utilizar el Consultorio on line gratuito y realizar el Test de Dietas Personalizadas (antioxidantes) en www.medicosconsultores.com.

**Menú 1**

Desayuno
Un yogur desnatado (descremado)
10 almendras o nueces
Zumo (jugo) de verduras

Almuerzo
Salmón a la plancha o grillado.
(condimentar con ajo (depende de la actividad social que desarrolle), perejil, aceite de oliva extravirgen, o de de soja.
Soufle de espinaca y calabaza.
(Bata 2 claras de huevo, calabaza pisada y espinaca), cocinelo al horno)

Merienda
Ensalada de frutas

Cena
Pollo, cocinado a su gusto condimentado con limón, pimienta, aceite de oliva extravirgen, perejil y si es posible ajo.
Ensalada de verduras a su gusto. Condiméntela con aceite de oliva extravirgen, aceto, o vinagre y en caso de no ser hipertenso sal.

**Menú 2**

Yogur desnatado (descremado)
Dos tostadas de pan integral, con mermelada diet.

Almuerzo
Spaguetis condimentados al fileto (salsa de tomate casera, 1 diente de ajo, perejil y pimienta.
Zanahorias ralladas, condimentadas a su gusto.

Merienda
Un licuado de banana (platano) con leche

(Colocar 1 platano pelado, medio vaso de leche descremada, un poco de hielo y 1 cucharada de azúcar)

Cena
Carne vacuna o buey cocinada a la plancha o grill
Una ensalada de pimiento rojo, apio y lechuga. Condimentar con aceite de oliva extravirgen, aceto, o vinagre y una pizca de sal.

**Menú 3**

Una taza de té u otra infusión.
Dos tostadas de pan de salvado untadas con mermelada diet.

Almuerzo:
Ensalada de Atún (Tuna), con esparragos, espinaca cruda, hinojo y pepino.
Soufle de calabaza
(Batir 2 claras de huevo y calabaza pisada), cocinar al horno

Merienda
Un yogur descremado diet.

Cena
Pescado cocinado al horno. Condimentado con limón, perejil, aceite de oliva extravirgen y una pizca de sal.
Champigñones cocinados con muy poco aceite de oliva, preparados al horno.

Es conveniente tener buenos hábitos alimenticios, pero NO depender de una dieta.

# Dieta del Té

## Dieta del Té

Sección del Té

Si ya intentó adelgazar con mil regímenes distintos y ninguno le dio resultado, anímese a probar esta original e infalible dieta, ideal para bajar de peso sin mucho esfuerzo. .
La dieta del té ya tiene sus adeptos. Tome nota y póngala en práctica ya mismo.

**Lunes**
Desayuno:
• 1 vaso de leche entera
• 25 g de cereales con miel
• 3 ciruelas
• 1 taza de té sin azúcar
Media mañana:
• 1 yogur descremado
• 1 manzana
Almuerzo:
• 25 g de jamón
• 30 g de pan negro
• 1 vaso de jugo de naranjas natural
• 1 taza de té
Cena:
• 1 porción de ensalada con 20 g de queso por salut, 25 g de jamón, lechuga, tomate, repollo y apio.
. 1 vaso de jugo de naranja
• 1 taza de té sin azúcar

**Martes**
Desayuno:
. 1 vaso de leche descremada
• 1 pera
• 1 rebanada de pan de salvado tostado
• mermelada light
• 1 taza de té
Media mañana:
. 1 vaso de leche descremada
• 1 durazno o mandarina
. 1 taza de té
Almuerzo:
• 160 g de pollo asado sin piel
• 1 porción de ensalada de berro
• 1 manzana
Cena:
• 25 g de fiambre de pavita
• 30 g de pan de salvado
• 1 pera
• 1 taza de té

**Miércoles**
Desayuno:
• 1 manzana
• 1 banana
• 1 vaso de leche descremada
• 1 taza de té
Media mañana:

• 30 g de pan tostado con mermelada
. 1 taza de té
Almuerzo:
• 250 g de merluza
• 250 g de coliflor hervida con unas gotas de aceite
• 75 g de pan de salvado
• 1 manzana o mandarina
• 2 taza de té
Cena:
• 125 g de repollitos de Bruselas
• 75 g de pescado hervido
• 100 g de papas cocidas
• 200 g de ensalada verde
• 20 g de pan blanco

**Jueves**
Desayuno:
• 1 durazno
• 35 g de queso por salut
• 30 g de pan
• 1 taza de té
Media mañana:
• 1 yogur descremado
• 1 vaso de jugo de fruta
• 1 taza de té
Almuerzo:
•1 bife
• 100 g de papas cocidas
• 100 g de pan de salvado
. 1 vaso de jugo de naranjas
• 1 taza de té
Cena:
• 220 g de chauchas con tomates
• 200 g de merluza a la plancha
• 30 g de pan
• 1 durazno
• 1 taza de té

**Viernes**
Desayuno:
• 20 g de queso por salut
• 25 g de jamón
• 25 g de pan de salvado
. 1 vaso de jugo de naranja
Media mañana:
• 1 porción de ensalada de frutas
• 2 tazas de té
Almuerzo:
• 1 porción de pollo
• 250 g de coliflor hervida con unas gotas de aceite
• 75 g de pan blanco
• 1 porción de gelatina diet
Cena:
• 100 g de carne desgrasada a la plancha
• 150 g de tomate crudo
• 30 g de pan
• 150 g de arroz con leche

• 1 taza de té

**Sábado**
Desayuno:
• 1 naranja
• 1 yogur descremado
• 1 taza de té
Media mañana:
• 40 g de jamón
• 100 g de tomate
• 1 taza de té
Almuerzo:
. 1 plato de pastas diet con salsa fileto
• 30 g de pan de salvado
• 1 pera
Cena:
• 75 g de tomate
• 30 g de chauchas
• 40 g de porotos
• 50 g de espárragos
• 50 g de pan de salvado
• 2 taza de té

**Domingo**
Desayuno:
• 1 vaso de jugo de naranja
• 1 yogur descremado
• 2 tazas de té
Media mañana:
• 1 yogur descremados
Almuerzo:
• 125 g de salchichas tipo viena
• 100 g de ensalada verde
• 1 jugo de naranjas
• 1 taza de té
Cena:
• tortilla hecha con un solo huevo y champiñones
• 75 g de arroz blanco
• 1 pera

# La Dieta Express

**La Dieta Express**
Se trata del plan de alimentación ideal para esta época del año porque le permitirá adelgazar aproximadamente 3 kilos en una semana consumiendo las frutas y

verduras de estación. ¿Lo mejor? No es un régimen excesivamente riguroso porque contempla seis comidas diarias. .

**Lunes**
Desayuno
•Infusión con o sin leche descremada.
•2 ciruelas y 2 damascos o 1 bol de frutillas rociadas con jugo de naranja
Media mañana
•1 durazno
Almuerzo
•Aspic de gelatina con verduras o caldo diet de verduras
•1 ensalada de lechuga, radicheta y apio, condimentada con sal y vinagre o ensalada de espinaca,
champiñones y tomates
•Gelatina diet
Media tarde
•2 kiwis
Merienda
•1 porción de sandía o melón
Cena
•1 plato de arroz integral con zanahoria rallada y brotes de soja, condimentado con tomate natural.
•1 porción de gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
**Martes**
Desayuno
•infusión con o sin leche descremada
•1 vaso de jugo de naranjas o un licuado sin azúcar con 1 durazno o 2 damascos o 2 ciruelas grandes.
Media mañana
•1 zanahoria o 1 tomate
Almuerzo
•Aspic de verduras o caldo de verduras diet
•Ensalada de lechuga, zanahoria, apio, palmitos y 1 rodaja de ananá condimentada con sal y vinagre o limón.
•Gelatina diet
Media tarde
•1 fruta
Merienda
•1 tomate o 1 rodaja de sandía o 1 rodaja de melón
Cena
•1 plato de arroz con zanahoria rallada y brotes de soja, condimentado con tomate natural
•Gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
**Miércoles**
Desayuno
•1 manzana asada
•Infusión cortada o no con leche descremada
Media mañana
•1 pomelo o 1 durazno
Almuerzo
•Panaché de verduras: zapallo, zapallitos, zanahoria, cebolla y remolacha, condimentado con 1 cdita. de aceite
•1 porción de gelatina diet

Media tarde
•1 manzana
•Infusión con o sin leche descremada
Merienda
•1 rodaja de sandia o melón o 1 tomate
Cena
•Salpicón de atún: atún al natural (1/2 lata), cebolla, repollo, ají, tomate y lechuga, condimentado con 1 cdita de té de aceite, sal y vinagre
•Gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Jueves**
Desayuno
•Infusión con o sin leche descremada
•1 porción de frutillas rociadas con jugo de naranjas
Media mañana
•1 fruta
Merienda
•1 durazno o 1 porción de sandía o 1 porción de melón
Cena
•Aspic de verduras o caldo de verduras diet
•Salpicón de ave,150 g de pechuga, tomate, cebolla, ají morrón y lechuga condimentado con 1 cdita. de aceite, sal y vinagre.
•Gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Viernes**
Desayuno
•Infusión con o sin leche descremada
•1 pomelo
Media mañana
•1 fruta o 2 kiwis o 1 durazno
Almuerzo
•Aspic de verduras o 1 porción de ensalada de lechuga, tomate y radicheta, con sal, vinagre o limón
•1 plato de arroz con tomate natural
•Gelatina diet
Media tarde
•Infusión
•1 manzana
Merienda
•1 tomate o 1 porción de sandía o melón
Cena
•1 plato de ensalada de lechuga y zanahoria
•3 mitades de zapallitos rellenos con queso blanco (1 y 1/2 cda.), cebolla (50 g), clara (1) y queso rallado (10 g)
•1 porción de gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Sábado**
Desayuno
•Infusión con o sin leche descremada
•1 durazno o 1 bol de frutillas rociadas con jugo de naranja
Media mañana
•1 manzana o 2 damascos grandes
Almuerzo

•Aspic de verduras o revuelto de zapallitos: 1 huevo , zapallitos (250 g)
•1 porción de gelatina diet
Media tarde
•Infusión con o sin leche descremada
•1 naranja o 2 kiwis
Merienda
•1 zanahoria o 1 tomate y 1 palmito
Cena
•Aspic de verduras o 150 g de pechuga de pollo y 250 g de puré de calabaza
•1 porción de gelatina diet

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

**Domingo**
Desayuno
•Infusión con o sin leche descremada
•1 durazno
Media mañana
•1 fruta
Almuerzo
•Aspic de verdura o 1 bife de lomo (150 g) y 1 ensalada de radicheta, berro, lechuga y apio
•1 porción de gelatina diet
Merienda
•Infusión con o sin leche descremada
•1 yogur
Media tarde
•1 tomate o 1 zanahoria o 1 palmito
Cena
•Aspic de verduras o caldo de verduras dietético
•Revuelto de arvejas con 1 clara de huevo y tomate natural
•Gelatina diet

# Dieta Especial

**Dieta Especial**

Esta dieta se basa en la interacción química de los distintos alimentos. Debes comer la cantidad de comida indicada en la dieta y no incluir ningún alimento más. Está recomendado seguirla **sólo durante cuatro días**. Hay que seguir las siguientes indicaciones generales:

Todo alimento debe comerse en porciones normales.
La carne y los vegetales deben sazonarse con limón y sal solamente.
Al pollo se le debe quitar la piel.
Beba por lo menos cinco vasos de agua al día: uno antes de cada comida, uno en la tarde y uno antes de acostarse.
Reparto de alimentos

Durante la semana deberían repartirse los alimentos de la siguiente forma:
**Primer día**
Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.
Almuerzo: Dos huevos duros y media taza de habichuelas.
Cena: Carne a la parrilla, lechuga, un tomate y una manzana pequeña.
**Segundo día**
Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.
Almuerzo: Media taza de calabaza, media taza de habichuelas, media taza de coliflor y media taza de compota de manzana.
Cena: Una pechuga de pollo asada, lechuga y 8 onzas de jugo de tomate.
**Tercer día**
Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.
Almuerzo: Una hamburguesa asada, ensalada de lechuga y apio y una manzana pequeña.
Cena: Una pechuga de pollo asada, media taza de habichuelas y 6 onzas de jugo de ciruelas.
**Cuarto día**
Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.
Almuerzo: Dos huevos pericos, media taza de habichuelas y 8 onzas de jugo de tomate.
Cena: Carne a la parrilla, lechuga, 2 tomates, 8 onzas de jugo de tomate y una tajada de mel

# Dieta del Colon Irritable

## Dieta del Colon Irritable

Si usted ha sido diagnosticado de Síndrome de "colon irritable" o "intestino irritable" y presenta estreñimiento o diarrea leve o bien alternancia de estreñimiento y diarrea, deberá aumentar la ingesta de fibra, mediante:
Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra: pan integral, frutas con piel y verduras.
Utilice suplementos de Salvado de Trigo: 4 a 8 cucharadas al día, mezclados con líquidos o alimentos.
En ocasiones su médico le puede prescribir medicamentos del tipo:
Plantaben®, 1 sobre cada 8 ó 12 horas disuelto en un vaso de agua, ó
Cenat®, 2 cucharaditas cada 12 horas con una vaso de agua.

Modifique sus hábitos de comidas:

Haga una dieta "pobre en grasas" y "rica en proteínas" (carnes y pescados).

Coma despacio y procure masticar bien.

Evite comida copiosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes.

Evite los alimentos que usted note que le desencadenan o empeoran sus síntomas. Los que con más frecuencia le perjudican son: especias, alcohol, tónica, sopas de sobres, cacao, derivados lácteos, quesos, yogurt, bollería, pasteles, helados, mantequilla,...

Si lo que predomina es la diarrea evite los derivados lácteos, café, té y chocolate. Puede tomar leche vegetal (de almendras).

Evite las bebidas con gas y los alimentos flatulentos como: col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos y en conserva.

Aumente la ingesta de agua (de 1.5 a 2 litros diarios), sobre todo si predomina el estreñimiento.

Procure mantener un horario fijo de comidas, e intente evacuar siempre a la misma hora y sin prisas, preferiblemente después del desayuno.

Realice ejercicio físico, caminar, nadar,...

El dolor abdominal se puede aliviar aplicando calor local suave.

Evite el uso de laxantes.

Evite, en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen.

**Una DIETA:**

**Desayuno y merienda:**
Leche de almendra, infusión de té o café. Azúcar. Pan integral. Margarina. Frutas: manzana, pera, plátano, ... Zumo natural de frutas.

**Comidas principales:**
Caldos y sopas de vegetales o carnes, no grasos.
Pastas, patatas cocidas o al horno. Arroz.
Carnes sin grasa (ternera, pollo, pavo, cerdo, cordero) cocidas, al horno o plancha. No fritas.

Pescados de todos los tipos, no fritos.
Huevos.
Todas las verduras excepto las arriba indicadas.
Ensalada de lechuga, escarola, tomate.
Frutas: manzana, pera, plátano. Manzanas al horno. Jalea.
Pan integral.

**Complementos:**
Aceite (oliva, girasol, maíz): dos cucharadas al día.
Bebidas: solo agua o zumos naturales de frutas.
Puede condimentar con sal, salvo que no esté indicada por otras enfermedades (hipertensión, ...).

# Dieta para Celiacos

**Dieta para Celiacos**

No debe iniciarse una dieta sin gluten sin haber realizado previamente una biopsia intestinal que demuestre la intolerancia al mismo, por la alteración de la mucosa. La prescripción de esta dieta, sólo porque hay sospecha de intolerancia a esta proteína o por resultado positivo en la prueba de anticuerpos específicos, sin haberse realizado una biopsia intestinal que lo confirme es un error que se comete con frecuencia y lo único que se consigue es retrasar o enmascarar el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.

La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones tiene por qué ir acompañadas de síntomas clínicos.

Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, TRITICALE y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.

El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.

El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales. Hoy en día, la lectura de la etiqueta del producto, en el momento de la compra, no es una medida del todo segura, porque la Legislación vigente NO OBLIGA a especificar el orígen botánico de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticale utilizados. No obstante, es conveniente LEER SIEMPRE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO QUE SE COMPRA, aunque siempre sea el mismo.

Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se citan a continuación, sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto, salvo que figure como permitido en la última edición de la LISTA DE ALIMENTOS SIN GLUTEN, que periódicamente actualiza la Federación de Asociaciones de Celíacos.

La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:

Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.

Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

Se ha de tener precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes (tortillas de patata que puede llevar levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.), e igualmente en

comedores escolares (ej.: si un primer plato consiste en cocido de alubias con embutido, no vale retirar el embutido y servir la alubia al celíaco, porque si el embutido lleva gluten, quedará en la salsa). Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.

Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.

Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certifcar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.

No encargue ni adquiera panes de maíz fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos. La elaboración de un pan sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación y el hecho de utilizar ingredientes sin gluten no garantiza la ausencia de gluten en el produto final, si no se han tomado las medidas adecuadas.

En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, albardar, empanar o espesar salsas. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia, incluído el celíaco. Precaución con los alimentos importados. Un mismo fabricante puede emplear según las distintas normativas de los países, distintos ingredientes para un producto que se comercializa bajo la misma marca comercial.

ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.

---

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

Alimentos que con seguridad contienen gluten:

Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale.

Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.

Galletas, bizcochos y productos de reposteria.

Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.

Leches y bebidas malteadas.

Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores...

Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

Alimentos que pueden contener gluten

Solamente permitidos previo informe del fabricante que no contienen gluten:

Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, etc.

Quesos fundidos de sabores.

Patés diversos.

Conservas de carnes.

Conservas de pescados con distintas salsas.

Caramelos y gominolas.

Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.

Frutos secos tostados con sal.

Helados.

Sucedáneos de chocolate.

Colorante alimentario.

Alimentos que no contienen gluten:

Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y de sabores y cuajada.

Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.

Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.

Huevos.

Verduras, hortalizas y tubérculos.

Frutas.

Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados.

Todo tipo de legumbres.

Azucar y miel.

Aceites, mantequillas.

Café en grano o molido, infusiones y refrescos.

Toda clase de vinos y bebidas espumosas.

Frutos secos naturales y fritos (con o sin sal).

Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

---

PRODUCTOS FARMACÉUTICOS – MEDICAMENTOS:

Los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes.
Con fecha 12 de Julio de 1989, de la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios (BOE núm. 179) existe una Resolución por la que se dan normas para la declaración obligatoria de gluten presente como excipiente, en el material de acondicionamiento de las especialidades farmacéuticas:

Las especialidades farmacéuticas de uso humano en las que figure como excipiente gluten, harinas, almidones u otros derivados de los anteriores, que procedan de trigo, triticale, avena, cebada o centeno, deberán indicar en su material de acondicionamiento y en el epígrafe "composición" su presencia cuantitativamente.

Los prospectos de las especialidades afectadas deberán incluir la siguiente advertencia, además de las correspondientes a los principios activos que figuren en su composición:
"ADVERTENCIA", este preparado contiene (en cada especialidad se indicará el excipiente correspondiente según el punto 1º). Los enfermos celíacos deben consultar con su médico antes de utilizarlo.
Esta resolución entró en vigor en el año 1991, de modo que los medicamentos fabricados en el año 1992 ya se ajustan a esta norma y mediante la lectura del prospecto puede saberse con certeza si contiene gluten o no. No obstante, en caso de duda o para más aclaraciones, consulte con su médico o farmacéutico.

# Dieta quema grasa

## Dieta quema grasa

Después de tres días si la haz seguido sin hacer trampa, debes haber perdido entre 2.5 y 3 kilos.
Para el fin de semana, si no has hecho trampa, debes de haber bajado entre 7.5 y 8.5 kilos.
Si es que habajado más de esto, no hagas dieta inmediatamente, sino descansa dos días (pero cuídate), y después vuelve a empezar.
Este plan puede ser usado con la frecuencia que desees, y si la sigues correctamente, limpiará tu sistema y te hará sentir mejor.

**Día Uno**
Come sólo la sopa y fruta fresca, excepto plátanos; se recomienda melón y sandía por son frutas con pocas calorías.
Recuerda, toma sólo jugos naturales, té, café sin azúcar y agua.

**Día Dos**
Este día es pura verdura.
Come vegetales frescos, de lata, al vapor, o crudos. Si están cocidos, que sea con el caldo de la sopa. No les pongas mantequilla o aceite.

Trata de comer verduras con hojas verdes. No comas frijoles, lentejas, ni elote.

Come los vegetales a la par de la sopa.

En la noche te recompensas con una papa grande al horno, con un poquito de mantequilla si deseas o aceite de oliva.

Este día no comas fruta.

**Día Tres**
Este día es la combinación de los dos anteriores, todo el día frutas y vegetales, excepto plátano.

En la noche no agregues la papa.

**Día Cuatro**
Como solamente la sopa quema grasa, plátanos y leche descremada.

Come hasta tres plátanos y dos vasos de 8 onzas de leche descremada y tantos vasos de agua como te apetezca.

Los plátanos de este día, son para que te ayuden a no caer en la tentación de los dulces.

**Día Cinco**
Hoy se come carne.

Puedes comer hasta medio kilo de carne desgrasada (el polo sin la piel) y hasta cinco jitomates frescos.

Tienes que tomar entre cinco y ocho vasos de agua para eliminar el ácido úrico que da la carne.

Toma la sopa quema grasa por lo menos una vez en este día.

**Día Seis**
Hoy es día de verdura y carne: Come hasta que te llenes de verduras y carne.

Si quieres te puedes comer un buen bistec de desayuno, en el almuerzo y en la comida. Come mucha ensalada con la carne, pero nada de papa.

Asegúrate de comer la sopa por lo menos una vez al día.

**Día Siete**
Hoy para terminar la semana, come arroz integral (con cáscara, medio marrón), jugos de fruta natural y verduras. Llénate otra vez. Recuerda la sopa por lo menos una vez al día.

Receta de sopa quema grasas
6 cebollas grandes
2 pimientos Verdes
1 manojo de apio
1 lata de jitomates enteros, pelados de 28 onzas (6 jitomates)
1 col
1 cubito de caldo de pollo

Si deseas puedes añadir sal, pimienta, curry o salsa picante

Corta los vegetales en pedazos chicos y ponlos en una olla grande con jitomates y el cubito de caldo de pollo.sierve todo por 10 minutos y baja el fuego hasta que los vegetales se cocinen.

# Dieta de los cítricos

## Dieta de los cítricos

**Lunes**
Desayuno:
1 yogur descremado con cereales
2 rebanadas de pan integral con gotas de miel
1 vaso de jugo de pomelo y naranja

Almuerzo:
pechuga de pollo a la plancha con jugo de limón
ensalada de berro con gotas de aceite de oliva
1 kiwi
1 yogur

Merienda:
1 té o café con leche descremada
2 fetas gruesas de queso de máquina

Cena:
1bife de lomo chico
ensalada de tomate al oreganato
gajos de mandarina rociados con yogur dietético

**Martes**
Desayuno:
1 taza de café con leche descremada
1/2 taza de cereales solos
1 vaso de jugo de naranjas exprimido

Almuerzo:
tarta sin masa (tipo panaché) de espinacas y zapallo

Merienda:
1 kiwi

Cena:
1 filete de brótola al limón (cocido con el jugo estragón)
2 manzanas ralladas rociadas con gotas de jugo de pomelo

**Miércoles**
Desayuno:
1 infusión caliente
1 vaso de jugo de pomelos y naranjas
1 manzana

Almuerzo:
1 porción de carré de cerdo magro con jugo de limón
puré de zapallo (sin manteca)
1 naranja

Merienda:
ensalada de frutas a elección con edulcorante

Cena:
2 tazas de caldo de verduras
1 plato de arroz integral con queso derretido
1 pomelo en cubos espolvoreado con edulcorante en polvo

**Jueves**
Desayuno:
1 yogur descremado con cereales
1 ensalada de frutas
Jugo de naranjas recién exprimidas

Almuerzo:
1 porción de ensalada de atún con berro y vinagreta de limón, aceite de oliva y pimienta
1 porción de panaché de verduras al horno

Merienda:
1 infusión
2 sandwiches de queso, de pan integral tostado

Cena:
1 bife vuelta y vuelta con un tomate al natural
1 porción de ensalada de zanahoria rallada y huevo duro
gajos de mandarina rociados con yogur dietético

**Viernes**
Desayuno:
2 fetas de queso de máquina
1 huevo duro
té, café o un jugo de naranjas exprimido

Almuerzo:
1 porción de ternera desgrasada al horno.
Diez minutos antes de terminada la cocción, rociar con dos cucharadas de crema de leche dietética y dos cdas. de jugo de naranjas
ensalada de berro con limón, sal y aceite

Merienda:
gelatina dietética

Cena:
Ensalada de camarones, anillos de calamar hervidos y palmitos con salsa golf
1kiwi

**Sábado**
Desayuno:
1 tazón de ensalada de frutas
1 vaso de jugo de limón
Almuerzo:
1/2 plato de arroz integral
ensalada de zanahoria y remolacha con corazones de alcaucil con aceite de maíz
1 manzana asada con miel

Merienda:
kiwis, naranjas y frutillas con edulcorante

Cena:
1 taza de caldo de verduras
1 ensalada de coliflor
1 tomate rande en rodajas con perejil picado

**Domingo**
Desayuno:
2 fetas de queso de máquina
2 tostadas de pan integral untadas con queso crema dietética
1 vaso de jugo de naranja

Almuerzo:
1 plato de tallarines con aceite de oliva y pimienta

Merienda:
Gelatina con frutas

Cena:
2 filetes de merluza hervidos rociados con jugo de limón
1/2 plato de espárragos
1kiwi

# Dieta para adelgazar 8 Kg en un mes

## Dieta para adelgazar 8 Kg en un mes.

Duración: de 1 a 4 meses.
Se puede prologar más tiempo pero siempre bajo control médico.
Kilos perdidos: de 5 a 8 Kg.en el primer mes.
Luego se pierde más lentamente.
Aconsejada para cualquier persona sana.

**Lunes**
Desayuno:
té o café
2 rebanadas pan integral con 50g. de queso no graso.

Comida:
ensalada de lechuga
espárragos
tomates
4 olivas
150g. ternera
1 fruta.

Cena:
sopa de verdura
150g. de pescado hervido
1 yogur.

**Martes**
Desayuno:
zumo de naranja
2 tostadas con mantequilla
miel.

Comida:
ensalada de manzana
col
150g. pollo a la plancha
1 fruta.

Cena:
100g. de jamón york
berenjena y pimiento al horno
1 fruta.

**Miércoles**
Desayuno:
té o café
2 tostadas con mantequilla y mermelada light.

Comida
ensalada de zanahorias y berros
arroz con verduras
40g. de queso parmesano
1 fruta.

Cena:
puré de verdura
tortilla de ajos tiernos
1 fruta.

**Jueves**
Desayuno:
zumo de naranja
2 bollos pequeños integrales.

Comida
ensalada de lentejas cocidas
tomate y alcaparras o pepinillos
filete de pescado a la plancha
ensalada de frutas.

Cena:
verdura cocida con 1 patata
100g. bacalao al horno con verduras
un yogur desnatado.

**Viernes**
Desayuno:
café o té
2 rebanadas pan integral con mantequilla o margarina light.

Comida:
ensalada con tomate
queso poco graso y cebolla
150g. pavo a la plancha
1 fruta.

Cena:
ensalada de cogollos
zanahoria y cebolla
150g.de pescado a la plancha
1 fruta.

**Sábado**
Desayuno:
té o café
2 tostadas integrales con mantequilla o margarina light
miel.

Comida:
alcachofas al horno
ternera a la brasa con verduras
una fruta.

Cena:
puré de calabacín
2 huevos duros
1 lata de atún
un yogur.

**Domingo**
Desayuno:
café o té
zumo de naranja
2 bollos pequeños integrales.

Comida:
verduras al horno o en papillote
carne con setas
1 natilla.

Cena:
espárragos blancos con mayonesa light
tortilla de espinacas
1 yogur descremado.

# Dieta antiestrés

**Dieta antiestrés**

El estrés afecta seriamente el funcionamiento del organismo. Desencadena procesos de oxidación, que en muchos casos desequilibra el metabolismo, provocando exceso de peso. Se debe tratar la causa, agregar antioxidantes; aquí le proponemos 2 días de dieta antiestrés. El estrés crónico acelera los procesos de envejecimiento.

La dieta es solo parte de las medidas saludables que debe efectuar para neutralizar la acción negativa del estrés. En todos los casos se recomienda la consulta con su médico de cabecera y con el equipo profesional de Medicos Consultores, que está a su disposición a través del Consultorio on line, de www.medicosconsultores.com; es un servicio gratuito para la comunidad iberoamericana.

A por la dieta

Día 1

Desayuno:
jugo (zumo) de naranja o de uva, 1 yogur con fruta fresca, 1 tostada de pan integral con queso blanco y 1 infusión (té, o café descafeinado).

Almuerzo:
Ensalada de verduras de hoja verde, como pueden ser, berros, lechuga, o radicheta.
Pescado con salsa de tomate natural.
Ensalada de frutas.
Té de tilo

Media tarde
Un vaso de leche semidesnatado (semidescremado), o un yogur

Cena:
Arroz integral con mariscos, pescados y verduras.
Combinación de calabaza, zanahorias, brócoli, alcachofas (alcaucil), ajo y cebolla.
Ensalada de frutas.
Té de tilo y menta.

Día 2

Desayuno:
Jugo (zumo) de naranja, 1 kiwi, 1 tostada de pan integral con dulce (mermelada) de frutas.
Una infusión, cortada con leche semidesnatada (semidescremada) (té, o café descafeinado).

Almuerzo:
Ensalada de lechuga, aguacate (palta) y endivias, o zanahoria condimentada a su gusto;
Arroz integral con pimientos verdes, tuna (atún)
Ensalada de frutas frescas.

Media tarde
Un vaso de leche semidesnatado, o un yogur

Cena:
Espárragos, brócoli, col y alcachofa, con zumo de limón.
Sardinas frescas, u otro pescado al horno con pimientos.
Ensalada de frutas
Té de tilo.

Tomese su tiempo para cada comida. Siéntese y mastique, no trague sin triturar correctamente los alimentos.
Beba más de un litro y medio de agua, preferible si es mineral.
Con el desayuno, se recomienda tomar 1 capsula de Vitamina E Natural de 400 U.I. como suplemento antioxidante, o uno personalizado, de acuerdo a sus necesidades; podrá conocer cual es el mejor para su caso, haciendo el Test para Vivir Mejor, o el Test de Dietas Personalizadas en Médicos Consultores.com
Es preferible separar las frutas de la comida por lo menos 15 minutos.
Cuando completa los 2 días de dieta, trate de pensar sobre sus hábitos, que lo llevan a tener una vida cargada de estrés; en caso de no poder cambiar sola/o, no dude en pedir ayuda.

# Dieta que contra la ansiedad

## Dieta que contra la ansiedad

Mujeres, que viven apuradas, asumen muchas responsabilidades propias y de la gente que las rodea. Tienden a picotear, comen desordenadas, tragan, no mastican. Viven estresadas, tienen celulitis y el peso las preocupa; no son muchos kilos, pero necesitan adelgazar. Aquí la dieta para comenzar.

En estos casos, el Dr Carlos Graschinsky, endocrinólogo, especialista en metabolismo, recomienda una dieta muy sana, de fácil elaboración, que contenga abundantes verduras, frutas, fibras, pescados, u otros tipos de carnes magras. Es necesario beber mucho líquido y por ser mujeres y ansiosas, deben ver los resultados rapidamente.

Caminar durante 40 minutos continuos por día y masticar cada bocado. Sentarse a la mesa y concentrarse en el acto de comer son importantes, para ayudar a que los resultados perduren en el tiempo.

Aquí la dieta para una semana, que permite bajar 3 kilos, pero la clave está en el metabolismo.

Las mujeres que viven haciendo dietas, nos refiere el Dr. Carlos Graschinsky, que terminan adaptando el metabolismo a la menor ingesta y cada vez le va a costar más bajar de peso. Ya los médicos podemos comprobar el funcionamiento del metabolismo con estudios clínicos o de laboratorio, en el primer caso el Test arancelado para adelgazar que está en www.medicosconsultores.com, aporta un informe completo sobre el funcionamiento del metabolismo y como ayudar a regularlo naturalmente. Mientras que entre los análisis el dosaje de T4L, T3, TSH, T3R y los anticuerpos antiperoxidasa, pueden relacionar el funcionamiento de la glándula tiroides con el funcionamiento metabólico.

A por la dieta:

El desayuno es común a todos los días.
El almuerzo y la cena son intercambiables. Lo indicado en el almuerzo puede cenarlo y lo referido para la cena puede almorzarlo.

Son cuatro comidas por día; desayuno, almuerzo, merienda y cena. Trate de evitar las colaciones, porque las personas ansiosas, tienden a generar mayores niveles de insulina y esto les dificulta la pérdida de peso.

**Desayuno para todos los días:**

Café descafeínado, o té u otra infusión con leche descremada y con edulcorante artificial
Una tostada de pan integral con 1 cucharada de queso blanco u otro tipo magro (bajo contenido de grasa)

**Merienda para todos los días:**

Yogur descremado del sabor que prefiera sin azúcar.

Le proponemos diferentes alternativas de almuerzo y cena; usted elige la que quiera para cada día de la semana, puede repetir las veces que quiera la que más le guste y no comer nunca la que no tolere.

**Almuerzo:**

Alternativa 1

Caldo instantáneo dietético
Ensalada de tomates, pimiento y media lata de atún al natural condimentado con 1 cucharadita de aceite de oliva, vinagre y poca sal.
Una manzana.

Alternativa 2

Sopa de verduras instantánea dietética
Espinaca, o acelga (puede ser congelada) con 1 huevo y 1 cebolla picada en sartén de teflón, combinado junto a verduras frescas, como lechuga.
Una naranja.

Alternativa 3

Sopa de verduras dietética instántanea
Ensalada con 2 cucharadas de arroz arroz integral cocinado con espinaca, lechuga, cebolla, champigñones (hongos) poca sal y jugo de limón. Puede variar el contenido de la ensalada, de acuerdo a su gusto.
Compota de 1 ciruela, o pera con edulcorante.

Alternativa 4

Sopa de verduras casera
Un filete de carne de lomo a la plancha, o grillado con ensalada fresca condimentada con 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen, poca sal y vinagre.
Una manzana verde.

Alternativa 5

Caldo desgrasado
Salpicón de ave condimentado con 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen, poca sal y vinagre.
Una naranja, o dos kiwis.

**Cena**

Alternativa 1

Sopa de verduras instantánea dietética
Un plato de tomatitos cherry (pequeños), trozos de pollo, pickles, palmitos, champiñones cocidos y
naranja y pomelo (toronja) combinados.

Alternativa 2

Sopa de verduras casera o instantánea diet
Un filete de lenguado, u otro pescado hervido en salsa de tomates sin aceite junto con trocitos de calabaza, zanahoria y morrones.
Una porción de ensalada de frutas sin azúcar.

Alternativa 3

Sopa instantánea de verduras dietética
Una porción de pollo a la parrilla sin piel con ensalada de zanahoria rallada y lechuga condimentado con jugo de limón, 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen, o soja y poca sal.
Una naranja, o dos mandarinas.

Alternativa 4

Caldo desgrasado
Una porción de pescado envuelto en papel de aluminio, cocinado al horno durante 15 minutos. Previamente condimentelo asu gusto, utilizando especialmente mucho perejil y si a usted le agrada y su pareja lo soporta, ajo.
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla condimentada con una cucharadita de aceite de oliva extravirgen, poca sal y vinagre.
Helado frutal (porción pequeña), o un flan dietético.

Alternativa 5

Sopa de verduras instantánea dietética
Una papa (patata) al horno envuelta en papel aluminio, rellena con salsa de 1 cucharada de queso blanco desgrasado mezclado con cebolla de verdeo picada y morrones al natural en cubitos. Puede reemplazarlo por un papa a la Suiza, o por una puré de papas
Un melocotón (durazno), o una banana

Una dieta para hacerla durante 7 días, que permite adelgazar 3 kilos. El peso que se pierde está relacionado al metabolismo; en caso de bajar menos de 1 kilo ( aproximadamente, 2 libras y media), durante la semana, no dude en utilizar el Consultorio On line de www.medicosconsultores.com y pida la opinión de un especialista.

No se recomienda generar dependencia de las dietas y mantenga los controles periódicos con su médico de cabecera.

El autor de la dieta, el doctor Carlos Graschinsky, nos refiere: "Tenga en cuenta que su personalidad le puede provocar adicción a los hidratos de carbono y para solucionarlo, necesitamos medicar o intentar resolver el problema con un programa de alimentación personalizado a mediano plazo".

# Dieta para situaciones dificiles

## Dieta para situaciones dificiles

Una dieta equilibrada diseñada por el doctor Carlos Graschinsky en Noviembre de 1.999.
Permite realizarla durante 30 días.

DESAYUNO
Todos los dias 1 yogurth diet descremado, sin cereales y un antioxidante de amplio espectro (consultar el Test para Sentirse Mejor). Es un servicio gratuito de www.medicosconsultores.com

MERIENDA
Todos los dias 1 yogurth diet descremado.

Puede agregar 3 mates cocidos (u otra infusión), te, o café, sn azucar, ni edulcorantes.

Las proteinas (carne vacuna, pollo o pescado, se comen solas.)

ALMUERZO:

LUNES
SOPA DE VERDURAS

MARTES
UN PLATO DE ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS

MIERCOLES
ALMUERZO: SOPA DE VERDURAS.

JUEVES
ALMUERZO: 3 PIEZAS DE FRUTAS, PUEDE COMER BANANA, SI LO DESEA.

VIERNES
ALMUERZO: UN PLATO DE ENSALADA DE VERDURAS.

SABADO
ALMUERZO: ENSALADA DE FRUTAS

DOMINGO
ENSALADA DE VERDURAS, O DE FRUTAS, O SOPA DE VERDURAS.

CENA:

LUNES
UN CUARTO DE POLLO SOLO.

MARTES
PESCADO. LE RECOMIENDO ENVOLVER EN PAPEL DE ALUMINIO UN FILETE DE MERLUZA, O BROTOLA, U OTRO PESCADO, CONDIMENTARLO Y DEJARLO COCINAR EN LA PLANCHA CALIENTE DURANTE 15 MINUTOS, RIQUÍSIMO Y SANO.

MIERCOLES
CALAMARES A LA PLANCHA, O PECHUGA DE POLLO

JUEVES
UN FILETE (BIFE) A LA PLANCHA DE APROXIMADAMENTE 200 GRAMOS

VIERNES
UN CUARTO DE POLLO

SABADO
PESCADO A LA PLANCHA, O 200 GRAMOS DE CARNE

DOMINGO
TALLARINES DIET AL FILETO O UN BIFE DE 200 GRAMOS O POLLO.

# Dieta de la pizza

## Dieta de la pizza

Una dieta muy especial que permite adelgazar comiendo pizza y pastas. Ideal para el fin de semana; indicada solo para personas sanas que no están haciendo dieta y que quieran perder 2 libras en 2 días. Dieta creada y difundida en la radio por el doctor Carlos Graschinsky.

Todas las recomendaciones son para los 2 días. No repetir la dieta sin control médico. Ponemos a disposición de quienes hacen la dieta en forma gratuita el Consultorio on line de www.medicosconsultores.com

En ayunas tomar un jugo de naranja o toronja (pomelo)

Luego hacer 10 minutos de ejercicios (recomendado, no imprescindible).

Desayuno y Merienda

Te, café u otra infusión.
Dos rodajas de pan integral tostadas con queso diet o mermelada dietética. Puede reemplazar en la merienda el pan por un yogur diet.

El almuerzo y la cena son intercambiables.
Beber mínimo 2 litros de agua fresca por día. No beber mientras come.

ALMUERZO

Caldo de verduras
Dos porciones de Pizza de tomate con verduras (recomendamos berenjena, champigñones, espinaca y/o cebolla)
Una manzana asada

La berenjena, la corta a lo largo en rodajas muy finas sobre la pizza. Dos porciones, representa un cuarto de una pizza grande.

CENA

Caldo de verduras
Una porción pequeña de tallarines (spaguetis)con fileto (salsa de tomate)
Una naranja (preferible separada de la comida 1 hora)

La combinación de los alimentos es la clave por la cual comiendo pizza y pastas usted adelgaza. Esta dieta no da los resultados buscados en las personas que están haciendo dietas hipocalóricas, o que dependen de una dieta, porque en estos casos está afectado el metabolismo.

Quién necesita perder más peso, recomendamos la consulta con su médico y tiene a su disposición variados tests que pueden ayudar a lograr sus objetivos.
Es conveniente mientras realiza esta dieta caminar (andar) 60 minutos por día, en forma continua.

# Dieta estricta

## Dieta estricta

Dieta para hacer de lunes a domingo y adelgazar 4 kilos. Es estricta; recomendable bajo supervisión médica. Muy efectiva en personas adictas a los hidratos de carbono.

**LUNES**

Desayuno:
1 yogur diet frutal.
Medio pomelo.

Almuerzo:
Ensalada de espinaca y atún al natural.
Un pimiento (morrón) a su gusto.

Cena:
Sopa de verdura, o dos rodajas de piña (anana).
Un yogur diet frutal, o un vaso de leche descremada (desnatada).
2 manzanas.

**MARTES**

Desayuno:
Café o té y 2 tostadas con dulce (mermelada) light.

Almuerzo:
Ensalada de tomate, pollo, y espinaca (puede reemplazarla por otra verdura de hoja).

Cena:
Combinación de verduras hervidas a su gusto.
Mejillones al vapor u otro marisco a su gusto.

**MIÉRCOLES**
Desayuno:
1 yogur diet frutal
1 banana

Almuerzo:
Verduras asadas.
Langostinos a la plancha, u otro marisco.

Cena:
Una tortilla de alcachofas,
Champiñones (hongos, o setas a la plancha (grilladas)
Una rodaja de piña (anana). Puede reemplazarla por otra fruta.

**JUEVES**

Desayuno:
Café o té y 2 rodajas de pan integral untadas con queso blanco desgrasado, o dulce (mermelada) diet.

Almuerzo:
Combinación de verduras cocidas, pollo frío y una rodaja de piña (anana)
Una manzana.

Cena:
Caldo de verduras.
Pescado hervido con ensalada.

**VIERNES**

Desayuno:
Café o té
Yogur diet, sin cerealeas.

Almuerzo:
Ensalada de legumbres.
Pescado, o pollo al horno.
Una manzana asada.

Cena:
Coliflor (col) hervido, o brócoli.
Merluza al horno.
Una pera, o una manzana.

**SÁBADO**

Desayuno:
Un vaso de Zumo (jugo) de fruta.
Un yogur diet sin cereales.

Almuerzo:
Ensalada de verduras frescas
Un filete de carne magra sola

Cena:
Sopa de verduras (puede reemplazarlo por gazpacho)
berenjenas, champigñones (hongos, setas) a la plancha, o grilladas.
Compota de manzana.

**DOMINGO**

Desayuno:
Café o té,
Un huevo a su gusto.
Zumo de naranja

Almuerzo:
Una porción de spaguetis (tallarines, fideos) al fileto (con salsa de tomate) no le agregue queso, ni carne.
Verduras asada
Una rodaja de piña (anana)

Cena:
Combinación de verduras a su gusto.
una pera, o una manzana.

El almuerzo y la cena son intercambiables.
Se recomienda beber más de 2 litros de agua por día.
Caminar en forma continua más de 30 minutos por día.
En caso de no bajar 3 kilos en una semana, haga el Test de Dietas Personalizadas en www.medicosconsultores.com.
Realice la dieta bajo supervisión médica.
No repetirla más de 3 veces por año.
La dependencia a las dietas crea acostumbramiento y enlentece el metabolismo.

# Dieta para Adictos a los Hidratos de Carbono

## Dieta para Adictos a los Hidratos de Carbono

Una semana de dieta estricta para adelgazar 5 kilos. Es para personas sanas y que no tengan dependencia a las dietas. Puede comenzarla cualquier día de la semana y es de muy fácil realización. Ideal para Adictos a los Hidratos de Carbono.

Esta dieta está preparada para personas sanas que necesiten perder 4 kilos rapidamente.

Para que se cumplan los objetivos es imprescindible caminar 40 minutos contínuos por día, estar sano y no tener dependencia de las dietas, porque cuando esto sucede, termina afectando mucho el metabolismo, especialmente con las dietas que contabilizan las calorías que se consumen. Calcular las calorías ha quedado en el pasado, de la misma forma que las peligrosas pastillas que quitan el apetito.

Antes de hacer ésta, u otra dieta es recomendable consultar con su médico, o utilizar el Consultorio on line gratuito que pone a su disposición www.medicosconsultores.com.

Las personas que tienen dependencia de las dietas, es recomendable que ayuden al funcionamiento de su metabolismo, con productos saludables y adecuados, pero que NO tomen pastillas para adelgazar anorexígenas que producen muchos daños.

En los casos de personas con problemas de salud; las dietas se las debe preparar su médico, o completando el Test de Dietas personalizadas en el Portal de los Médicos Consultores, donde las personas que estan tomando medicamentos para adelgazar también pueden consultar como dejarlas sin sufrir los efectos rebote que acompañan a estos peligrosos productos.

La Adicción a los hidratos de carbono puede también obedecer a una causa hormonal, por lo cual, en caso de sentirse mal haciendo esta dieta, no dude en consultar inmediatamente a su médico, para que realice los controles hormonales imprescindibles en estos casos.

Indicaciones: beber abundante agua. Las ensaladas pueden aliñarse con hierbas, vinagre, limón, aceto y aceite de oliva extravirgen, soya, o canola.
El almuerzo (comida) y la Cena son intercambiables
Esta dieta es ideal para personas adictas alos hidratos de carbono, porque contiene solo 3 ingestas.

**Primer día**
Desayuno
Café negro con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Tres huevos y un tomate.

Cena
Un filete de carne roja, o pescado.
Abundante ensalada verde.

**Segundo día**
Desayuno

Café negro con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Un filete de carne vacuna, buey, o pescado.
Abundante ensalada verde.

Cena
Champigñones, o morrones; todo lo que desee.
Ensalada verde.

**Tercer día**
Desayuno
Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Abundante ensalada verde.
Dos tomates y una naranja.

Cena
Un cuarto de pollo.
Ensalada de frutas y dos huevos.

**Cuarto día**
Desayuno
Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Sopa de verduras.
Un huevo y una zanahoria.

Cena
Ensalada de frutas y un yogur.

**Quinto día**
Desayuno
Cafe con edulcorante.
Una taza de zanahoria rallada, o una fruta.

Almuerzo
Pescado al horno y dos tomates.

Cena
Un filete de pescado, o carne roja.

**Sexto día**
Desayuno
Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Un cuarto de pollo.
Una fruta cítrica.

Cena
Dos huevos
Un plato de zanahoria rallada.

**Séptimo día**
Desayuno
Café con sacarina.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo
Un filete de carne roja.
Una fruta cítrica.

Cena
Todo lo que desee pero con moderación.

# Dieta para Diabéticos

**Dieta para Diabeticos**

La insulina ayuda a regular el nivel de azúcar o glucosa en la sangre. Una persona con diabetes no produce, o produce muy pocas cantidades de insulina para el cuerpo. El saber cuidarse en tal condición ayuda a prevenir complicaciones debidas a la diabetes. Esto puede incluir pobre circulación de sangre, entrar en coma, o hasta la pérdida de las piernas (la amputación).

El cuidado de la condición diabética incluye comer ciertos alimentos, particularmente las comidas altas en carbohidratos, o almidones, regularmente y en cantidades adecuadas. Esto previene que el nivel de azúcar en la sangre se ponga muy baja (hipoglicemia) o muy alta (hiperglicemia). Ambas condiciones (hipoglicemia o hiperglicemia) pueden ser peligrosas.

Una clave para el buen cuidado de la condición diabética es comer a la misma hora (regularmente), especialmente si el individuo usa insulina. Si usted usa insulina y no come regularmente estará tomando un riesgo de hipoglicemia. Esto puede causar mareos y puede complicarse con desmayos y hasta entrar en coma.

Además de comer a horas fijas, es importante comer la cantidad adecuada de carbohidratos. Si no come suficiente, tendrá síntomas de hipoglicemia. Si come demasiados carbohidratos tendrá síntomas de hiperglicemia. Estos síntomas se parecen a los de hipoglicemia, o sea, incluyen mareos, desmayos, y en extremo, coma.

No es difícil planificar un plan de comidas de buen sabor, que sea apetecible, y favorable a su condición. Primero, averigüe la cantidad de carbohidratos que debe comer en cada comida, y para las meriendas asegúrese de saber y cumplir con las horas en que debe comer.

Identifique los carbohidratos que puede sustituir o usar y las cantidades. Por ejemplo, si el plan sugiere tres (3) porciones de carbohidratos para la cena, puede comer:

1 taza de arroz, o
11/2 taza de pasta, o
2/3 taza de arroz con 1/3 taza de frijoles, o
1/3 taza de arroz, 1/3 taza de frijoles, y una rebanada de pan, o
dos tortillas y 1/3 taza de frijoles.

No se olvide añadir especias como ajo en polvo, pimiento, culantro (cilantro), o pique (chile) para darle su sabor favorito a estas comidas. ¡Recuérdese, usted puede planificar su plan de alimentación para que esta sea nutritiva y deliciosa!

Toda sobrealimentación es perjudicial. Son nocivas las preocupaciones, la escasez de movimiento o una actividad corporal extenuante. Cualquier régimen dietético para la diabetes debe ser prescrito por el medico.

En la alimentación, es muy peligrosa la presencia de productos a base de hidratos de carbono (azúcares y sustancias farináceas). En lugar del azúcar pueden emplearse edulcorantes sintéticos (sacarina).

Un defecto en el aporte calórico es preferible a un exceso, especialmente si el diabético es obeso.

**Lo permitido**

El azúcar, pasteles, golosinas, comidas dulces, miel, jaleas, mermeladas, patatas, harina, sémola,

vino dulce ni licores. Se recomienda la sal especial de régimen en lugar de la sal común.

**Cuanto esta permitido?**

Sólo están permitidas las cantidades de hidratos de carbono determinadas por el medico.

Son muy beneficiosas las sustancias alimenticias con rico poder vitamínico (B1 y C).

En la comida deben evitarse las salsas, la harina y las sustancias grasas.

En lugar de grasa animal se recomienda aceite vegetal (aceite de oliva) para cocinar - dieta mediterránea -.

**Lo normal**

250 gr. de hidratos de carbono, 60 gr. de grasa y 80 gr. de proteínas.

**Proteínas:**100 gr. de carne o 200 gr. de pescado ; 30 gr. de queso y un huevo.

Lo que puede ser por ejemplo:

**Grasas:** 60 gr. de mantequilla o de grasa de origen vegetal.

**Hidratos de carbono:** 200 gr. de pan blanco o integral; 200 gr. de patata cocida.

**Que hacer con las bebidas?**

Están permitidas: el agua mineral, café, té, vino puro natural, champán seco,

cerveza de régimen, cognac y whisky depurados (cuanto más secos mejor).

**Algunos Consejos**

Comer diariamente ensalada, especialmente lechuga y pepinos frescos, con vinagre y verduras frescas. Otros alimentos permitidos son la

calabaza, pomelos, setas recientes, espárragos, tomates, judías verdes, berros, puerros, col, espinacas y acelgas.

# Dieta de sopa de col de una semana.

## La dieta de sopa de col de una semana.

La base de esta dieta, que usted mismo puede hacer, consiste en una cabeza de col, seis cebollas grandes, dos pimientos verdes, una lata de 28 onzas de tomates, un manojo de apio, un paquete de mezcla para preparar sopa de cebolla y agua.

Algunas versiones también incluyen jugo V-8. Todos los días, quienes siguen la dieta consumen sopa hasta hartarse, además de un alimento específico, también en cantidades ilimitadas (excepto cuando se indica lo contrario):

Día 1: cualquier fruta, excluyendo plátanos.
Día 2: vegetales, incluyendo una patata al horno con mantequilla para cenar (las patatas están prohibidas el resto de los días).
Día 3: frutas y vegetales.
Día 4: hasta ocho plátanos y leche descremada.
Día 5: seis tomates y hasta 200 onzas de carne de res, pollo o pescado.
Día 6: carne de res, pollo o pescado y vegetales.
Día 7: arroz integral, jugo de frutas sin endulzar y vegetales.

Desventajas:

Los expertos identifican esta dieta como otra variedad de dieta vegetariana que hace perder principalmente agua corporal. Algunas personas que siguen la dieta se quejan de gases, náuseas y mareos ligeros después de algunos días siguiendo este régimen espartano.

# Dieta del Astronauta

## Dieta del Astronauta

Esta dieta recibe su nombre por su similaridad a las que se les prescriben a los pilotos para que pierdan peso en poco tiempo. Aporta muy pocas calorías (400-500), por lo que se recomienda tomar vitaminas y minerales.

Duración: 2 a 3 días
Kilos perdidos: 3

Para quién no: aconsejada para todo tipo de personas pero solo los días indicados.

Desayuno: 1 cucharada y media de leche desnatada en polvo, disuelta en agua, café o té.

Comida: 1 huevo duro o escalfado. Ensalada verde de lechuga, con aceite de parafina, limón y pimienta.

Cena: 1 rodaja de carne asada (no grasa) o 1 bistec a la plancha. En ambos casos, con ensalada.

Ventajas: Es ideal como dieta de urgencia para perder un par de kilos.

Inconvenientes: Se debe beber dos o más litros de agua al día para evitar la deshidratación, ya que se elimina peso (agua) por la orina. Sin una alimentación controlada, los kilos que sepierden se recuperan enseguida. Es el inconveniente de estas dietas tan rápidas, luego se tiene que comer con moderación.

# Dieta Hepatoprotectora

## Dieta Hepatoprotectora

Le echamos la culpa al hígado de muchos males: dolor de cabeza, abdomen distendido e hinchado, diarrea o vómitos. El hígado, efectivamente, puede ser el causante, pero también la vesícula o los intestinos, que a veces pueden absorber mal algunos nutrientes. Si el problema es sólo el hígado, en ese caso se aconseja llevar a cabo una dieta hepatoprotectora con la cual se trata de aliviar el trabajo de los órganos del aparato digestivo para que se repongan y vuelvan a funcionar normalmente. Primero se debe hidratar y limpiar. Hay que beber líquido en abundancia, no muy frío porque porque puede producir dolor: agua, té, caldos de verdura colados y agua de cocción de arroz o de frutas. Cuando los síntomas disminuyen, se pueden comer purés de fruta cocida y tamizada (manzanas, pera, membrillo, banana bien madura, duraznos, damascos). Luego, incorporar otros alimentos en seis comidas diarias (cuatro principales y dos colaciones, una a la mañana y otra a la tarde). Se deben elegir de esta lista:

- Leche y yogur descremados en pequeñas cantidades. Quesos descremados untables, port salut (sin gratinar ni calentar).

-Carnes: pollo hervido sin piel ni grasa. Pescado magro hervido. Después, si se desean, carnes rojas bien magras, picadas y asadas sin grasa, y carnes blancas horneadas. Nada de mariscos, cerdo, cordero, vísceras, fiambres o embutidos.

-Huevo: sólo la clara en revueltos de verdura, o soufflés.

-Zapallo, zanahoria, remolacha, zapallitos, sin piel ni semillas y cocidos; chauchas sin hilos ni porotos, papa (primero en puré y luego hervida en trozos). Más tarde agregar palmitos, acelga hervida y bien picada y zanahoria rallada.

- Harinas de trigo, maicena, arroz blanco, polenta y fideos de sémola.

- Frutas: aparate de las mencionadas (en purés y compotas cocidas), seguir con duraznos y peras en almíbar, manzana rallada y pelada. Evitar los cítricos. No comer melón, sandía, ananá, frutillas, higos, frutas secas ni deshidratadas.

-Aceites: en poca cantidad y crudos como condimentos, mejor de uva o de maíz.

-Sí a los dulces de membrillo, zapallo y batata, mermeladas de frutas permitidas y jaleas. No comer legumbres, rabanitos, coliflor, repollo, cebolla ni ajo. Prohibido el dulce de leche.

-Galletitas de agua en bajas calorías, vainillas, bay biscuits, tostadas blancas y grisines con moderación.

-Las infusiones como el té y el mate cocido son adecuadas, no así el mate cebadoy el café. El cacao, el chocolate y el alcohol están prohibidos ya que son muy perjudiciales para el hígado.

-Elegir los condimentos más suaves, como el laurel, el orégano, la vainilla, la canela y el tomillo.

# Dieta de la mujer trabajadora

## Dieta de la mujer trabajadora

na dieta que permite adelgazar con comidas fáciles de llevar a la oficina. Preparada por el Dr. Carlos Graschinsky para las mujeres que realizan una de sus comidas en la oficina y con escaso tiempo.

La Dieta para la mujer trabajadora, creada por el prestigioso endocrinólogo Carlos Graschinsky ayuda a adelgazar como mínimo 3 kilos en una semana, llevando la comida a la oficina, pero como todas las dietas, sugerimos la consulta previa con su médico para realizar un control.

Para obtener mejores resultados, se recomienda hacer actividad fíasica y caminar 30 minutos continuos todos los días.

Puede realizarla durante una semana, en caso de necesitar seguirla durante más tiempo, se recomienda la consulta con su médico y completar el Test de Dietas Personalizadas en MedicosConsultores.com

Desayuno
Infusión de té común o de hierbas, o café
ambos pueden ser cortados con leche descremada.
Una tostada de pan negro untada con queso blanco desgrasado, o mermelada frutal diet.
Una manzana, o un yogur sin cereales.

No hay límites con el té en la oficina (con excepción de las personas que sufren anemia); respecto al café, tratar de no beber más de tres por día (evitarlo las hipertensas).

Almuerzo (Comida)

Alternativa 1

Un salpicón de ave preparado con media pechuga de pollo, ajíes, zanahoria, cebolla (puede evitarla) y tomate. Está permitido agregar una cucharadita de aceite de oliva extravirgen, o de soya y jugo de limón. (en caso de ser hipotensa (presión arterial inferior a 100/60, agregue sal)

Alternativa 2

Una latita pequeña de atún (tuna) al natural (sin aceite) mezclada con cebolla (puede evitarla y reemplazarla por morrones (pimientos, ajies), picada o con rodajas de tomate).

Alternativa 3

Una pechuga de pollo y un tomate cortado al medio.

Merienda (Media Tarde)
Un yogur frutal diet sin cereales
Un vaso de zumo (jugo) de frutas, o verduras

Cena

Alternativa 1

Sopa de verduras o caldo a su gusto.
Un filete de pescado, o pollo, o carne de ternera magra (con poca grasa).
Una ensalada de zanahoria rallada, lechuga y tomate, condimentada con zumo de limón.

Alternativa 2

Caldo a su gusto, o sopa de verduras.
Una ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, perejil, ajo, pepinos, patata (papa).
Gelatina dietética o una fruta.

Alternativa 3

Media hora antes de cenar:
Un licuado de naranjas con melocotón (durazno), o fresas con zumo de naranjas y edulcorante.

Cena:
Una pechuga de pollo sin piel a la plancha, condimentada con zumo de limón y perejil
Ensalada de lechuga y cebolla, o tomate.

Si durante la semana de dieta pierde menos de 2,5 kilogramos; es importante que realice el Test para Adelgazar en MedicosConsultores.com, de esta forma podrá conocer como está funcionando su metabolismo.

# Dieta Budista

## Dieta Budista

Esta es una dieta apta para aquellos que están con colesterol alto y que buscan rápidos resultados. Toma su nombre de la alimentación de los monjes budistas. La comida fundamental es el arroz integral, acompañado de verduras y frutas autorizadas. Exige mucha fuerza de voluntad.

Duración: dos semanas.
Kilos perdidos: cuatro en una semana.
**Para quién no:**
**personas con problemas de sodio y tensión baja.**
En dos semanas sólo se pueden verduras, frutas autorizadas (cítricos, manzanas y fresas) y arroz integral.
Para aromatizar el arroz, recurrir a hierbas, pimientas o un poco de salsa de soja. Hay que masticar cada bocado de 50 a 100 veces. Para beber se recomienda té chino. Los platos de arroz pueden condimentarse con gomasio (preparación de granos de sésamo tostado y triturados y sal marina fina).
Ventajas:
Se adelgaza en un tiempo record.
Inconvenientes:
Es muy monótona y dura de llevar a cabo. No se debe seguir más allá del tiempo indicado. Los peligros de esta dieta son muy importantes por las carencias de vitaminas B12, C, A y D, Hierro y Calcio. En las personas que la adoptan como forma de alimentación se dan problemas de anemia y escorbuto.

# El Ayuno

## El Ayuno

La gente ha ayunado desde tiempos bíblicos como acompañamiento de las reflexiones religiosas. Los ayunos modificados de líquidos han sido populares desde hace tiempo, aunque parezca increíble.

Duración: De un día a una semana.
Qué beber: Jugo de fruta ilimitado o caldo solo, además de té y agua.
Ventajas
Algunas personas que siguen la dieta han reportado una agradable sensación de vitalidad. "Durante un ayuno, la insulina cae, la adrenalina sube y usted siente que su energía está bombeando," explica el Dr. Blackburn. Y la preparación de alimentos es mínima.
Quienes ayunan muchas veces se sienten alentados por su éxito a corto plazo en controlar los alimentos. "Las señales de hambre lo hacen sentir delgado," dice Wadden. La fuerza de voluntad puede incluso desarrollar hábitos alimenticios más controlados.
Desventajas:
El ayuno durante 12, 24 horas o más puede ocasionar mareos y fatiga. Y cuando su cuerpo reacciona a esta privación extrema, quema la menor cantidad posible de calorías, reduciendo la velocidad de su metabolismo.
Algunos expertos dicen titubeantes que es correcto realizar un ayuno de 24 horas al mes, siempre y cuando usted no sufra de problemas médicos serios, tales como diabetes o hipertensión. Ayune un día en el que no planee realizar ningún ejercicio ni se encuentre bajo tensión mental, ya que su sistema no estará operando a toda velocidad. Evite la cafeína y el alcohol, los cuales pueden deshidratarlo. Rompa el ayuno con un alimento ligero, tal vez un pan tostado o panqué inglés con queso fresco o yogur, además de una pieza de fruta.

Por favor, rogamos se abstengan de llevar esta dieta a la práctica toda persona que padezca de enfermedad alguna, esté en tratamiento médico o sufra de deficiencias intestinales sin previa consulta a su médico.

Existen todo tipo de ayunos, desde 1 día a varias semanas, pero se recomienda no emprender ayunos de más de tres días sin consultar previamente con el médico.
Muchas dietas de desintoxicación de 24 horas recomiendan el consumo de agua para favorecer la limpieza interior de nuestro organismo. Pero los zumos de fruta tienen diversas ventajas en comparación con el agua. Además de su poder desintoxicante, los zumos de fruta son una fuente excelente de vitaminas, minerales y aminoácidos que pueden reforzar nuestras reservas de nutrientes.
Todos los ayunos deben ser iniciados y concluidos con un día de alimentos crudos, el primero de ellos para preparar tu sistema y el segundo como un puente entre el ayuno y tu dieta habitual. Lo ideal es llevar a cabo este ayuno en días en que no trabajes, así que lo mejor sería llevarlo a cabo durante el fin de semana y empezar con los alimentos crudos el mismo viernes.

Empieza el día con dos rodajas de melón y un vaso de zumo de naranja. A medio día prepara una selección lo más variada posible de vegetales crudos (ejemplo: pepino, tomate, apio, zanahorias, rábanos, pimiento y perejil). Lávalos cuidadosamente y cómetelos aderezados con unas gotitas de aceite de oliva. Acompáñala con un vaso de zumo de fruta.
Por la noche, prepara una buena ensalada mixta a base de lechuga, tomate, remolacha, cebolla, berro y un buen puñado de menta fresca finamente cortada. Aderézala con limón y aceite de oliva. Acompáñala con un buen vaso de zumo de fruta. Entre comidas procura ingerir alrededor de 2 litros de agua para empezar a favorecer el proceso de eliminación.
El ayuno puede llevarse a cabo combinando la ingestión de zumos de fruta con agua. Toma un vaso de zumo o de agua cada vez que sientas ganas . Debes consumir, como mínimo, 2 litros

de liquido diario. Repite la dieta llevada a cabo el viernes. Come despacio y mastica cuidadosamente. Una sauna puede cerrar con broche de oro el proceso de eliminación de toxinas y dejarte sintiéndote maravillosamente limpio tanto por dentro como por fuera.

# Dieta del Tomate

## La Dieta del Tomate

Esta dieta ayuda a perder 2 kilogramos en tres días y, al mismo tiempo, produce una desintoxicación del organismo.

Es ideal para los fumadores, los tomadores constantes de café y quienes apdecen de celulitis. Adicionalmente, el tomate aporta al cuerpo licopenos que ayudan a prevenir el cáncer de esófago, páncreas, colorrectal, mamario y de matriz, por lo que la dieta no sólo adelgaza sino que tiene verdaderas ventajas en cuanto al cuidado de la salud.

Gracias al tomate y aotro alimentos presentes como el romero y la menta, esta dieta es rica en antioxidantes, colereticos y colagogos, por lo que protege la membrana celular, de las venas y arterias.

Se advierte que esta dieta es contraindicada para personas con divertículos o que padezcan otras enfermedades y se recuerda que antes de empezar un nuevo régimen alimenticio debe consultarse con un médico para asegurarse que no se corre ningún peligro.

De la misma forma, se recomienda que se beba al menos 2 litros de agua, se realice suficiente ejercicio y se camine durante una hora todos los días.

En ayunas:
Un jugo de tomates frescos. Si se desea se puede agregar una hojita de menta.

Desayuno
Dos tomates hervidos y condimentados con romero.
Almuerzo
Ensalada de tomates y pimientos morrones (chiles) y brotes de soja. Aderezo de aceite de oliva y limón.

Merienda
Un jugo de tomates frescos. Si se desea se puede agregar una hojita de menta.

Cena
Ensalada de tomates y pimientos morrones (chiles) y brotes de soja. Aderezo de aceite de oliva y limón.

Antes de acostarse
Un jugo de tomates frescos. Si se desea se puede agregar una hojita de menta.

Adicional para cuando ataca el hambre
Licuar 5 hojas de menta, medio limón con cáscara, 1 zanahoria, 2 vasos de agua mineral y medio tomate.

**Algo mas del Tomate**
Frito, en ensalada, al horno o, simplemente, con aceite y sal. Los tomates han llegado con el buen tiempo para que pueda disfrutar de ellos durante todo el verano

Sus más de 4.500 variedades hacen que, a buen seguro, tenga definido sus preferencias.

¿Quién no disfruta con el sabor de un tomate recién cortado de la planta? Es un rico placer que, en la ciudad, se echa de menos. Ahora, si tiene suerte, es posible que pueda disfrutar de unos días de descanso alejado del asfalto. Aproveche, acérquese a una huerta y dele un mordisco a esta sana hortaliza. Si este sabroso plan, no está dentro de sus posibilidades, ni de su ruta de viaje, le recomendamos que incluya en sus platos una buena ración de tomate, aunque los compre en el súper. Su cuerpo se lo agradecerá.

Es diurético, calmante, desintoxicante y purifica el hígado. Alcaliniza la sangre y ayuda a tratar el reuma. También es muy aconsejable para proteger contra el cáncer y las enfermedades cardiacas. Aporta vitamina C, E y A, además de la revitalizante B12. El licopeno, una sustancia antioxidante que abunda mucho en el tomate, le ayudará ante el envejecimiento, evitando que los radicales libres dañen sus articulaciones, músculos e, incluso, las células cerebrales

# Dieta para la Constipación

## Dieta para la Constipación

La técnica dietoterápica fundamental se basa en los siguientes puntales:

* Seleccionar alimentos con alto contenido de fibras para aumentar el volumen de la materia fecal.

* Estimular con la dieta el reflejo gastroyeyunocolónicos

* lubricar la pared intestinal y mantener el contenido acuoso en el intestino.

Recomendaciones nutricionales:

- consumir altos ricos en fibra.

- azúcares concentradas como la miel.

- fraccionar la dieta y comer por lo < 6 -7 veces al día.

- ingestión de líquidos fríos ( por ejemplo en ayunas tomarse un jugo de naranja o de otro cítrico o consumirse el jugo de la compota de ciruelas desecadas a la mañana).

- tomar como mínimo 2 lt diarios de líquidos.

- emplear cuotas de grasas a cierta comidas.

Selección de los alimentos:

leche: preferentemente enteras. yogures con frutas y se le pueden agregar una cucharada de salvado de trigo en lo posible fríos.

quesos: NO los "pasta muy firme" (duros secos) si los "cremosos" con grasa.  huevo: entero

carnes: todas.

Hortalizas: las de hojas tienen mayor contenido en fibras como acelga, apio, hinojo, espinaca, berro etc.

zanahoria, remolacha y choclo crudos.

Frutas: se recomiendan crudas enteras y con su cáscara, las apropiadas son ananá, naranja, pomelo, kiwi ,mandarina,ciruela, uvas, frutillas e higos. Se evitan manzanas, bananas y membrillo

Cereales y derivados: se recomiendan los integrales, panes integrales , harinas integrales, arroz integral y el salvado de trigo se puede colocar no sólo en yogures,sopas, amasados caseros pero no mas de 30gr y empezar con poco

Legumbres : cada tanto remojada y bien cocidas ya que producen flatulencia.

Cuerpos grasos: de acuerdo a su estado físico es decir si su peso es normal puede consumir manteca o margarina para panes integrale, aceites en las comidas.

Infusiones: se recomienda en primer lugar el mate cebado, luego el café y por último el mate cocido NADA de tés

Y por su puesto comsumir mucho líquidos y sobretodo de frutas , se pueden hacer licuados

# Dieta de Alimentos Combinados

**Dieta de Alimentos Combinados**

Cómo comenzó:

En los años 30, el autor de libros de dietas William H. Hay anunció que los almidones se deben consumir separadamente de las proteínas, y que no se deben consumir frutas con almidones o proteínas. En 1981, la gurú de la nutrición Judy Mazel reveló la dieta Beverly Hills; en ella decía que las enzimas de la fruta podían quemar las calorías antes de que éstas llegaran a las caderas, y propuso consumir cangrejos y proteínas en diferentes horarios (Fit for Life, un plan para toda la vida basado en el concepto de combinación de alimentos, se publicó en 1985 y sigue atrayendo seguidores; sugiere consumir únicamente frutas y jugos de fruta antes de mediodía).

Duración:: El plan Beverly Hills dura seis semanas.

Qué comer:

Durante los primeros diez días, nada excepto frutas. Las porciones son generosas: media libra de ciruelas en una sola comida, cinco libras de uvas en un día.

El Día 11 se agrega media libra de pan, dos cucharadas de mantequilla y tres piezas de elote; las proteínas completas (carne de res o langosta) se incluyen únicamente a partir del Día 19.

Quienes siguen la dieta pueden cometer locuras tales como comer pastel de queso y helado.

Ventajas:

El peso se pierde rápidamente, ya que las frutas son bajas en calorías. Quienes gustan de dietas basadas en la disciplina encuentran atractivo el plan Beverly Hills. Y las posibilidades de alimentos dulces son el sueño dorado de quien está a dieta.

La dieta Beverly Hills permite una mayor variedad que muchas otras dietas rápidas, y las etapas posteriores que incluyen patatas al horno o carne roja se pueden seguir fácilmente, aún saliendo a cenar.

Desventajas:

No existe evidencia científica de que el cuerpo procese las combinaciones particulares de alimentos si no es al azar. Por el lado de la salud, la dieta Beverly Hills es muy baja en nutrientes vitales (la revista de la Asociación Médica Americana la calificó como "la peor opción entre las dietas rápidas ") y puede ocasionar diarrea. Y ya que es baja en proteínas, promueve el desgaste de músculos y tejidos orgánicos vitales si se sigue durante más de diez días.

Si usted está buscando planes de alimentación rígidos, su mejor opción es unirse a un programa de pérdida de peso o pedirle a su médico que le recomiende a un dietista que pueda diseñarle una dieta en base a los alimentos que a usted le gustan.

# Dieta Feliz

## Dieta Feliz

Te proponemos un menú semanal apropiado a tus características:

LUNES
Desayuno: 40g. de cereales con 1 vaso de leche y medio pomelo (toronja).
Comida: ensalada de remolacha, 150g. de atún fresco con 1 pimiento asado y 1 kiwi.
Cena: sopa de verdura, 100 g. de queso fresco y 2 manzanas.

MARTES
Desayuno: café o té y 2 tostadas con mermelada light.
Comida: ensalada de tomate con 50g. de queso fresco, 150g. de carne de buey o ternera y 1 pera.
Cena: verdura hervida, 200g. de mejillones al vapor y 40g. queso gruyère.

MIÉRCOLES
Desayuno: 1 yogur, 1 plátano y 40g. de copos de avena.
Comida: verdura asada, 6 gambas o langostinos a la plancha y 1 mousse ligera.
Cena: una tortilla de alcachofas, champiñones a la plancha y piña.

JUEVES
Desayuno: café o té y 2 rebanadas de pan integral con 50g. de jamón dulce o de York.
Comida: verduras cocidas, 150g. de pollo a la plancha y una manzana.
Cena: consomé, 1 pescadilla hervida y 50g. de requesón con miel.

VIERNES
Desayuno: café o té, 40g. de cereales con yogur.
Comida: ensalada de legumbres, 150g. de pescado asado, 1 postre desnatado.
Cena: coliflor hervida, 150g. de merluza al horno y 1 pera.

SÁBADO
Desayuno: zumo de fruta, 50g. de muesli y 1 yogur.
Comida: ensalada de verdura fresca, 2 sepias al horno y una naranja.
Cena: consomé o gazpacho, media tostada con 2 lonchas de jamón serrano y compota de manzana.

DOMINGO
Desayuno: café o té, zumo de naranja y 1 bollo dulce.
Comida: verdura asada, 150g. cordero al horno y 1 mousse desnatada.
Cena: crema de verdura, 100g. de lenguado, 1 rebanada de pan y fresas.

Te damos la receta de dos salsas ligeras con las que puedes acompañar ensaladas:

Un yogur desnatado ,una cucharada de mostaza, pimienta negra y una pizca de sal, lo remueves hasta formar una salsa ligera.

Con crema de leche, curry, jenjibre, albahaca, cilantro, sal y pimienta formarás una salsa muy aromática para aderezar ensaladas y que éstas pierdan esa sensación de insípidas.

# Dieta Vegetariana

## Dieta Vegetariana

No es sólo una forma de adelgazar. Muchas personas adoptan el vegetarianismo como una filosofía de vida. Hay mucha variedad de dietas vegetarianas, desde las más estrictas, que sólo permiten consumir vegetales, a la que admiten la ingesta de leche y derivados, miel y huevos.

Duración: mínimo, 1 mes; máximo, tiempo indefinido.

Kilos perdidos: 4 al mes. Con el tiempo el peso se estabiliza.

Para quién no: adolescentes y personas con problemas óseos.

Esta dieta permite comer huevos, leche, miel y legumbres.

Desayuno: Un vaso de leche de soja con una cucharada sopera de germen de trigo, dos cucharadas de muesli (cereales integrales) y 30 g. de nueces o almendras picadas, o bien: 100g. de requesón con miel, zumo de naranja con polen, 1 rebanada de pan integral con mermelada sin azúcar.

Almuerzo: Todas las comidas deben comenzar con una ensalada variada. Después: huevos con champiñones, o bien macarrones gratinados con salsa de setas, o bien lentejas con arroz integral.

Cena: Ensalada de frutas con galletas integrales de avena, o bien sopa de verduras y pan integral con melaza (especie de miel). Las ensaladas se condimentan con aceite de oliva, limón y hierbas. La fruta se debe tomar antes de la comida o 2 horas después.

Ventajas:
Muy recomendada para personas con enfermedades cardiovasculares. Limpia el organismo. La grasa que contienen los alimentos vegetales ayuda a la formación de los tejidos corporales. El peso no se recupera.

Inconvenientes:

Es cara si se quiere disfrutar de una alimentación variada, ya que algunos productos biológicos (sésamo, soja, leche de almendras)tienen un precio elevado. La abundancia de fibra que proporciona esta dieta puede llegar a dificultar la absorción de minerales.

En los primeros días, puede dar lugar a flatulencias y diarreas.Las dietas vegetarianas estrictas tiene una calidad nutritiva inferior, así como carencias de aminoácidos esenciales y de vitamina B12.

Estos déficits se compensan en las dietas que permiten comer huevos y leche.

# DIETA VARIADA 2

**DIETA VARIADA 2**

Si tú ya te encargas normalmente de vigilar tus comidas, entonces lo único que debes hacer para llevar a cabo esta dieta, es eliminar lo poco de grasa que puedas comer, como son los quesos grasos, la repostería, margarina, etc. Los pescados, el pollo, las legumbres y verduras deben formar parte de tus comidas habituales, siempre cocinadas al horno, hervidas, a la plancha o en papillote, evita los fritos y los rebozados.

Te recomendamos que sigas este menú semanal:

LUNES
Desayuno: té o café, 2 rebanadas pan integral con 50g. de queso no graso.
Comida: ensalada de lechuga, espárragos, tomates y 4 olivas, 150g. ternera y 1 fruta.
Cena: sopa de verdura, 150g. de pescado hervido y 1 yogur.

MARTES
Desayuno: zumo de naranja y 2 tostadas con mantequilla y miel.
Comida: ensalada de manzana y col, 150g. pollo a la plancha y 1 fruta.
Cena: 100g. de jamón york, berenjena y pimiento al horno y 1 fruta.

MIÉRCOLES
Desayuno: té o café, 2 tostadas con mantequilla y mermelada light.
Comida: ensalada de zanahorias y berros, arroz con verduras, 40g. de queso parmesano y 1 fruta.
Cena: puré de verdura, tortilla de ajos tiernos y 1 fruta.

JUEVES
Desayuno: zumo de naranja y 2 bollos pequeños integrales.
Comida: ensalada de lentejas cocidas, tomate y alcaparras o pepinillos, filete de pescado a la plancha y ensalada de frutas.
Cena: verdura cocida con 1 patata, 100g. bacalao al horno con verduras y un yogur desnatado.

VIERNES
Desayuno: café o té, 2 rebanadas pan integral con mantequilla o margarina light.
Comida: ensalada con tomate, queso poco graso y cebolla, 150g. pavo a la plancha y 1 fruta.
Cena: ensalada de cogollos, zanahoria y cebolla, 150g.de pescado a la plancha y 1 fruta.

SÁBADO:
Desayuno: té o café, 2 tostadas integrales con mantequilla o margarina light y miel.
Comida: alcachofas al horno, ternera a la brasa con verduras y una fruta.
Cena: puré de calabacín, 2 huevos duros, 1 lata de atún y un yogur.

DOMINGO
Desayuno: café o té, zumo de naranja y 2 bollos pequeños integrales.
Comida: verduras al horno o en papillote, carne con setas y 1 natillas.
Cena: espárragos blancos con mayonesa light, tortilla de espinacas y 1 yogur descremado.

Seguir una dieta no es tarea fácil y menos tener la paciencia de seguir a rajatabla lo que marca el régimen, para que sea más llevadera te damos las siguientes sugerencias:

Pésate cuando decidas empezar a perder peso y no vuelvas a hacerlo hasta la semana siguiente, si puede ser el mismo día a la misma hora.

Es importante que no te saltes comidas, y sobre todo que mastiques bien los alimentos. A la hora de la comida, olvídate del trabajo y de los problemas, céntrate en tu dieta y en hacerla correctamente. Si te sientes fatigada y no tienes tiempo para sobreponerte, deja la dieta o empiézala más tarde.

# Dieta del día de eliminación

## Dieta del día de eliminación

Es jueves en la noche y te has dado cuenta de que el vestido que vas a usar en esa cita tan esperada del sábado, te queda muy ajustado. Pues para resolver ese problema, te ofrecemos esta dieta de emergencia, que te hará perder entre ½ y 1 kg (1 a 2 lbs.) en un día.

**Desayuno:**

1 o 2 tazas de té ligero o infusión, échale una rodaja de limón y un poco azúcar o miel líquida.
1 jugo o zumo de fruta natural: naranja, pomelo, mandarina, manzana, pera.

**A media mañana:**

1 yogur natural desnatado.

**Almuerzo**

1 caldo de verduras o cóctel de frutas o jugo de tomate.
1 ensalada verde condimentada con yogur y limón.
1 yogur.
Té claro con limón y muy poco azúcar.

**A media tarde:**

1 jugo o zumo de verduras natural, frío o caliente.

**Cena:**

1 taza de caldo.
1 verdura al vapor o hervida.
1 ensalada verde.
1 infusión.

**Antes de acostarte**

1 fruta o 1 yogur natural desnatado, si tienes apetito.

**Contraindicaciones:**

Las personas que padecen de diabetes no deben realizar esta dieta.

# Dieta del estudiante

## dieta del estudiante

Calcular la energía que consume el organismo requiere la suma de varios componentes, es la tasa metabólica y depende de la relación que existe entre la masa de tejido muscular y graso, la superficie externa del cuerpo, el tipo de piel o incluso la temperatura exterior. Es diferente la tasa metabólica de un niño que la de un adulto, es más baja en las mujeres que en los hombres. Varía de un individuo a otro según la actividad que se desarrolle, según la edad. Son muchos los factores que intervienen en una dieta, en lo único que coinciden es en que debe ser equilibrada y para ello debe contener los alimentos necesarios para llegar al estado nutricional óptimo.

Para conseguir este estado nutricional óptimo se le debe aportar al organismo una cantidad de nutrientes energéticos determinados para poder llevar a cabo la actividad metabólica y la física. Y nutrientes con funciones plásticas y reguladoras suficientes, son las proteínas, vitaminas y minerales.

Cuando la actividad diaria que se desarrolla es tanto física como intelectual, las necesidades energéticas aumentan y se debe tener un aporte mayor de algunos nutrientes. Por eso los estudiantes requieren una alimentación determinada que no les provoque desgaste físico, lo cual repercutiría sobre todo en su actividad intelectual. Los hábitos alimenticios han variado en la sociedad actual y donde mejor se puede ver es en la alimentación de niños y jóvenes, con dietas ricas en grasas e hidratos de carbono, pero también hay que anotar el efecto contrario con problemas alimentarios como la anorexia y la bulimia. La escasez o el exceso de algunos alimentos desequilibra el estado nutricional óptimo.

El estudiante debe tener una dieta satisfactoria, que contenga todos los grupos de alimentos, reforzando aquellos que aporten energía ya que suelen realizar una actividad física mayor. Así como vitaminas y minerales que le permitan aumentar o mantener su capacidad de concentración y estudio.

# Dieta Mediterránea

## Dieta Mediterránea

Los primeros estudios sobre este tipo de alimentación surgieron al observarse que los habitantes de los países bañados por el mar Mediterráneo presentaban una menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónicas, y tenían una mayor esperanza de vida que poblaciones del resto del mundo, sobre todo en países del norte de Europa y América.

Este fenómeno no dependía del nivel de educación, ni de la situación social o el poder adquisitivo, por lo que todo hizo pensar que se trataba de la dieta y se relacionó con los hábitos alimentarios.

En los años 50, los doctores Ancel y Margaret Keys de la School of Public Health de la Universidad de Minnesota (EE.UU.), comenzaron a observar la alimentación de estas poblaciones, y establecieron que las características de esta dieta eran:

- consumo habitual de cereales, legumbres, frutas frescas, verduras, pescado, aceite de oliva y frutos secos,
- consumo moderado de lácteos (sobre todo yogur y quesos), huevos y carne de aves y,
- consumo poco frecuente de carnes de cerdo, cordero y vacuno. Incluían moderadamente en la dieta vino y condimentaban sus platos con especias como ajo, cebolla, orégano y pimienta.

Otros estudios, como el de los 7 países, en el que se estudio la alimentación de Finlandia, Holanda, Italia, Yugoslavia, Grecia (Creta), Japón y EE.UU., atribuyeron los efectos beneficiosos de este tipo de alimentación a la proporción de grasa y de los diferentes ácidos grasos, mostrando como en los países del norte de Europa, cuyo consumo de ácidos grasos saturados es predominante, existía mayor mortalidad por enfermedad coronaria. También constató la relación de los elevados niveles de colesterol en sangre con la mayor incidencia de infartos de miocardio. Curiosamente en países como España y Francia el consumo de grasas es alto, incluso supera la cantidad recomendada (25-35% de la energía total consumida), pero dichas grasas son en gran cantidad monoinsaturadas, debido al importante consumo de aceite de oliva.

En la actualidad se han llevado a cabo múltiples investigaciones que han sido publicadas en diversas revistas científicas y los resultados se han presentado en simposios y congresos, pero el interés por las virtudes de la alimentación mediterránea va siendo cada vez más popular y aparecen artículos en revistas divulgativas y periódicos o espacios en otros medios de comunicación.

Al menos los siguientes países pertenecen a la cuenca mediterránea: Turquía, Albania, la antigua Yugoslavia (Eslovenia, Bosnia-Herzegovina y Croacia), Grecia, Italia, Francia, España, Marruecos, Argelia, Túnez, Libia, Egipto, Israel, Jordania y Siria, por lo que dada la gran diversidad de culturas, razas, religiones, situación social, económica y política no podemos hablar de un único y exclusivo tipo de dieta mediterránea, ni de un único tipo de dieta para un mismo país. Así un país como Portugal, que en principio no es bañado por el Mediterráneo, tiene hábitos alimentarios propios de esta ponderada dieta.

La dieta varía de un país a otro y de una región a otra en el alimento pero no en el grupo de ellos, así por ejemplo:

- En el norte de África consumen couscous, vegetales y legumbres.
- En el sur de Europa pasta, arroz, patatas, vegetales y legumbres.
- En el este de Europa judías, garbanzos, arroz.

Probablemente la propagación de estos hábitos por la geografía mediterránea se ha debido a las costumbres de las civilizaciones que han habitado en estos países: egipcios, sirios, fenicios, cartaginenses, íberos, griegos, romanos, bizantinos, árabe-musulmanes, judíos y turcos que han impuesto la "cultura" del trigo, el olivo y la vid.

Los alimentos más característicos de la dieta mediterránea son:

> El aceite de oliva, ampliamente utilizado en la cocina mediterránea es rico en ácidos grasos monoinsaturados. Muchos estudios han demostrado que estos ácidos grasos regulan las proporciones sanguíneas de HDL ("colesterol bueno") y LDL ("colesterol malo"), teniendo un efecto protector frente a la formación de placas de ateroma en las arterias.
> En la cocina mediterránea se utiliza aceite de oliva o de semillas para cocinar y condimentar los platos a diferencia de mantequillas y otras grasas animales utilizadas en otros países como en los del Norte de Europa.
> Asimismo se consumen las rebanadas de pan solas o con aceite de oliva y no untadas con mantequilla, manteca de cacao u otras grasas.
>
> El pescado, característico también de la dieta mediterránea y cuya grasa es beneficiosa para la salud. Estudios llevados a cabo en las poblaciones esquimales de Groenlandia, cuya alimentación era prácticamente a base de pescado y no consumían grasas vegetales, mostraban como la baja incidencia de enfermedades cardivasculares de esta población se debía a los ácidos grasos poliinsaturados del pescado y más concretamente de los omega-3. Estos componentes aumenta las HDL y disminuyen las LDL.
>
> Legumbres, cereales (arroz, pastas, muchos de ellos integrales), frutas y verduras, aportan a la dieta mediterránea además de variedad, vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes, fibra e hidratos de carbono complejos.

La Dieta Mediterránea se puede considerar casi una dieta vegetariana en cuanto a los beneficios de ésta por el alto aporte de vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibra, pero solventa las deficiencias que la alimentación vegetariana estricta, presenta ciertos nutrientes como la vitamina B12.

Por fortuna, hemos dejado atrás un tiempo en el que empezábamos a olvidar nuestros hábitos alimentarios, tan apreciados ahora, y nos estábamos adaptando a costumbres menos saludables importadas de otros países. Nuestros hábitos se estaban "americanizando", pasando a consumir la famosa "fast food" o "comida rápida" olvidándonos de productos tan sanos como las legumbres, verduras y frutas. Incrementamos los ácidos grasos saturados, colesterol, azúcares simples y sal de nuestra dieta, y disminuimos los ácidos grasos insaturados, fibra e hidratos de carbono complejos.

Una vez establecidos los grupos de alimentos y las proporciones que deben ser incluidos en la dieta se reflejaron en la conocida y difundida Pirámide de los Alimentos, un modo de entender y conocer mejor las recomendaciones.

Estas guías están establecidas para las personas adultas sanas en general y deberán ser modificadas y adaptadas para grupos especiales de población y en etapas especiales de la vida, como la infancia, embarazo…

Para los mediterráneos la pirámide describe su dieta tradicional y habitual que no se debe olvidar y debe ser preservada y revitalizada, aún cuando los modernos estilos de vida imponen nuevos hábitos. Para el resto de poblaciones, sobre todo Americanos y Europeos del norte, la pirámide refleja la alimentación sana, saludable y gastronómicamente ponderada que quieren y deben adoptar.

**El Pan en la salud**

Es un alimento básico y su consumo está ampliamente extendido. Se obtiene de la fermentación de la harina, mezclada con levadura (Saccaromyces cerevisiae) sal y agua, el trabajo de la masa (amasado) y su posterior cocción. La composición química del pan variará en función de diversos factores. En primer lugar tenemos que considerar cuál es la procedencia de la harina (trigo, cebada, mezcla de cereales, etc.), en segundo lugar se debe considerar el tipo de harina que se utilizó para la elaboración del pan (harina integral, harina blanca, mezcla de ambas, etc.) y por último, un factor muy importante que hay que analizar, es la incorporación de productos alimentarios, como leche, grasas, condimentos, aromatizantes, etc. El componente mayoritario son los hidratos de carbono en forma de almidón. Contiene fibra, minerales y vitaminas, en mayor cantidad en los integrales que en los blancos, y relativamente poca grasa (excepto pan de molde, a que se le añade grasa para conferirle las específicas características sensoriales). Sección Pan

**El Pescado**
En la actualidad, gracias a los modernos transportes, tenemos todo tipo de pescados en los mercados de cualquier parte del mundo; por ejemplo, en cualquier país del Mediterráneo nos podemos encontrar langostas y bogavantes venidos del Canadá o de Cabo Verde o de las Antillas, bastante menos sabrosos y de carnes menos prietas. También, podemos especificar que la sardina es el pescado mas importante desde el punto de vista económico de todo el Mediterráneo, o que el atún, aunque habita en el Atlántico, se reproduce en el Mediterráneo. Otro pescado abundante en este mar es la bacaladilla.
Es esencialmente estructural, ya que contiene una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico e incluso de mayor valor biológico que la carne, además nos aportan todos los aminoácidos esenciales y en cantidades adecuadas. El pescado graso es un alimento energético y es una de las fuentes principales de ácidos grasos omega-3. Seccion Pescado

**La Miel**
De los cien componentes integrantes de la miel, los elementos principales son azúcares (en mayor parte fructosa y glucosa), agua y, en menor cantidad, las vitaminas y minerales. Entre las vitaminas de la miel se encuentran las del grupo B y la vitamina C, pero en cantidades tan insignificantes que no aportan un gran valor nutritivo. Posiblemente es el polen el que aporta proteínas, vitaminas y minerales, puesto que la miel contiene miles de gránulos en suspensión. El valor nutritivo de la miel cambia según la temporada, las condiciones climáticas y del suelo, la variedad de plantas a partir de las que se ha obtenido el néctar y el cuidado de las abejas por parte de los apicultores. Seccion Miel

**Legumbres**
La composición nutricional de las diferentes variedades de legumbres es altamente recomendada debido a las concentraciones adecuadas y equilibradas de nutrientes. Esta composición, como la de cualquier otro alimento, puede variar o modificarse por innumerables factores; a saber: variedad de la especie, condiciones climáticas, condiciones medioambientales, técnicas de cultivo y sobre todo del estado y composición del suelo. Es por ello que los datos sobre

composición química puedan presentar una gran variabilidad.
La presencia de nutrientes tan variados como proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales, fibra y un escaso contenido graso, confieren a las legumbres una gran importancia, así como un elevado interés nutricional de ser utilizadas en la alimentación humana. Ver más acerca de Legumbres

**Carne Fresca**
Desde el punto de vista nutricional, la abundancia de proteínas de elevado valor biológico, así como su riqueza en hierro y otros minerales y vitaminas, hacen de las carnes un alimento óptimo que debe ser incluido en la alimentación humana de forma racional.
La variabilidad que existe desde el aspecto alimenticio entre las diferentes especies es muy escasa. Así, en términos generales se puede afirmar que las carnes son una buena fuente de minerales: potasio, sodio, cinc, fósforo y hierro. Con respecto a las vitaminas, las carnes proveen una excelente cantidad, sobre todo las del complejo B (B1, B2, B3, B6 y B12). Ver más acerca de Carne

**Hortalizas y Verduras**
Las hortalizas y verduras son alimentos que permanecen aferrados a la dieta mediterránea, incluso se han adaptado perfectamente al estilo urbano y rápido de la vida actual.
Son pobres en grasa y proteínas pero constituyen un concentrado de fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y otros componentes saludables que han combinado sabores a lo largo de toda la ribera Mediterránea, desde tiempos inmemoriales. En la actualidad se ha visto la importancia que tienen en la salud y los posibles beneficios sobre esta, por eso las recomendaciones se encuentran alrededor de 5 raciones/día siendo una de ellas de forma cruda. Ver más acerca de Verduras y Hortalizas

**Huevos**
La fama del huevo como alimento se explica, entre otros motivos, por sus características nutritivas. Se le considera alimento de referencia por poseer todos los aminoácidos esenciales para el hombre. Aporta altas cantidades de vitaminas (sobre todo vitaminas B12, ácido pantoténico, biotina, vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (especialmente selenio, fósforo, iodo y zinc) y una cantidad relativamente baja en calorías.
La grasa supone el 10,8% de la parte comestible e incluye una elevada proporción de fosfolípidos, una alta cantidad de ácido graso esencial linoléico, un elevado contenido de ácidos grasos monoinsaturados (AGM 4,7 g / 100 g) y una relación entre ácidos grasos polinsaturados y saturados muy favorable (AGP / AGS). Cada huevo contiene unos 245 mg de colesterol. Las características en la composición grasa del huevo y los conocimientos que se tienen actualmente sobre la etiología de la enfermedad coronaria, obligan a rectificar la mala fama que ha tenido hasta hace poco tiempo en su relación con el colesterol plasmático y la enfermedad coronaria. Sección Huevos

**Frutos Secos**
Los frutos secos, son aquellos frutos cuya parte comestible es la semilla y posee en su composición menos del 50 % de agua.
Por lo tanto está definición abarca a alimentos de diferentes orígenes, que comparten la particularidad de ser ricos en grasas (excepto para la castaña) y pobres en agua. Aparte de grasas, son fuentes ricas en antioxidantes (vitamina E y selenio), minerales y fibra.
A diferencia de la fruta fresca de la que se come solamente la parte carnosa, el fruto seco viene a ser la semilla comestible de la fruta cuya carne suele ser

incomestible.
Son alimentos muy nutritivos y completos, que se adaptan fácilmente a distintos platos, ya sean dulces o salados, o bien se consumen como aperitivos o tentempiés a lo largo del día.
La forma más utilizada de comercializar los frutos secos y las semillas es el empaquetado al vacío, a granel, en forma de aceites, de pastas, de cremas, o bien como elementos de decoración o de enriquecimiento de productos de repostería, de panes, o de galletas. Con algunos de ellos se elaboran unos productos dulces típicos de las fiestas navideñas "Los turrones", los cuales se preparan con una pasta hecha del fruto seco a la cual se le adiciona azúcar, huevo y otros ingredientes, existen variedades preparadas con los frutos secos triturados o en copos.
El valor nutricional de los frutos secos, estará influenciado por la forma de comercialización, obviamente si el alimento tiene agregado de sal, el producto final tendrá un mayor contenido en sodio, si tiene agregado de huevo o de azúcar el producto final tendrá una composición química diferente al alimento que le dio origen. Más acerca de Frutos secos

**Arroz**
Al igual que en otros cereales, la mayor parte de la energía suministrada por el arroz proviene de los carbohidratos, especialmente del almidón. El contenido en fibra dietética es más del doble en el arroz integral que en el arroz blanco, y en cuanto a las fibras destaca la fibra insoluble (celulosa, lignina, algunas hemicelulosas).
El contenido en proteínas oscila entre el 6 y el 8 % en ambos arroces, y el arroz es cuantitativamente el cereal que menos proteína contiene dentro del grupo. A diferencia del trigo y de otros cereales, las proteínas del arroz no contienen gluten.
El contenido en grasas no es significativo, y en relación a los micronutrientes su valor es mayor en el arroz integral que en el arroz pulido, con excepción del calcio y zinc. Seccion Arroz

**Derivados Lacteos**
Nutricionalmente los productos lácteos son excelentes fuentes de proteína de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, potasio) y de vitaminas (vitamina A, D, riboflavina, ácido fólico y vitamina B12). La lactosa es un disacárido fácilmente digerible excepto en los intolerantes a la lactosa. Hay un gran número de individuos que toleran mejor la lactosa de las leches fermentadas que la de la leche. La lactosa de los quesos madurados prácticamente desaparece debido a la fermentación de los microorganismos.
El yogur tiene un elevado valor nutritivo y su consumo se asocia a una serie de beneficios para la salud. Proporciona muchos nutrientes junto con microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la flora intestinal.
Seccion Lacteos

**Frutas**
Las frutas son un grupo de alimentos de origen vegetal, con un alto aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, y un bajo contenido energético. Estudios sobre la dieta mediterránea destacan los nutrientes que aparecen en las frutas como agentes que repercuten beneficiosamente en la salud.
Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia. Por otro lado, la disminución observada en el consumo de frutas, sobre todo en la población infantil y juvenil, hace necesario un esfuerzo imaginativo para hacer llegar a la población la conveniencia de su consumo por su valor nutricional y papel

protector de la salud. En España, el consumo de fruta es el doble respecto al del norte de Europa.

# DIETA DISOCIADA

## DIETA DISOCIADA

Siempre es necesario ofrecer una alternativa, en la medida en que no todas las personas son iguales y no todas son capaces de afrontar los mismos compromisos y con los mismos resultados: hay quien lo consigue y quien fracasa, quien pierde y quien gana. Para quien haya fracasado en el intento con una dieta hipocalórica equilibrada existe una última alternativa: la *dieta disociada.* Para entendernos, la culpa del fracaso de una dieta hipocalórica equilibrada no recae sobre ésta, sino sobre el sujeto, ya que, si se sigue una pauta basada en reglas sanas, un adelgazamiento bien programado es matemáticamente seguro.

Hay que admitir que el tratamiento dietético es difícil porque, aparte de los numerosos problemas psicológicos ya analizados que pueden obstaculizar cualquier intento de reducción ponderal, existen muchas tentaciones y ocasiones para cometer errores.

Hay sujetos que no aguantan ninguna forma de restricción y que reaccionan negativamente frente a todo régimen que contemple el uso de pesos y de medidas en lugar de la libre elección de la calidad y de la cantidad de los alimentos.

existen sujetos armados de la mejor voluntad, deseosos de llevar enseguida a la práctica las sugerencias del experto en dietética, que juran que serán constantes en su empeño, pero que luego se comportan de forma confusa y superficial, lo hacen todo deprisa y se olvidan de las advertencias más elementales.

Existen sujetos que empiezan bien, impulsados por la novedad y por el rápido descenso de la aguja de la balanza, pero que tras el entusiasmo inicial se ven superados por el aburrimiento y el cansancio debidos al autocontrol continuo, a las severas restricciones, a la dieta monótona.

Pues bien, para los impacientes, los incumplidores, los chapuceros y los débiles existe una última esperanza y una última prueba:

Mantener el peso ideal no siempre resulta fácil, porque no todos se adaptan a la obligación de calcular continuamente las calorías introducidas para mantener siempre la correspondencia entre éstas y las necesidades orgánicas, aunque el número de calorías diariamente permitido es alto y permite una mayor elasticidad en la distribución diaria de los alimentos. No obstante, siempre es necesaria la referencia continua a la tabla de calorías, para evitar antiguos errores y no recuperar así el peso perdido a precio de tantos sacrificios. Por ello, pensando en las personas que consideran dicha labor demasiado aburrida y pesada, se ofrece la oportunidad de seguir la dieta disociada, que evita los numerosos inconvenientes de una dieta calóricamente controlada y permite una mayor libertad de elección.

En que consiste?

O ocurre a menudo que el problema ponderal es muy concreto. Se trata de sujetos obesos "leves", que buscan un adelgazamiento rápido, por razones:

- deportivas (cuando deben atenerse a un peso para responder a una determinada categoría: boxeadores, yudocas, saltadores, luchadores);

- profesionales (bailarinas, modelos, jockeys, actores);

- sociales (cenas de gala);

- económicas y de vestuario (ropa que se ha quedado demasiado estrecha). Cuando la razón del deseo de adelgazar es fundada, antes de dejar que el sujeto cometa locuras, corra inútiles riesgos de agotamiento de sus depósitos hídricos (diuréticos, saunas) o se someta a una dieta radical y perjudicial para su equilibrio psicosomático, es conveniente recurrir durante dos o tres días, bajo cobertura vitamínica y mineral (legumbres verdes), a un aporte de 1,5 g de proteínas/kg. a la hora habitual de las comidas, con un mínimo de medio litro de agua en cada comida. El adelgazamiento así obtenido se basa únicamente en la masa grasa y no ataca al capital nitrogenado. Para seguir este método, dado que ningún alimento corriente es estrictamente proteico, conviene emplear los alimentos dietéticos ya preparados que aportan exclusivamente proteínas de gran valor biológico, lo cual garantiza la eficacia real a corto plazo.

No obstante, estos tratamientos, aunque sean de corta duración y no presenten inconvenientes, no deben repetirse demasiado a menudo.

La dieta disociada no se basa en la limitación de la cantidad de alimentos, sino en su distribución en las veinticuatro horas del día.

El desayuno puede ser libre o sólo de fruta y el almuerzo a mediodía es una comida hiperglucídica en la que se permite el consumo a voluntad de pan, pastas, arroz, patatas, farináceos, azúcares y legumbres, excluyendo totalmente los alimentos hiperproteicos como carnes, pescados, huevos, leche y quesos. La cena, hiperproteica, debe ser exactamente lo contrario, es decir están permitidos en ella a voluntad carnes, pescados, huevos, leche y qI]esns, y totalmente prohibidos los hidratos de carbono como pastas, pan, arroz, patatas, farináceos, azúcares y legumbres.

Está rigurosamente prohibido invertir el orden, es decir comer para desayunar lo que está permitido para la comida y viceversa:

una cena rica en hidratos de carbono es perjudicial para una buena funcionalidad hepática, puede contribuir a aumentar los valores de colesterol, de los ácidos grasos y de la lipemia, puede dificultar el reposo nocturno y ser responsable de pequeños malestares matutino, Una boca pastosa, lengua sucia, mal aliento, cefalea y cansancio.

CUÁNDO RESULTA ÚTIL

Ya hemos dicho que la dieta disociada no ofrece garantías en lo referente a una eventual recuperación de peso, en la medida en que dicha dieta es distributiva, no cuantitativa, es decir impone una distribución de los alimentos a lo largo del día, pero deja libertad en cuanto a la cantidad. La dieta disociada resulta muy útil sobre todo para quienes suelen comer fuera de casa. Sin hallar dificultades y sin despertar comentarios o curiosidad, a mediodía pueden pedir de primer plato pasta o arroz y de segundo un abundante plato de ensalada mixta con un poco de aceite; por la noche, de primero, un abundante plato de ensalada mixta condimentada con un poco de aceite y, de segundo, carne o pescado y huevos o queso.

La dieta disociada, seguida con precisión, puede ofrecer resultados satisfactorios: quienes deben mantener el peso pueden así no ganarlo y quienes han fracasado con otras dietas pueden adelgazar en razón de unos 70-80 g al día, es decir unos 2,5 kg. al mes.

# Dietas de las pastas que no engordan

## Dietas de las pastas que no engordan

### En qué consiste

Con esta dieta se pueden adelgazar de 5 a 6 kilos al mes. Hay que hacerla tal como se indica, aunque no es necesario tomar cantidades exactas de los alimentos.
La dieta hay que seguirla 6 días a la semana, dejando libre el domingo en el que se puede comer libremente pero sin abusar de las grasas y los dulces.
Es importante no tomar azúcar en las infusiones ni en los zumos.
Modo de seguir esta dieta

**Lunes**
Desayuno: café, té u otra tisana y 1 fruta del tiempo.
Media mañana: 1 zumo de naranja.
Comida: 1 ración de pollo asado o hervido y aromatizado con especias acompañado con verdura hervida.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: Pasta con alcachofas hervidas y rehogadas y verduras al horno.

**Martes**
Desayuno: biscotes con mermelada sin azúcar y una infusión de ortigas.
Media mañana: zumo de frutas.
Comida: 1 ración de pescado (excepto crustáceos o moluscos) asada al horno con agua y especias o bien a la sal y verduras al vapor.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: arroz integral con calabacín y verdura hervida.

**Miércoles**
Desayuno: infusión de hierbas y fruta del tiempo.
Media mañana: zumo de fruta.
Comida: queso fresco desnatado y verdura al vapor.
Merienda: zumo de frutas.
Cena: couscous con tomate fresco y perejil y verduras hervidas.

**Jueves**
Desayuno: Pan tostado con mermelada sin azúcar y una infusión de hinojo
Media mañana: zumo de fruta.
Comida: una ración de carne de ternera a la plancha y verdura hervida.
Merienda: zumo de fruta.
Cena: pasta con guisantes y verduras al horno.

**Viernes**
Desayuno: tisana y fruta del tiempo.
Media mañana: zumo de naranja.
Comida: ración de pescado al horno y verduras al vapor.
Merienda: zumo de fruta.
Cena: sopa de trigo con verduras y verduras al horno.

**Sábado**
Desayuno: biscotes con mermelada sin azúcar y 1 infusión de malva.
Media mañana: zumo de naranja.
Comida: conejo a la cazuela y verdura hervida.
Merienda: un zumo de fruta.
Cena: Pasta con ajos tiernos rehogados en un poco de aceite y verduras al horno.

# Dieta para Desintoxicarse en 24hs

## Dieta para Desintoxicarse en 24hs

Nuestro modo de vida se caracteriza, entre otras cosas, por el exceso de alimentación. La mayoría de nosotros puede comprobarlo enfrentándose con sentido crítico a la imagen que le devuelve el espejo del cuarto de baño el sábado por la mañana. A la sobredosis de hidratos de carbono hay que añadirle los estragos del sedentarismo y, en muchos casos, los derivados del alcohol. Disponemos, sin embargo, de un excelente sistema para recuperar nuestra forma física: una dieta de 24 horas carente de proteínas.

Evidentemente, el mejor día para llevarla a cabo es el sábado o el domingo, una jornada durante la cual nos dedicaremos al reposo o a actividades relajantes: lectura, televisión o pequeños paseos, pero todo ello con calma.

Para que la dieta que te proponemos sea eficaz es necesario beber mucha agua y tomar frutas ricas en fibras, al objeto de desintoxicar el aparato digestivo. Se aconseja privilegiar el consumo de frutas ricas en vitamina C (naranjas, limones, pomelos o mandarinas); la menta, por otra parte, resulta sumamente benéfica por sus propiedades tónicas y digestivas. Las zanahorias ayudarán a nuestro propósito por su rico contenido en fibras y celulosa. El intestino, habitualmente sobrecargado, nos lo agradecerá.

En ningún caso esta dieta debe durar más de 24 horas debido a su carencia de proteínas, necesarias cotidianamente para que nuestro organismo funcione bien. Sin embargo, si decides seguir la dieta durante todo el fin de semana, puedes añadir a las cenas un yoghurt, un trozo de queso fresco o un vaso de leche, y 100 gramos de jamón al almuerzo del sábado y del domingo.

AL LEVANTARSE DE LA CAMA: Un par de vasos de agua, en cada uno de los cuales habrá exprimido medio limón.

DESAYUNO: Zumo de pomelo mezclado con hojas de menta y un poco de azúcar -o mejor miel-. Si lo prefieres, puedes tomar un café ligero o un té, junto con una macedonia (ensalada de frutas) preparada con dos o tres mandarinas y un kiwi.

ALMUERZO: Un puré a base de tres zanahorias cocidas y medio pepino cocido al vapor. Es preferible, en vez de utilizar un pasapuré, hacer la mezcla sobre el plato con un tenedor. Completar la comida con una macedonia de naranjas y pomelos a la que añadiremos hojas de menta troceadas, zumo de limón y un poco de azúcar o, mejor, un edulcorante. Para beber, centrifuga medio pepino y añádelo a un vaso de agua con limón.

CENA: Una sopa de sémola con zanahorias cocidas. Una macedonia compuesta por un mango, un kiwi, tres mandarinas y hojas troceadas de menta fresca. Utiliza la misma bebida del almuerzo.

ENTRE HORAS: Toma cada 1 hora aproximadamente grandes vasos de agua con limón y zumos de naranja mezclado con pomelo. Mastica de vez en cuando hojas de menta.

ANTES DE IRSE A LA CAMA: Una taza de tila o una infusión hecha con pétalos de azahar.

Muy importante: Los zumos de frutas y verduras deben tomarse en el momento de hacerlos para que no se oxiden sus vitaminas.

# Anti Dieta

## Anti Dieta

La antidieta surgió en Estados Unidos, donde no sólo era una cura de adelgazamiento sino un nuevo concepto de alimentación.

Esta dieta no consiste en limitar las calorías, sino en no mezclar según qué alimentos.

Se basa en un reducido número de principios que no restringen la alimentación, pero que sí la adecúan a ciertos horarios y combinaciones.

Siguiéndola fielmente se pueden bajar hasta dos kilos por semana.
Por las mañanas no se puede tomar nada más que fruta, nada de pan, café o cereales, para saciar el hambre se pueden tomar dos plátanos.

Hasta mediodía sólo deben consumirse frutas y jugos de frutas. Después de comer la fruta debe esperar entre 20 y 30 minutos antes de ingerir otro alimento.

Si come carne, pescado o cualquier otro tipo de proteínas, no se debe mezclar con almidones (papas, arroz, fideos, legumbres). Sí se puede combinar con todos los vegetales que desee.
Por la noche ya se puede comer carne, pescado, arroz, verduras, pasta, patatas, etc., sin ninguna restricción.

Después de ingerir alimentos, hay que esperar cuatro horas antes de comer nuevamente, pero si ha combinado mal (carbohidratos con proteínas) debe esperar un mínimo de ocho.
La antidieta forma parte de las llamadas dietas disociadas que se basan en la creencia de que los hidratos de carbono y las proteínas deben tomarse por separado, nunca en la misma comida porque su digestión requiere un medio ácido y un medio alcalino y la mezcla de los dos dificulta la asimilación de nutrientes.

No existen limitaciones en cuanto a productos lácteos, y para aderezar los alimentos puede utilizarse un aceite vegetal.

**Modo simplificado de seguir esta dieta**

**Desayuno**
Fruta fresca; macedonia de frutas o zumo recién exprimido.

**Comida**
Fuente de verduras; ensalada con queso fresco; emparedado de aguacate; sopa de lentejas; salvado de trigo con ensalada.

**Cena**
Pollo asado y setas; filete de pescado frito; pasta con verduras.

**Bebidas**
Agua mineral, zumo de fruta, jugo de hortalizas, infusión de hierbas, café de malta.

La antidieta
Una dieta que, básicamente, consiste en no mezclar ciertos alimentos.
El principio fundamental de la antidieta es una adecuada combinación de los alimentos. El régimen se basa en el descubrimiento de que ciertas combinaciones de alimentos se digieren con más facilidad y eficacia que otras.

El elemento clave en juego es la energía; dado que la digestión es una de las funciones que producen mayor demanda energética. A su vez, esta energía es importantísima para la desintoxicación del cuerpo; y éste no puede eliminar los desechos tóxicos sin nuestra cooperación.

Lo que se busca a través de esta dieta es que la comida permanezca en el estómago, aproximadamente, sólo tres horas; de esta manera, se evita la fermentación, los gases, la acidez y la indigestión. Se pretende que los alimentos pasen rápidamente por nuestros intestinos; y la manera más rápida y eficaz de asegurarlo es no consumir más de un tipo de alimento por vez. Comer en forma simultánea dos alimentos concentrados (por ejemplo, carne y harinas) causaría que éstos se pudran y no puedan ser asimilados.

En consecuencia: si querés comer un bife, una porción de pescado o de pollo no hay problema; siempre que no lo acompañes de ningún otro alimento concentrado: nada de papas, arroz, fideos, queso o pan. Con las carnes podés comer solamente alimentos de alto contenido de agua; o sea, con verduras hervidas o ensaladas crudas. Si querés comer papas o pastas acompáñalas solamente con verduras y ensaladas.

Ventajas: Es rica en vitaminas, minerales y fibra; regula los niveles colesterol y disminuye el consumo de grasas animales.
Desventajas: Si no se sigue correctamente puede provocar hipoglucemia y, finalmente, se tiende a perder músculo debido al bajo consumo de proteínas.
Esta dieta fue diseñada hace algunos años por Harvey y Marlyn Diamond. Después de su divorcio, Marlyn publicó un nuevo libro en donde descubrió algunos de los secretos que no se habían publicado en la primera versión. Así, en la ?Nueva Antidieta? el objetivo es crear una combinación adecuada de los alimentos, para que se traduzcan en una digestión normal que dure entre tres y cuatro horas y, por lo tanto, consiga un ahorro de energía que luego podrá ser utilizada en otras actividades.
La Antidieta, también conocida como ?Fit for Life", se rige por los siguientes principios básicos:

El secreto para tener un peso adecuado está en la combinación de los alimentos (ver lista de alimentos que no se deben de combinar).

Nunca se pueden ingerir dos alimentos concentrados a la vez. Los alimentos concentrados son todos aquellos que no son ni frutas ni verduras.

Según lo que planta esta dieta, la digestión se basa en el reloj biológico del cuerpo, el cual consta de tres fases apra su buen funcionamiento: La fase de eliminación -la cual se da entra las 5 a.m. y la 1 p.m.-, que consiste en la limpieza interna del organismo; la fase de apropiación -entre la 1 p.m. y las 7 p.m.-, que se refiere a la digestión; y la fase de asimilación - de 7 p.m. a 5 a.m.- o etapa de construcción, reparación y distribución.

No debemos combinar:
Ácido con almidón: por ejemplo, limón y papa; vinagre y arroz o naranja y pan
Proteína y proteína: por ejemplo, lentejas y pollo, garbanzos y queso o leche y huevos.
Grasas con azúcares: por ejemplo, aceite y melón o almendras y miel.
Proteína y almidón: por ejemplo, huevo y papa, lentejas y arroz o pan y queso.
Almidón con almidón: por ejemplo, papas y arroz, arroz y avena o plátano y cereal de trigo.
Además se debe tener en cuenta:

Acompañar las proteínas con abundante ensalada; no mezclar vinagre con limón; no poner limón en la ensalada que lleve jitomate y no endulzar los líquidos que se tomen después de las comidas ni comer postre, pues retardan la digestión.

Estamos tan mal educados (alimentariamente hablando) que casi todos cometemos habitualmente la torpeza, por ejemplo, de deleitarnos frente a un par de huevos fritos con patatas fritas (papas). ¿Qué tienen de malo los huevos fritos? Nada en absoluto. ¿Y las papas? Constituyen un alimento excelente. Pero unos y otras son como esos individuos estupendos que, en cuanto se casan, constituyen un matrimonio desastroso.

La "incompatibilidad de caracteres" se da en la mesa más que en ninguna otra parte: lentas digestiones, pesadillas, flatulencias y otros disgustos son los platos que se tiran a la cabeza los alimentos que no pueden llevarse bien. Y usted es, en definitiva, quien paga los platos rotos a través de un malestar constante y un inminente exceso de peso. La Antidieta propone un estilo de vida natural a través del cual podemos sentirnos bien y alcanzar nuestro propio peso corporal: El secreto no está ni en la cantidad, ni en la calidad de los alimentos (al menos no en primer término), sino en la "combinación" de los mismos.

A continuación exponemos una lista que resume gráficamente aquellas combinaciones "que debemos evitar", o sea alimentos que no deben ir nunca juntos en la misma comida, y mucho menos en el mismo plato. De esta forma alcanzaremos esa figura que tanto deseamos.

| | |
|---|---|
| 1 | ACIDO CON ALMIDON: Pomelo y banana. Limón y papa. Vinagre y arroz. Naranja y pan. Piña y castañas. |
| 2 | PROTEINA Y ALMIDON: Además de los huevos y papas, no se debe mezclar la soja y arroz, garbanzos y pan, alubias y arroz, lentejas y arroz o pan y queso. |
| 3 | GRASAS CON AZUCARES: Manteca y miel. Palta y dátiles. Aceite y melón. Coco y uva. Almendras y miel. |
| 4 | PROTEINA Y PROTEINA: Lentejas y pollo. Garbanzos y queso. Leche y huevos. Alubias y almendras. |
| 5 | ALMIDON CON ALMIDON: Papas y arroz. Arroz y avena. Banana y copos de trigo. Pan y castañas. Boniatos y castañas. |
| Además se debe tener en cuenta:<br>-Acompañar las proteínas con abundante ensalada.<br>-No mezclar vinagre con limón.<br>-No poner limón en la ensalada que lleve tomate.<br>-No endulzar los líquidos que se tomen después de las comidas.<br>-No comer fruta como postre, pues retarda la digestión.<br>-La fruta conviene comerla siempre como desayuno. | |

Lo que parece realmente complicado es más sencillo de lo que parece. Se debe seguir la regla básica de la combinación: Nunca se pueden ingerir dos alimentos concentrados a la vez. Los alimentos concentrados son todos aquellos que no son ni frutas ni verduras. Así que por ejemplo en vez de comer un pollo al horno con papas o arroz debemos acompañarlo con una ensalada y sin pan; pero podemos comer la cantidad que deseemos hasta saciarnos sin preocuparnos por nuestro peso.

Está fehacientemente comprobado que las personas excedidas en peso que han adoptado la Antidieta como estilo de vida, han alcanzado su propio peso y ya no se preocupan por contar calorías como hacían antes cuando llevaban a cabo dietas. Sólo basta con probar y ver los resultados.

# Dieta del Tomate y Anana (piña)

**Dieta del Tomate y Anana (piña)**

Esta dieta se sigue durante 8-10 días. El tomate se come crudo, evitando la piel y las semillas.

Lunes, miércoles, viernes y domingo. Desayuno; batido a base de 200 g de tomates, el zumo de medio limón, sal, pimienta y perejil triturado; comida: 300 g de tomates en ensalada condimentados con 15 g de aceite de oliva, el zumo de medio limón y las siguientes hierbas aromáticas finamente picadas: perejil, albahaca, media cebolleta, un poco de apio, una hoja de laurel, un pellizco de orégano y otro de pimentón; una rebanada de pan tostado; tres rodajas de piña embebidas en un cuarto de litro de vino blanco seco; cena: 200 g de tomates en ensalada con 15 g de aceite de oliva, vinagre, 6 hojas de albahaca y perejil, más 80 g de queso magro cortado en taquitos; una rebanada de pan tostado; una rodaja de piña y vino blanco como en la comida.

Martes, jueves y sábado. Desayuno: zumo de tomates como los demás días; un huevo escalfado; una rebanada de pan tostado; comida: 300 g de tomates en ensalada condimentados con 20 g de aceite de oliva y sal vegetal; condimentar la ensalada con 6-8 hojas de albahaca, un huevo duro y una anchoa en aceite; una rebanada de pan tostado; cuatro rodajas de piña con limón; un cuarto de litro de vino blanco seco; cena: 200 g de tomates cortados por la mitad y cocinados de la siguiente manera: se introduce una lonchita de queso magro entre ambas mitades del tomate y se hace a la plancha, se condimenta a continuación con 15 g de aceite de oliva, sal, vinagre, un pellizco de orégano y ocho hojas de albahaca; una rebanada de pan tostado; tres rodajas de piña con limón; un cuarto de litro de vino blanco seco.

Este régimen alimentario prevé la ingestión diaria de 35 g de proteínas, 20 g de lípidos y 200 g de glúcidos, más vitaminas y sales minerales, y aporta en tomo a las 1.000-1100 calorías al día.

Dieta irracional de Humplik. El doctor H. Humplik afirma que el cálculo de las Calorías es un cálculo empírico que no tiene en cuenta la fisiología de la digestión. Según Humplik se puede adelgazar comiendo hasta la saciedad e incluso introduciendo en el organismo un número de calorías superior a las presuntamente necesarias, si se tiene en cuenta la cantidad de energía que necesita el organismo para asimilar los distintos alimentos, según su naturaleza y preparación.

La dieta consiste en la administración de proteínas de todo tipo: carnes magras (fritas, hervidas, a la plancha, ahumadas, desecadas); huevos, especialmente duros; y verduras, sobre todo crudas. Se aconsejan los rabanitos, los pepinos (con piel), los pimientos verdes, las ensaladas, la fruta fresca (excepto plátanos, dátiles, higos, uvas, mandarinas y bayas). Están permitidas las verduras cocidas (sin harina, ni grasas y no en puré). Están prohibidos los zumos de fruta y las mermeladas.

El tratamiento de Humplik es menos absurdo de cuanto pueda parecer a primera vista, aunque en la práctica puede resultar difícil establecer una dieta basada en alimentos cuya asimilación requiera un gasto energético superior a la cantidad de energía proporcionada al organismo por los alimentos, es decir, una dieta irracional. Es irracional en la medida en que el objeto de la alimentación consiste precisamente en proporcionar energía al organismo, pero, según Humplík, es racional para el obeso, porque no excluye grasas, proteínas, hidratos de carbono ni vitaminas y tampoco obliga al paciente a restricciones excesivas.

# Dieta del Pan y Mantequilla

## Dieta del Pan y Mantequilla

Lo más difícil de mantener una dieta es que siempre hay algo que nos tienta, que hace flaquear nuestra voluntad, y provoca la ruptura del régimen.

Esta dieta tiene la gran ventaja de que no hay que pasar hambres, e incluye comidas ricas que podrían ser prohibitivas. El rango de peso perdido es de 2 a 3 kilos por semana, y se puede hacer durante el tiempo que se desee, aunque se recomienda siempre la supervisión del médico.

Consiste en un sencillo plan rotativo de cinco días que no presenta efectos secundarios y que elimina la urgencia de comer, puesto que no se ha dejado de hacerlo. Al sexto día, se vuelve a iniciar la dieta, en el Primer Día y se repite todo otra vez.

La gran ventaja de esta dieta es que no se vuelve monótona, pues todos los días se come algo diferente.

Su diseño básico de 4 unidades de frutas, 5 de pan, 6 de carne, 2 de leche descremada, 3 de grasa y 3 unidades de vegetales, garantiza una alimentación balanceada baja en calorías.

**Primer Día**

Desayuno:
1/2 toronja, 1 huevo revuleto, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
1/2 taza de atún enlatado en agua, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de leche descremada, 12 uvas grandes y refresco dietético (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de carne asada, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1 papa pequeña hervida, perejil picado, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1/2 taza de brocoli, 1 manzana pequeña asada*, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Segundo Día**

Desayuno:
1/2 taza de jugo de naranja, 1 huevo frito en agua, 1 tostada de pan de centeno, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
1/2 taza de requesón, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de yogur, 1 mandarina y refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
Pinchos de carne asada: 90 gramos de cordero cortado en cubos, 2 hongos grandes, 2 rodajas de tomate, y dos rodajas de cebolla, todo alternado en el pincho. 1/2 taza de arroz al curry, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan

integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 toronja, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Tercer Día**

Desayuno:
1/2 banano pequeño, 1 huevo duro, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
60 gramos de carne molida al horno, medio pan de hamburguesa, rodajas de pepinillo encurtido, 1 taza de hongos dorados en 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1/2 taza de trozos de piña fresca, 1 taza de leche descremada y refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de hígado horneado, 1/2 taza de puré de papas, 1/2 taza de tomates, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 10 cerezas enlatadas sin azúcar, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Cuarto Día**

Desayuno:
1/2 taza de jugo de tomate, 1 tostada francesa hecha con una rebanada de pan, 1 huevo batido y 1 cucharada de leche descremada, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1 cucharada de almíbar de arce (jarabe), café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
Emparedado sin tapa hecho con 60 gramos de pavo en lonjas, rodajas de cebolla, tomate y lechuga, 1 cucharada de salsa de arándano, 1 tostada de pan integral, 1 cuchardita de mantequilla o margarina, ensalada de lechuga fresca y tomate, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 taza de yogur con 1/2 taza de fresas frescas o congeladas, refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
1 pechuga de pollo asada, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 taza de zapallitos con cebolla, 1/2 taza de espinacas, gelatina con 1/2 taza de coctel de frutas enlatado, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

**Quinto Día**

Desayuno:
1/2 taza de salsa de manzana, 1 huevo revuelto, 1 tostada de pan moreno, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, café o té sin azúcar y sin leche.

Almuerzo:
Emparedado sin tapa hecho con 60 gramos de queso, 1 rodaja de pan francés, 1 tomate en rodajas 1 cuchardita de mantequilla o margarina, 1 cucharadita de tocino tostado. Ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 cucharada de pasas o 1 manzana, refresco dietético o café (sin azúcar).

Cena:
90 gramos de ternero asado, ensalada de lechuga fresca, 1 cucharadita de aderezo bajo en calorías, 1 tostada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla o margarina, 1/2 taza de

vegetales mixtos, 4 espárragos, 3/4 de taza de fresas frescas o congeladas, 1 taza de leche descremada y café o té sin leche ni azúcar.

*** Notas:**

1. La manzana asada se hace quitándole el centro, poniéndola en un molde de hornear, y bañándola con 1 taza de refresco de dieta rojo y se hornea a 176 centígrados por 45 centímetros.

2. Si sigues esta dieta puedes utilizar cualquier tipo de lechuga, y puedes agregar rábanos y pepinos frescos a la ensalada.

3. Si no cuentas con el aderezo, puedes ponerle aceite de oliva y vinagre a la ensalada, pero deberás eliminar la mantequilla de ese día.

4. Si quieres freír algún alimento, tendrás que hacerlo en un sartén de teflón, sin usar nada de grasa.

5.La mantequilla es para ponerla en el pan. Si prefieres puedes ponerle la mantequilla a los vegetales y no al pan algún día.

6. Puedes tomar los siguientes refrigerios:

Primer Día: 1 manzana pequeña, 4 galletas de soda, 1 refresco de dieta.

Segundo Día: 1 naranja pequeña, 25 bizcochos secos pequeños, refresco de dieta.

Tercer Día: 1/3 de taza de jugo de manazana, y una galleta grande.

Cuarto Día: 1 mandarina pequeña, 2 galletas de soda, refresco de dieta.

Quinto Día: 1/2 toronja y tres galletas.

# Dieta para el Asma

## Dieta para el Asma

Sección Dietas

Muchas personas creen que la contaminación, polvo y polen, son los principales culpables de los ataques de asma en los niños. Sin embargo, los resultados de las investigaciones más recientes indican que la afección puede estar mucho más relacionada con lo que estos pequeños comen.

La idea de que un paquete de papas fritas puede ser peor para un niño asmático que la contaminación, no es completamente nueva. Durante años, varios países –entre los que se encuentran Estados Unidos, Gran Bretaña, Nueva Zelanda y Austria– han centrado sus investigaciones en este aspecto. Además de establecer la relación, determinaron que no se trata de modificar un alimento en específico para favorecer a los infantes que padezcan de asma, sino de establecer una dieta adecuada a sus necesidades, que pueda protegerlos de la afección.

Aunque hasta ahora los hallazgos son realmente contundentes, es necesario que se realicen estudios adicionales que respalden, contra toda duda, la teoría. Por lo pronto, puedes ir adoptando hábitos alimenticios que puedan ayudar a tu hijo a combatir el asma. Sin embargo, ten en cuenta que nuestras sugerencias no son, en ninguna forma, una sustitución al tratamiento que ha sugerido el pediatra que trata a tu hijo, sino un complemento. Es más, cualquier cambio en el menú diario del niño debe ser consultado con él.

**Frutas y vegetales para los pulmones**
Hace algunos años, científicos estadounidenses se trasladaron a Arabia Saudita, para comparar la incidencia de niños asmáticos con los casos observados en grandes ciudades de Estados Unidos. La dieta de los países orientales – en contraposición a los occidentales– suele ser rica en frutas y vegetales: de ahí que los investigadores se interesaran en Arabia Saudita y no en un país latinoamericano, por ejemplo.

Los resultados fueron realmente asombrosos: aun cuando en las metrópolis se controlaban los factores de mayor riesgo para los asmáticos, los casos de asma eran tres veces más frecuentes en los infantes estadounidenses. ¿Podría encontrarse la diferencia en el consumo de frutas y vegetales? Los investigadores suponen que sí: aparentemente, estos alimentos son capaces de mejorar la función del sistema inmunológico de los pequeños.

Gracias a vacunas y cuidados higiénicos, los niños desarrollan cada vez menos infecciones, reduciendo drásticamente la labor del sistema inmune. Específicamente, la producción de células Th1 –encargadas de luchar contra las enfermedades– se ve afectada y cuando algún agente extraño es reconocido por el sistema inmunológico, éste procede a crear células Th2, que aunque tienen la misma función que las anteriores, inflaman y dañan el sistema respiratorio, incrementando el riesgo de sufrir un ataque de asma.

Sin embargo, múltiples vitaminas y fitoquímicos encontrados en las frutas y vegetales, actúan como antioxidantes, reduciendo el estrés al que se someten las vías respiratorias cuando el sistema inmune reacciona contra una bacteria o virus.

Por lo general, los niños no tienen problemas para comer frutas (de hecho, probablemente tu pequeño tenga incluso sus favoritas), pero con los vegetales el cuento es otro. No obstante, es muy importante que los vayas introduciendo en su dieta.

Para que sea un beneficio, el niño debe consumir tres porciones de vegetales por día. Para los más pequeños (entre 1 y 6 años), una porción equivale a una cucharada de vegetales por cada año que tengan. Los más grandes necesitan un poco más: una porción es una taza de vegetales.

Déjalo que escoja: Acompaña las comidas con dos vegetales diferentes y permite que tu hijo seleccione aquel que más le guste.

No exageres con los aderezos: Mientras más salsas le añadas a una ensalada, más posibilidades habrá de que el niño se tope con un sabor que no le guste. Un toquecito de aceite de oliva es lo recomendable, a menos que al niño le guste un aderezo en particular.

Muéstrale el lado dulce de los vegetales: Si los cocinas a la plancha o parrilla, algunos vegetales (como las zanahorias o espárragos, por ejemplo) adquieren un sabor dulce que los hace más atractivos para los pequeños.

Más leche = más aire

Durante casi una década, los investigadores del Centro Internacional Para el Estudio del Asma y Alergias en la Niñez, en Nueva Zelanda, han analizado las dietas de 700 mil niños en 50 países. La conclusión a la que llegaron es realmente sorprendente: los infantes que llevaban una dieta rica en calcio, tenían menos probabilidades de padecer alergias y ataques de asma.

Por otro lado, un estudio llevado a cabo por la Universidad de Nottingham en Inglaterra, concluyó que el calcio no es el único mineral capaz de beneficiar a los pequeños asmáticos: el magnesio juega un papel fundamental favoreciendo la actividad pulmonar y el flujo de aire. Ambos nutrientes se encuentran en la leche, por lo que es recomendable que el niño la consuma –junto con otros alimentos que contengan calcio y magnesio– con regularidad.

Para que sea un beneficio, el pequeño de entre 1 y 3 años necesita 500 mg de calcio y 80 de magnesio. Si la edad oscila entre los 4 y 8 años, los niveles de calcio por día suben a 800 mg y los de magnesio a 130. Es importante que tu hijo obtenga sus requerimientos diarios de alimentos y no de suplementos vitamínicos.

La leche es tu mejor aliada, puesto que un vaso proporciona 300 mg de calcio y 34 de magnesio.

Otros alimentos a considerar, incluyen yogurt y queso (bajos en grasa si tu hijo tiene más de 2 años), así como cereales, vegetales verdes, caraotas y pescado.

**Los alimentos bajos en grasa favorecen la respiración**

En los ingredientes de múltiples comidas procesadas es posible encontrar aceite parcialmente hidrogenado. Este tipo de grasa comienza siendo poli insaturada con alto contenido de ácidos grasos omega-6. Pero, durante el proceso digestivo, nuestro organismo modifica la composición de la grasa, convirtiéndola en un ácido graso de gran beneficio para la salud: omega-3. Sin embargo, durante esta "transformación", ciertos químicos inflamatorios son producidos por el cuerpo, generando así reacciones alérgicas y ataques de asma.

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Harvard en Estados Unidos, encontró que los niños que consumían mayor cantidad de margarina (como grasa poli insaturada), tenían hasta 40% más de probabilidades de presentar síntomas de asma y otras enfermedades como el eczema, por ejemplo.

Para que sea un beneficio, reduce la cantidad de alimentos altos en grasa en la dieta del pequeño. Entre lo que debe evitar se encuentran las comidas rápidas, dulces horneados y chucherías aceitosas, como las papitas fritas o tostones, por ejemplo.

La comida rápida puede ser económica y conveniente, pero no es una buena opción para alimentar a un niño (sea asmático o no). Los altos contenidos de grasa, sal y azúcar que suelen incluir este tipo de comidas, representan un peligro para la salud.

Al momento de comprar, escoge aquellos alimentos y productos que sean bajos en grasa o, al menos, que no contengan grasas parcialmente hidrogenadas, que suelen ser las más dañinas para los asmáticos.

Los ataques de asma son una molesta afección que impide, a cientos de niños, llevar una vida tranquila y amena. Si puedes ayudarlo, con el simple hecho de modificar sus hábitos alimenticios, entonces bien merece la pena el esfuerzo.

# La Dieta astringente

## La Dieta astringente

La dieta antidiarreica o astringente consigue que el aparato digestivo se acostumbre a realizar sus funciones normales, mediante la introducción paulatina de los alimentos. Acompañar esta dieta con el ayuno y la reposición de líquidos y minerales, es fundamental para acabar con el problema.

La diarrea como tal no es una enfermedad sino el síntoma de un trastorno. Consiste en la aceleración del transito intestinal que ocasiona muchas deposiciones o deposiciones fluidas y abundantes. Puede ir o no acompañada de dolor, debilidad, náuseas, vómitos, espasmos abdominales (retortijones), fiebre o pérdida de apetito.

En general, se deben a enteritis (inflamación del intestino, especialmente del delgado) que en pocos días se soluciona, aunque otras veces la causa permanece durante meses y semanas. También puede tener su origen en la dieta, los medicamentos, virus, enfermedades crónicas, etc.

Se puede hablar de dos tipos de diarreas: crónica o aguda. La diarrea aguda se soluciona sola y dura pocos días. La crónica se prolonga durante más tiempo y puede ser el síntoma de un trastorno más importante.

**Normas dietéticas**
Durante el periodo que se sufre diarrea se han de seguir una serie de normas dietéticas muy precisas, con el fin de acabar con el trastorno. De igual forma, requiere la prohibición de determinados alimentos y la ingestión progresiva de otros. La dieta antidiarreica se divide en diferentes fases.

Se debe empezar por el ayuno, en el que sólo se puede ingerir un preparado de agua, sal, azúcar, limón y bicarbonato, que tendrá una duración de 6 a 24 horas. Pasado este tiempo, se puede comenzar a ingerir líquidos como el agua de arroz, sémola, sopas de cereales, etc. Es recomendable comer poca cantidad y frecuentemente.

Poco a poco se irá introduciendo en la dieta el arroz, el pollo o el pescado hervidos, pan tostado y jamón york. Después, se comenzará a tomar yogur, carne y pescado a la plancha y verduras hervidas.

Si el enfermo comprueba tolerancia a la leche, puede sustituir el yogur desnatado por 200 cc. de leche descremada con descafeinado. En este caso podría tomar queso fresco sin grasa, tipo Burgos, Requesón...

**Reponiendo líquidos**
Un aspecto muy importante es la pérdida de líquidos y minerales durante el periodo en el que se padece este trastorno intestinal. Por ello es fundamental la reposición de líquidos mediante agua, zumos, caldos, té,...

La rehidratación consiste en la restitución de la cantidad de agua, glucosa y electrolitos perdidos como consecuencia de la diarrea. Es la primera medida a tomar una vez diagnosticada.

Una de las fórmulas más recomendadas para la rehidratación por vía oral es la siguiente:

Un litro de agua
Dos cucharadas soperas de azúcar, para la glucosa
Un pellizco de sal, para el cloruro sódico
Media cucharadita de bicarbonato
El zumo de un limón por el potasio que contiene

Esta mezcla se debe tomar cada hora y media o dos horas. Aunque no consigue acabar con la diarrea, es fundamental porque no permite la pérdida de agua, algo fundamental en nuestro organismo.

Alimentos prohibidos
Hay alimentos que pueden provocar la diarrea o agudizarla por ello es conveniente conocerlos. Los productos lácteos (leches o quesos) son de digestión prolongada por su contenido en lactosa, por eso no son recomendables. El yogur, sin embargo, debido a que es parcialmente digerido por las bacterias que contiene, sí se puede ingerir.

Se evitará también la comida grasa o frita, así como los embutidos y salados ya que irritan la mucosa digestiva y son de digestión prolongada. No se debe tomar tampoco fibra vegetal, frutas crudas o verduras.

Las grasas incluso la manteca, margarina, aceites, o nueces, las comidas picantes, el pan integral entero, el maíz y las pieles o semillas de cualquier fruta o verdura están también prohibidas. Por supuesto nada de café ni zumos de naranja azucarados, estimulantes del reflejo gastrocólico.

# La dieta del arroz

## La dieta del arroz

Esos pequeños granos que alguna vez pensaste que engordan, son en realidad el mejor alimento para hacer una dieta adelgazante que permite perder entre 3 y 4 kilos en sólo dos semanas.

Como alimento, el arroz es nutritivo y de fácil digestión, y además no engorda: 50 gr. de arroz cocido contienen solamente 62 calorías, frente a las 140 para la misma cantidad de patatas. Casi el 90% de su peso está integrado por elementos nutritivos tales como proteínas, hidratos de carbono, minerales grasas y vitamina B, aunque la mayor parte de esta última reside en la cascarilla, que solo se conserva en el arroz integral.

Es un cereal que por generaciones viene siendo el alimento base de una gran parte de la población mundial. Y aunque algunos lo ignoren, estos diminutos granos ayudan a combatir el sobrepeso gracias a su alto contenido en almidón, azúcar, complejo, cuyas moleculas, para ser transformadas, requiere de la acción de numerosas enzimas digestivas.

Este proceso que es largo y muy laborioso permite a la energía proporcionada por los cereales durar más tiempo y no provocar como sucede en el caso de los azúcares simples, niveles bajos de azucar en la sangre, desencadenando una enorme sensación de hambre.

El arroz integral es el plato básico de la alimentación macrobiótica, base principal de la cultura oriental y promotora de una vida saludable. Según Oriente, el arroz ayuda a equilibrar y desintoxicar el organismo, puesto que posee un componente llamado albúmina, semejante a la clara de huevo, que ayuda a eliminar toxinas y retención de líquidos.

Los médicos de oriente recomiendan seguir esta dieta por un periodo de 15 días, que es el lapso adecuado para que el organismo purifique la sangre y encuentre su equilibrio.

Por otro lado, el arroz integral es excelente para combatir enfermedades como el estreñimiento, el nerviosismo y el estrés.

Además es está comprado que consumir el arroz de forma integral es mucho mejor porque atenúa la sensación de hambre por más tiempo, a diferencia del arroz blanco. La dieta del arroz aporta unas 1200 calorías al día, pero debe seguirse correctamente para lograr bajar hasta 4 kilos en sólo dos semanas.

Se sugiere que esta dieta no se inicie bruscamente sino que previamente, con dos semanas de anticipación, se disminuya el nivel de grasas tales como el pan con mantequilla y los alimentos fritos en aceite. Es muy probable, que al principio de la dieta empieces a sentir cierta ansiedad u otras pequeñas molestias, pero sólo es un indicador de un proceso de desintoxicación fuerte que atraviesa el organismo. Poco a poco, estos síntomas cambiarán y sentirás una sensación de bienestar, puesto que tu intestino funcionará mejor, hasta incluso obtendrás una piel mucho más suave.

**Pasos para una preparación light**
Es super sencillo. Mezcla tres tazas de agua por cada dos tazas de arroz integral y pónlo a hervir en una olla a presión o en una cacerola de acero inoxidable por unos 15 minutos.

Se recomienda empezar la dieta con 4 ó 5 pequeñas raciones de arroz al día, la misma que podrá ser complementada con un saltado de verduras al vapor, al puro estilo oriental, y opcionalmente puedes agregar unas cucharadas de miso. Si deseas también añádele ajonjolí tostado y molido en pequeñas proporciones.

Al cuarto día de iniciada esta dieta ya podrás ver los primeros resultados.

**Milagros del arroz**
Si hay algo que simboliza más a la población oriental, sin duda, es el arroz, un cereal altamente nutricional y una de las principales fuentes de energía para los seres humanos. Conoce sus demás beneficios:

* Incita a masticar más, sobre todo si se consume en forma integral. Esto favorece la irrigación sanguínea de las encías y la salud de los dientes.

* Es recomendable para aquellos que sufren de gastritis o de gastroenteritis por se de fácil digestión.

* Es emoliente y actúa como regulador intestinal, se aconseja en casos de diarreas frecuentes.

* El agua de arroz que queda después de la cocción puede ser utilizado para las inflamaciones intestinales, diarreas e incluso fiebre, ya que favorece la rehidratación.

El arroz es un cereal que por generaciones viene siendo el alimento base de una gran parte de la población mundial. Y aunque algunos lo ignoren, estos diminutos granos ayudan a combatir el sobrepeso gracias a su alto contenido en almidón, azúcar complejo, cuyas moléculas, para ser transformadas, requiere de la acción de numerosas enzimas digestivas.

Este proceso que es largo y muy laborioso, permite a la energía proporcionada por los cereales durar más tiempo y no provocar, como sucede en el caso de los azúcares simples, niveles bajos de azúcar en la sangre, desencadenando una enorme sensación de hambre.

El arroz integral es el plato básico de la alimentación macrobiótica, base principal de la cultura oriental y promotora de una vida saludable. Según Oriente, el arroz ayuda a equilibrar y desintoxicar el organismo, puesto que posee un componente llamado albumina, semejante a la clara del huevo, que ayuda a eliminar toxinas y retenciones de líquidos. Los médicos de oriente recomiendan seguir esta dieta por un periodo de 15 días, que es el lapso adecuado para que el organismo purifique la sangre y encuentre su equilibrio.

Por otro lado, el arroz integral es excelente para combatir enfermedades como el estreñimiento, el nerviosismo y el estrés.

Además está comprobado que consumir el arroz de formaintegral es mucho mejor porque atenúa la sensación de hambre por más tiempo, a diferencia del arroz blanco. La dieta del arroz aporta unas 1200 calorías al día, pero debe seguirse correctamente para lograr bajar hasta 4 kilos en sólo dos semanas.

Se sugiere que esta dieta no se inicie bruscamente sino que previamente, con dos semanas de anticipación, se disminuya el nivel de grasas tales como el pan con mantequilla y los alimentos fritos en aceite. Es muy probable, que al principio de la dieta empieces a sentir cierta ansiedad u otras pequeñas molestias, pero sólo es un indicador de un proceso de desintoxicación fuerte que atraviesa el organismo. Poco a poco, estos síntomas cambiarán y sentirás una sensación de bienestar, puesto que tu intestino funcionará mejor, hasta incluso obtendrás una piel mucho más suave.

Pasos para una preparación light Es super sencillo. Mezcla trestazas de agua por cada dos tazas de arroz integral y pónlo a hervir en una olla a presión o en una cacerola de acero inoxidable por unos 15 minutos.

Se recomienda empezar la dieta con 4 ó 5 pequeñas raciones de arroz al día, la misma que podrá ser complementada con un saltado de verduras al vapor, al puro estilo oriental, y opcionalmente puedes agregar unas cucharadas de miso. Si deseas también añádele ajonjolí tostado y molido en pequeñas proporciones.

Al cuarto día de iniciada esta dieta ya podrás ver los primeros resultados.

# Dieta anticelulitis

## Dieta anticelulitis

Muy poca información se puede encontrar en el tema de celulitis. Pocas personas reconocen qué es, qué la causa y cómo se puede eliminar.

La mayoría de las mujeres creen que una vez esta desfigurante substancia aparece debajo de la piel, es prácticamente imposible "curarla", esto basado en lo que hay disponible actualmente para su tratamiento, una colección de cremas inefectivas, que no atacan el problema desde su raíz.

La comunidad médica tiene puntos de vista tan opuestos como lo que apunta el Dr. Segers que la celulitis es una "distrofia capilar conectiva con edema mucoidótico" y el Dr Lotti que asegura que la celulitis es una "enfermedad inventada por las mujeres, resultado de la estructura típica de la piel de la mujer y una consecuencia natural del envejecimiento".

La realidad es que la celulitis no es un problema cosmético concerniente solo a la industria de la belleza. Es un signo de disturbio del metabolismo producido por polución interna de nuestros cuerpos. Independientemente de si la mujer está o no preocupada de la apariencia externa de su cuerpo, la celulitis es la forma en que nuestro medio interno manifiesta patología y tenemos que prestarle atención.

El cuerpo humano esta hecho de aire, agua, luz y los alimentos que ingerimos.

Necesitamos 50 factores esenciales para sobrevivir.
20-21 minerales, 13 vitaminas, 8 amino ácidos, 2 ácidos grasos esenciales, una fuente de energía (lo más común almidón o glucosa), agua, oxígeno y luz.

Para sobrevivir, es absolutamente indispensable obtener en nuestra dieta los elementos esenciales porque nuestro cuerpo no los produce internamente.

Estudios realizados por el gobierno de los Estados Unidos demuestran que mas del 60% de la población carece en su dieta de uno o más nutrientes esenciales.

Actualmente tenemos numerosas enfermedades crónicas que hace 100 años eran prácticamente inexistentes. El primer caso descrito en la literatura médica de enfermedad coronaria aparece en 1910, en 1998 dos tercios de la población de Estados Unidos desarrolla enfermedades del corazón. En los albores del siglo, reportes de enfermedad de Alzheimer eran solo unos pocos, ahora, es la cuarta causa de muerte en Europa y Estados Unidos.

Menciono estos datos porque ahora sabemos que mucha enfermedades pueden ser prevenidas con una adecuada nutrición y para la mujer que se interesa en el tratamiento de la celulitis, quiero agregar que no solo encontrara la solución a su problema, sino que estará dando a su medio interno los nutrientes que necesita para mantener una buena salud, sentirse mas vital con mucha y nueva energía y evitar el envejecimiento prematuro.

La celulitis es un problema que afecta a todas las mujeres, jóvenes o de mediana edad, delgadas o con exceso de peso. El problema empeora con los años, apareciendo poco a poco bultos en las caderas, el vientre, los muslos y las pompas. Si se lleva una vida sedentaria, y una dieta desequilibrada, la situación se agrava.

El siguiente régimen alimentario puede ser llevado durante tres semanas, y tiene la finalidad de librar a tu organismo de ciertas impurezas que contribuyen a la aparición de este antiestético padecimiento femenino.

**LUNES**
Desayuno
Jugo de cítricos o vegetales frescos
1 rebanada de pan integral
1 huevo cocido
1 taza de café descafeinado

Comida
Bistec a la parrilla aderezado con limón
Ensalada de tomate, pepino e hinojo, aderezada con ½ cucharadita de aceite de oliva o con yogurt de dieta y especias
1 rebanada de pan integral

A media tarde
1 vaso de leche descremada o un licuado de fruta

Cena
120 gramos de requesón bajo en grasa o de queso de soya (tofu) Ensalada de espinaca 1 rebanada de pan integral

**MARTES**
Desayuno
Jugo de tomate fresco 1 huevo tibio 1 rebanada de pan integral

Comida
200 gramos de pescado a la parrilla Ensalada mixta de apio, pepino y lechuga o verduras cocidas 1 rebanada de pan integral A media tarde 1 manzana al horno sin azúcar.

Cena
Legumbres aderezadas con 1 cucharadita de aceite de oliva 1 rebanada de pan integral 1 rebanada de piña

**MIÉRCOLES**
Desayuno
1 vaso de leche descremada con cereales de dieta, endulzados con 1 cucharadita de miel

Comida
2 huevos cocidos mezclados con jitomate y especias
Ensalada de lechuga o espinacas
1 rebanada de pan de dieta

A media tarde
1 manzana o 4 ciruelas pasas cocidas sin azúcar

Cena:
Vegetales crudos, o cocidos, con yogurt natural o con limón y aceite de oliva 200 gramos de pescado hervido o al horno 1 rebanada de pan integral 2 rebanadas de piña da de pan integral

**JUEVES**

Desayuno
Jugo de naranja Té con limón

Comida
1 pechuga de pollo asada
1 papa grande cocida y aderezada con aceite y limón
Ensalada de hinojo
1 rebanada de pan integral

A media tarde
1 vaso de leche descremada

Cena
1 bistec de res de 150 gramos con yerbas aromáticas
Calabazas cocidas Ensalada mixta 1 rebanada de pan integral

**VIERNES**
Desayuno
1 yogurt descremado con fruta fresca picada

Comida:
50 gramos de pasta o arroz integral, con tomate, pimienta, sal y pepinillos
Ensalada de espinaca cruda con yogurt

A media tarde:
1 rebanada de piña

Cena
Sopa de verdura
70 gramos de queso gruyère u holandés
Ensalada mixta
1 rebanada de pan integral

**SÁBADO**
Desayuno
2 rebanadas de piña fresca

Comida
2 huevos cocidos
Espárrago u otra verdura al vapor
1 rebanada de pan integral

A media tarde
2 frutas (a tu elección)

Cena
1 muslo de pollo al vapor con salsa de soya o aceite y limón
Verduras cocidas
1 rebanada de pan integral

**DOMINGO**
Desayuno/Almuerzo
1 huevo cocido
50 gramos de requesón
Verduras con aderezo de aceite, sal y pimienta

Té descafeinado
2 rebanadas de piña o ensalada de frutas frescas

Cena
50 gramos de pasta de dieta con calabacitas al vapor y salsa de soya
Verduras al vapor
1 rebanada de pan integral

# DIETA BÁSICA DE 900 CALORÍAS AL DÍA

DIETA BÁSICA DE 900 CALORÍAS AL DÍA

Los elementos indicados son genéricos, dado que se deja libertad de elección de los alimentos, siempre que se atengan a las indicaciones que se detallan.

**DESAYUNO:**

Café o Té sin azúcar.
Leche descremada 150 ml. ó 1 yoghourt sin azúcar.
Pan 30 gr. ó 2 biscootes.
1 huevo ó 40 gr. de Jamón desgrasado.

**ALMUERZO:**

Ensalada Natural: Libre, aliñada con 1/2 cucharada de aceite de oliva.
Carne 150 gr. o Pescado (200 gr.)
1 yoghourt sin azúcar (puede utilizarse sacarina líquida).
2 piezas de Fruta.

**CENA:**

Ensalada Natural: Libre, aliñada con 1/2 cucharada de aceite de oliva.
Pescado (200 gr.) o Carne (150 gr.)
Legumbres verdes 200 gr.
Queso con muy poca materia grasa (menor 25 %) en cantidad de 150 gr.

## NOTAS:

- PARA TODO EL DIA SE PERMITE UN CONSUMO MEDIO DE 5 GR. DE ACEITE.
- Las carnes, no importa de qué tipo sean, siempre y cuando pertenezcan a carnes magras y sin grasa.
- Los pescados pueden ser azules, debiendo consumirse en su caso sólo tres veces por semana. Con los pescados blancos, no existe ningún problema ni limitación (salvo el de las cantidades indicadas).

# DIETA BÁSICA DE 1000 CALORÍAS AL DÍA

# DIETA BÁSICA DE 1000 CALORÍAS AL DÍA

## LUNES

**DESAYUNO:**

Café o té con sacarina. 2 biscotes de pan integral, con margarina.

**Media mañana**. 2 piezas de fruta.

**COMIDA:**

200 gr. de ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino, rehogada con una cucharadita de aceite, vinagre y sal. 150 gr. de pollo asado o plancha o 1 filete de carne magra de ternera de 120 gr. aproximadamente.

**CENA:**

150 gr. de sopa de fideos clarita. 150 gr. de merluza cocida. 100 gr. de pimientos asados o verduras cocidas, o 1 tomate preparado de cualquier manera. 200 gr. de fruta.

## MARTES

**DESAYUNO:**

Igual que el día anterior.

**COMIDA:**

150 gr. de judías verdes con tomate, o aliñadas con un poco de aceite. 150 gr. de ternera asada a la parrilla con 50 gr. de escarola, o preparada a la plancha. 150 gr. de fruta fresca.

**CENA:**

Un huevo pasado por agua. 200 gr. de pescadilla cocida, o 150 de merluza cocida o plancha en su jugo. 125 gr. de arroz con leche.

## MIÉRCOLES

**DESAYUNO:**

Igual que días anteriores.

**COMIDA:**

200 gr. de menestra de verduras. 150 gr. de filete de vaca a la plancha con 100 gr. de puré de patatas y un tomate asado, puede sustituirse por una tortilla francesa de 1 huevo. 150 gr. de fruta (puede sustituirse por un yogurt sacarinado).

**CENA:**

150 gr. de sopa de pasta clarita. 150 gr. de tomate crudo en rodajas con sal. Puede sustituirse por un huevo cocido.
150 gr. de pescadilla en salsa verde (rehogar muy ligeramente con la salsa).
150 gr. de fruta fresca.

## JUEVES

**DESAYUNO:**

Igual que en días anteriores.

**COMIDA:**

200 gr. de ensalada de lechuga, tomate, pepino, espárragos y cebolla, rehogada con una gotas de aceite y vinagre. 200 gr. de paella de carne o de mariscos. 25 gr. de pan. 50 gr. de queso de Burgos.

**CENA:**

150 gr. de alcachofas salteadas con 25 gr. de jamón serrano.
150 gr. de mero a la plancha, rehogado con zumo de limón.
150 gr. de fruta fresca.

## VIERNES

**DESAYUNO:**

Igual que los demás días.

**COMIDA:**

200 gr. de menestra o *panaché* de verduras, rehogadas con unas gotas de aceite. 150 gr. de besugo al horno, con 50 gr. de patatas al horno (puede sustituirse por 150 gr. de chuletas de cordero, o 150 gr de cualquier pescado blanco preparado a la plancha y en su jugo). 100 gr. de fruta fresca.

**CENA:**

Tortilla francesa de dos huevos.
150 gr. de coliflor al ajo, o de judías verdes aliñadas con un poco de aceite, o 2 tomates preparados con sal, o espinacas sofritas con ajo.
100 gr. de natillas.

## SÁBADO

**DESAYUNO:**

Igual que días anteriores.

**COMIDA:**

150 gr. de macarrones a la italiana. 150 gr. de hígado de vaca / ternera asado con 100 gr. de escarola. 150 gr. de fruta fresca.

**CENA:**

Un huevo revuelto con 150 gr. de tomate, o con 100 gr. de espinacas.
200 gr. de merluza rebozada. 150 gr. de fruta fresca.

## DOMINGO

A ELEGIR ENTRE LOS DEMAS DIAS DE LA SEMANA.

## INDICACIONES

**IMPORTANTE**:

No ingerir alimentos fuera de las comidas.
Beber con la comida sólo agua.
No consumir bebidas alcohólicas.
Control de peso cada semana, el mismo día y en la situación lo más similar posible a las anteriores pesadas.

# DIETA BÁSICA DE 1200 CALORÍAS AL DÍA

## DIETA BÁSICA DE 1200 CALORÍAS AL DÍA

### Desayuno

- Té o café con leche descremada.
- Seis Galletas María o 150 gr. de fruta fresca.

### Comida y Cena

- 300 gr. de verdura cocida o 100 gr. de patatas cocidas o caldo desgrasado. Puede sustituirse por ensalada.
- 100 gr. de carne o 150-200 gr. de pescado o 2 huevos o 75 gr. de jamón sin grasa.
- El pescado puede ir acompañado de salsa de mayonesa *light.*
- 150 gr. de fruta fresca.
- Una rebanada de pan (25 gr.)
- Aceite para todo el día 2 cucharadas.

### IMPORTANTE

1. Los pesos se refieren a alimentos limpios y crudos.
2. No tomar azúcar. Sustituirla por sacarina. No tomar bebidas gaseosas ni zumos de conserva.
3. Evitar el alcohol.
4. Beber abundante liquido entre las comidas (2000 c.c.)
5. Preparar los alimentos cocidos a la plancha o al horno.
6. Evitar fritos y guisos o hacerlos con muy poco aceite.

# DIETA DE 1500 CALORÍAS AL DÍA

DIETA DE 1500 CALORÍAS AL DÍA

LUNES

DESAYUNO:

Una taza (150 gr.) de leche sola, con café o té, sin azúcar. Una rebanada de pan tostado (25 gr.) con 5 gr. de mermelada. 150 gr. de fruta fresca.

COMIDA:

200 gr. de judías (alubias) blancas ó 200 gr. de lentejas guisadas sin patatas.

150 gr. de ternera a la parrilla con ensalada. Una rebanada de pan (25 gr.).

150 gr. de fruta fresca.

CENA:

200 gr. de sopa de fideos clarita. Tortilla francesa de dos huevos.

150 gr. de lenguado a la parrilla. Una rebanada de pan. 150 gr. de fruta fresca.

MARTES

DESAYUNO:

Igual que en días anteriores.

COMIDA:

Melón (180 gr.) con 50 gr. de jamón serrano (solamente el magro).

Ensalada de espárragos, tomate, cebolla y escarola (200 gr.).

Filete de vaca al ajillo (150 gr.). Pan, una rebanada (25 gr.).

Yoghourt sin azúcar (con sacarina).

CENA:

Un huevo pasado por agua. 150 gr. de judías verdes con tomate.

150 gr. de merluza rebozada. 100 gr. de queso de Burgos.

Pan, una rebanada mediana (25 gr.).

MIÉRCOLES

DESAYUNO:

Igual que en días anteriores.

COMIDA:

100 gr. de calamares en su tinta ó 100 gr. de besugo al horno.

150 gr. de ensalada de lechuga, tomate, pepinos, cebolla, etc...

150 gr. de pollo asado. Pan, una rebanada (25 gr.). Fruta fresca, 200 gr.

CENA:

150 gr. de caldo de carne (Avecrem, Starlux, etc...).

150 gr. de panaché de verduras (espinacas, acelgas, etc..., cocidas).

150 gr. de pescadilla en salsa verde (impregnar muy ligeramente la pescadilla).

Pan, una rebanada. Fruta fresca, 150 gr.

JUEVES

DESAYUNO:

Igual que en días anteriores.

COMIDA:

200 gr. de espárragos de lata, con salsa vinagreta.

200 gr. de paella de carne. 50 gr. de queso de Burgos.

150 gr. de fruta. Una rebanada de pan (25 gr.)

CENA:

150 gr. de sopa de pasta clarita.

Tortilla de dos huevos con 100 gr. de champiñones. 150 gr. de merluza rebozada.

Fruta fresca, 100 gr. Pan, una rebanada.

VIERNES

DESAYUNO:

Igual que en días anteriores.

COMIDA:

150 gr de macarrones con tomate (50 gr.).

150 gr. de ensalada de lechuga, tomate, cebolla, pepinillos, espárragos (sin aceite).

Bacalao cocido (150 gr.) con patatas (100 gr.)

Pan, una rebanada. Fruta fresca (150 gr.).

CENA:

200 gr. de coliflor cocida, rehogada con una cucharadita de aceite y vinagre.

150 gr. de salchichas de Frankfurt a la plancha, con 150 gr. de pimientos asados.

Pan, una rebanada (25 gr.)

125 gr. de arroz con leche.

SÁBADO

DESAYUNO:

Igual que en días anteriores.

COMIDA:

200 gr. de acelgas cocidas. 250 gr. de carne de ternera tipo brocheta, con 50 gr. de patatas fritas. Pan, una rebanada. 150 gr. de fruta fresca.

CENA:

150 gr. de sopa de fideos clarita.

Hamburguesa (un huevo y 125 gr. de carne de vaca picada), con 100 gr. de lechuga o escarola y 100 gr. de tomate.

Pan, una rebanada (25 gr.). Fruta fresca 150 gr.

DOMINGO

A ELEGIR ENTRE LOS DEMÁS DIAS DE LA SEMANA.

INDICACIONES IMPORTANTE:

NO COMER ENTRE COMIDAS.

BEBER SÓLO AGUA.

PROCURAR NO ALTERAR LA COMPOSICION DE LOS MENUS.

# Dieta para Deshincharse y Desintoxicarse

# Dieta para Deshincharse y Desintoxicarse

**LUNES Y MARTES:**
**DESAYUNO Y MERIENDA:** Te con un poco de pan tostado una fruta.

**ALMUERZO Y CENA:** Mucha verdura cosida y cruda diversas, un buen pedazo de pan y una manzana, termine la cena con una manzanilla.

**MIERCOLES Y JUEVES:**
**DESAYUNO Y MERIENDA:** Te o cafe, un yogurt y una fruta.

**ALMUERZO:** Un plato de arroz con un poco de salsa de tomate y ensalada de lechuga.
**CENA:** Una rodaja de pan, verdura cocida y dos peras.

**VIERNES:**
**DESAYUNO:** Te o cafe con pan tostado
**ALMUERZO:** Pollo y lechuga con tomates
**CENA** Muchas verduras cocidas pan y dos manzanas.

**SABADO Y DOMINGO:**
**DESAYUNO Y MERIENDA:** Te y fruta.
**ALMUERZO:** Un plato de arvejas y ensalada de lechuga, el sabado a la noche y el domingo coman lo que quieran pero moderadamente.

**Notas:**
La única cosa que van a pesar es el **aceite**, una cucharita para el almuerzo y una para la cena, durante el día pueden comer zanahorias. **Resultados:**

Esta dieta esta pensada para como su nombre indica, desincharse y dexintocicarse, de esta forma luego se podrá empezar una dieta para mantener la Linea.

# Dieta PAV

# Dieta PAV

**LUNES, MARTES Y MIERCOLES:**
**DESAYUNO:** Una manzanilla dos galletitas y una banana.
**ALMUERZO:**Un plato de arroz con un poquito de aceite,y una buena porcion de ensalada.
**MERIENDA:**Fruta.
**CENA:**Pollo a la plancha y ensalada de lechuga.
**JUEVES Y VIERNES:**
**DESAYUNO:**Te con 4 fetas de pan lactal tostado y un poco de miel.
**ALMUERZO:**Un buen plato de papas hervidas y un plato de lechuga. **MERIENDA:**Fruta.
**CENA:**Tantas verduras hervidas y tambien crudas con un buen trozo de pan.

**SABADO Y DOMINGO:**
**DESAYUNO Y MERIENDA:** Un yogurt.
**ALMUERZO:**Sopa de lentejas y una buena porcion de lechuga.

**Notas:**
La única cosa que van a pesar es el **aceite**, una cucharita para el almuerzo y una para la cena, durante el día pueden comer zanahorias

# Dieta KS

# Dieta KS

**Consejos**:
Un almuerzo o una cena si estas fuera de casa podrás comer:
-papas hervidas en ensalada
-un sandwich con ensalada de lechuga y tomate
-cafe con leche y un pebete
- un plato de fideos
-una pizza simple
Sólo una de estas cosas, en ningún caso varias.

**LUNES, MARTES Y MIERCOLES:**
**DESAYUNO:** Te con pan tostado y una fruta.
**ALMUERZO:**Un plato de fideos y ensalada de lechuga.
**MERIENDA:**Fruta.
**CENA:**Pollo y verduras cocidas.
**JUEVES:**
**DESAYUNO:**Te y un yogurt.
**ALMUERZO:**Papas hervidas en ensalada y una pera.
**MERIENDA:**Te y Fruta.
**CENA:**Churrasco y Verduras.

**VIERNES:**
**DESAYUNO:**Te y pan tostado con miel.
**ALMUERZO:**Un plato de lentejas y ensalada de lechuga.
**MERIENDA:**Una Pera.
**CENA:**Pescado y Verdura Cocida.

**SABADO:**
**DESAYUNO:** Cafe con leche y dos tostadas.
**ALMUERZO:**Verduras cocidas y un buen trozo de pan.
**MERIENDA:**Te y una Fruta.
**CENA:**Libre ( Con Moderación ).

**DOMINGO:**
**DESAYUNO:**Libre ( Con Moderación ).
**ALMUERZO:**Libre ( Con Moderación ).
**MERIENDA:**Libre ( Con Moderación ).
**CENA:**Libre ( Con Moderación ).

# Dieta IRS

# Dieta IRS

**Consejos**:
Durante el día tomar un vaso de leche o un yogurt o un trozo de queso.Esto sirve para absorber calcio.

**LUNES Y VIERNES:**
**DESAYUNO:** Te o cafe y dos biscochos dulces.
**ALMUERZO:**Sopa con arroz un trozo de pan y dos peras.
**MERIENDA:**Te con leche y algunas galletitas.
**CENA:**Pollo con hongos.
**MARTES:**
**DESAYUNO:**Te con leche y tres criollitas.
**ALMUERZO:**Un plato de fideos con un poco de tomates y una porción de verdura hervida.
**MERIENDA:**Dos rodajas de pan con un poco de miel y te.
**CENA:**Sopa con verduras y una papa un trozo de pan y una pera.

**MIERCOLES:**
**DESAYUNO:**Te con leche y dos biscochos dulces.
**ALMUERZO:**Queso fresco, una porciÓn de verduras hervidas, un trozo de pan y una pera.
**MERIENDA:**:Te y 4 criollitas ( galletas ).
**CENA:**Un churrasco y ensalada de lechuga.

**JUEVES:**
**DESAYUNO:**Te con dos rodajas de pan con poca miel.
**ALMUERZO:**Sopa de verduras con arroz y una pera.
**MERIENDA:**Fruta.
**CENA:**Dos huevos y mucha verdura cocida y ensalada de lechuga.

**SABADO:**
**DESAYUNO:**Un yogurt.
**ALMUERZO:**Pollo y ensalada.
**MERIENDA:**Fruta.
**CENA:**Pizza.

**DOMINGO:**
**DESAYUNO:**Libre ( Con Moderación ).
**ALMUERZO:**Libre ( Con Moderación ).
**MERIENDA:**Libre ( Con Moderación ).
**CENA:**Libre ( Con Moderación ).

**Nota:**:
Usar una sola cucharita de aceite para el almuerzo y una para la cena.

# Dieta Primera Semana

# Dieta Primera Semana

**LUNES, MARTES Y MIERCOLES:**
**DESAYUNO:**Te o cafe con un poco de pan tostado con poca miel y una fruta.
**ALMUERZO:**Mucha verdura cocida y cruda de diversos colores un buen pedazo de pan y una manzana.
**MERIENDA:**Te o cafe con un poco de pan tostado con poca miel y una fruta.
**CENA:**Verdura cocida y cruda de diversos colores un buen pedazo de pan y una manzana..
**JUEVES:**
**DESAYUNO:**Te o cafe, un yogurt y una Fruta.
**ALMUERZO:**Papas hervidas en ensalada de lechuga.
**MERIENDA:**Te o cafe, un yogurt y una Fruta.
**CENA:**Huevo cocido en salsa de tomate, una rodaja de pan y verdura cocida.

**VIERNES:**
**DESAYUNO:**Te o Cafe con pan tostado con miel o mermelada.
**ALMUERZO:**Pollo y lechuga con Tomate.
**MERIENDA:**Una Pera.
**CENA:**Verdura Cocida, pan y dos manzanas.

**SABADO:**
**DESAYUNO:**Te o Cafe y fruta.
**ALMUERZO:**Queso Fresco y mucha lechuga.
**MERIENDA:**Te y una Fruta.
**CENA:**Libre ( Con Moderación ).

**DOMINGO:**
**DESAYUNO:**Libre ( Con Moderación ).
**ALMUERZO:**Libre ( Con Moderación ).
**MERIENDA:**Libre ( Con Moderación ).
**CENA:**Libre ( Con Moderación ).

# La dieta según el grupo sanguíneo

## dieta según el grupo sanguíneo

Según los trabajos del investigador canadiense Peter J. D´Adamo, los mismos alimentos no son beneficiosos para todos los grupos sanguíneos. Cada grupo está más predispuesto a ciertas enfermedades más que los otros, pudiendo compensarse estas tendencias con la alimentación y tratamientos antiestrés adecuados a cada grupo sanguíneo.
Así, cada grupo sanguíneo correspondería a una adaptación a determinadas condiciones alimenticias a través de la historia.

**El grupo O sería el "cazador".** Más o menos apareció hace 40.000 años . Su sistema digestivo esta adaptado a una dieta rica en proteínas animales y a los vegetales que pudieran encontrar. Los lácteos y los cereales todavía no formaban parte de nuestra dieta ya que la Agricultura y la ganadería no aparecerán hasta unos 30.000 años más tarde.

**El grupo A sería el "agricultor".** Surge con la introducción de la Agricultura hace más de 10.000 años. El grado de acidez de su estómago cambió adaptándose al consumo de los cereales. Tienen mayor dificultad en digerir la proteína animal. En este grupo encontramos la mayor cantidad de personas vegetarianas.

**El grupo B sería el "pastor".** Este grupo surge hace unos 10-15.000 años con el desarrollo del pastoreo. Su alimentación consistía, a menudo, en leche y productos lácteos, con lo cual al cabo de miles de años su metabolismo está más adaptado a digerir estos alimentos.

**El grupo AB es la combinación del grupo A y B.** Toleran , por ello, bastante bien los Cereales y los Lácteos.

Ventajas

Al igual que la medicina Ayurveda y la Medicina Tradicional China nos ayuda a entender que los alimentos no son buenos ni malos sinó más adecuados para unas u otras personas.
Permite, pues, individualizar la dieta simplemente aumentando y disminuyendo unos u otros grupos de alimentos.

Inconvenientes

Hay personas que pueden llegar a obsesionarse respecto a que si un alimento es de su grupo o no y no querer comer absolutamente nada si no

es de su grupo por miedo a desarrollar inmediatamente las enfermedades de las que te avisa Peter J. D´Adamo.
Las personas del grupo O que son vegetarianas pueden sentirse ofendidas al pensar que esta teoría les quiere obligar a volver a comer carne.

Observaciones

Como todas las tendencias dietéticas no siempre funciona a todo el mundo pero puede ser muy interesante sobre todo para aquellas personas a quienes no les han funcionado otras dietas.

# Dieta de la Zona

## Dieta de la Zona

En qué consiste la dieta de la zona

La dieta para estar en la Zona nació en Estados Unidos gracias a Barry Sears.

El bienestar, la ausencia de enfermedad, la salud óptima es el estado metabólico en el que el cuerpo y la mente funcionan al máximo de su eficiencia (eso es estar en al Zona). La vía para entrar en la Zona consiste en una dieta equilibrada, en la que hidratos de carbono, proteínas y grasas se encuentran rigurosamente controlados dentro de cada comida.

**Esta dieta nace como oposición a las dietas ricas en hidratos de carbono,** puesto que éstas no consiguen hacer desaparecer el exceso de grasa corporal; esto es debido a que provocan una superproducción de insulina, y la producción de eicosanoides malos. El exceso de insulina se traduce en un descenso del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, que es transformada en grasa y al mismo tiempo bloquea el acceso a nuestras reservas de grasa, todo ello en última instancia conduce a la enfermedad. Esta es la explicación de porqué las dietas altas en hidratos de carbono, producen sensación de fatiga, cada vez hace que nos sintamos con menos energía física y cada vez acumulemos más grasa corporal.

**En la Zona se tiene más fácil acceso a las reservas de grasa acumulada** (en vez de a los hidratos de carbono acumulados) **como fuente de energía**, lo que además se traduce en una mayor concentración mental, que no sólo ayuda a ser más productivos, sino que mejorará el rendimiento físico.

En la dieta para estar en la Zona, se aconseja **realizar cinco comidas al día**, dos de las cuales serán livianas.**Nunca se deben dejar pasar más de 4 ó 5 horas entre ellas**, ya que de lo contrario se dispara la tasa de insulina y se alteran los niveles de azúcar en la sangre.

Los alimentos recomendados de la dieta de la zona son los siguientes:

**Hidratos de carbono:** El beneficio de los hidratos de carbonos depende de su velocidad en ingresar en el torrente sanguíneo (indica su **índice glucémico**) de la velocidad en que son transformados en glucosa depende la mayor o menor secreción de insulina.

Hemos de evitar los alimentos con un alto índice glucémico o sea que aumentan mucho y muy rápido los niveles de glucemia como el azúcar refinado, la miel, la glucosa, el pan blanco, las patatas y todos los cereales , pastas y productos hechos con harina blanca (refinada).

Por el contrario, tomaremos aquellos de absorción más lenta y que

encontramos en las frutas, verduras ,legumbres y cereales integrales ya que la fibra ayuda a descender la absorción de azúcares y grasas (tanto en cuanto a cantidad como en velocidad).

**Proteínas:** Dentro de las vegetales tenemos el Tofu, el gluten o Seitán, el alga Espirulina, la Levadura de cerveza o los germinados de Lentejas o Soja y todas las legumbres ( soja, lentejas, garbanzos, porotos, etc).
Entre las proteínas animales recomendadas, están las carnes de pollo, pavo y conejo, así como los pescados azules y el magro del jamón. Yogures y leches fermentadas, huiremos del resto de productos lácteos enteros, como los quesos. Se evitarán las carnes rojas. Para hacer nuestras combinaciones podemos utilizar también la proteína en polvo.

**Grasas:** Las grasas las obtendremos del aceite de oliva, de las aceitunas, o de la mayonesa.

Inconvenientes de la dieta de la zona

Hay que intentar que el tipo de proteínas sea lo más saludable posible para no sobrecargar los riñones y no acidificar demasiado nuestro organismo.

Ejemplo de un menú de la dieta de la zona

**Desayuno**

1.- tostadas de pan integral con jamón dulce o serrano (sin la grasa) y café sólo poco cargado.
2.- dos yogures desnatados o kefir, con muesli (no azucarado) y café o te rojo.

**Refrigerios de media mañana/tarde**

1.- una pieza de fruta (pera, manzana) y cinco almendras o avellanas.
2.- un postre de soja y frutos secos.
3.- Se puede sustituir el refrigerio por una barrita de las de régimen, siempre que lleve una proporción de proteína entre el 50% y el 100% de los hidratos de carbono.

**Comida/ cena**

Una proteína (pechuga pollo 120 grs; 120 pechuga pavo,hamburguesa pollo-pavo; atún 140 grs; salmón 180 grs, merluza 180 grs).
Más un hidrato de carbono: col, coliflor, brecol, judias verdes, tomate, lechuga) y cualquier fruta.
Grasa. 12 aceitunas o 4 cucharas pequeñas mayonesa light o 1 cucharada y media de aceite de oliva.

Ventajas de la dieta de la zona

**Sirve para perder grasa corporal, mejora el rendimiento físico en el caso de los atletas y mejora nuestra salud.**

Lo único que necesitamos es mantener de TODAS las comidas un equilibrio entre proteínas, hidratos de carbono y grasas.
La proporción ideal es del 0.75%, es decir 3 gr de proteínas por cada 4 grs. de hidratos de carbono.

**Además de la proporción**de alimentos **hay que tener en cuenta la cantidad**, esta depende del sexo, peso, porcentaje de grasa corporal y actividad física de cada individuo.
**Esta dieta nos permite olvidarnos de ir contando calorías.**

Observaciones sobre la dieta de la zona
Muchos nutricionistas coinciden en que hemos pasado de tomar muchas proteínas a no cubrir nuestros requerimientos necesarios.
Así muchas personas preocupadas por el peso, la salud o que han adoptado una dieta vegetariana suelen alimentarse de fruta, pan, queso y poca cosa más.
La falta de memoria, pérdida de masa muscular, bajo nivel de energía y de estado de ánimo y a menudo altas tasas de colesterol suelen ser señales de que nos estamos alejando de la Zona.
**La combinación la dieta de la zona con la Dieta según el Grupo Sanguíneo suelen dar, a menudo, resultados espectaculares.**

**¿Qué se debe hacer en la práctica?**

Se tienen que elegir las fuentes alimenticias adecuadas. Para hacer esto, hace falta saber distinguir entre carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos están constituidos por pan, pasta, arroz y cereales. También, por fruta y hortalizas. Las proteínas están sobre todo localizadas en pescado, carnes, quesos, huevos, soja, etc.Las grasas son las que acompañan a las proteínas, por lo tanto están en las partes grasas de las carnes y los embutidos, pero también en los aceites para condimentar y cocinar, en las aceitunas, frutos secos, etc.

La Zona propone elegir los alimentos más adecuados de las fuentes nutricionales. Por tanto, entre las 3 categorías de macronutrientes se debe elegir, preferentemente:

- Entre los carbohidratos, los más adecuados son las hortalizas y las frutas, excepto patatas, zanahorias y plátanos.

- El pescado, las carnes blancas y los quesos sin grasa, la clara de huevo y la soja son los recursos proteicos aconsejados.

- Las grasas monoinsaturadas, es decir el aceite de oliva, las aceitunas y muchos de los frutos secos, son los mejores manantiales de grasas, necesarias para completar una correcta comida en la Zona.

Ningún alimento está prohibido en la Zona, pero algunos deben ser usados con moderación :

- Entre éstos se encuentran los cereales como, pasta, pan, arroz, maicena, etc, especialmente si están refinados, pero también los dulces, las patatas, las zanahorias y los plátanos.

- Entre las proteínas deben controlarse los alimentos grasos, por lo tanto hay que reducir el consumo de los quesos grasos, los embutidos y las carnes con grasa visible, las carnes rojas, la yema de huevo y la casquería (hígado, menudillos...), debido a que son ricos en ácido araquidónico, necesario para nuestro cuerpo, pero nocivo si se encuentra en excesiva cantidad.

- Las grasas que hay que evitar son aquellas de procedencia animal como la manteca, el tocino, la nata, la grasa visible de las carnes y los embutidos. También las grasas hidrogenadas que se encuentran en las margarinas y grasas vegetales como los aceites de palma y de coco.

Se ha dicho que ningún alimento está prohibido en la Zona, luego los alimentos citados anteriormente, no deben ser eliminados de la dieta, si no, sencillamente, deben ser usados con moderación, porque inducen en nuestro cuerpo reacciones que no benefician nuestra salud.
La propuesta de la Zona, que debe ser considerada ante todo como educación nutricional, es utilizar la comida de modo consciente, no privativo.

En la práctica, con la Zona, se pueden mantener todas las costumbres alimenticias habituales, pero que carecían de una información nutricional correcta. Se debe tener especial cuidado con el consumo de los carbohidratos, especialmente los refinados ya que no son tan inocuos como creíamos. De acuerdo con los más recientes estudios científicos, se propone reducir los excesos de alimentos que promueven algunas reacciones bioquímicas negativas para el organismo, que la Zona quiere modificar y corregir con una alimentación adecuada tanto a nivel cualitativo como cuantitativo.

**Dos sistemas de medida.**

Para establecer la correcta cantidad de comida que debemos ingerir cada día, la Zona sugiere dos sistemas diferentes:

1. El sistema de la palma de la mano o sistema "a ojo"
2. El sistema de los bloques

## El sistema de la palma de la mano

Para quién no tiene la paciencia de pesar las comidas, he aquí un sistema práctico para estar en la Zona. Obviamente no da las mismas garantías que mediante el pesado de los alimentos, pero puede ser útil para los enemigos de la balanza.

En cada comida deben ingerirse proteínas, de pescado o carne, en la misma cantidad que la palma de la mano (sin los dedos) en extensión y en grosor. El resto del plato puede llenarse con abundante verdura, condimentada con aceite de oliva virgen extra. Se termina la comida con fruta en la cantidad de dos puños.

Si no se quiere renunciar a pasta, arroz o a pan, disminuir la cantidad de verdura y reemplazar la fruta con una cantidad de pasta, arroz o pan igual a las dimensiones del propio puño.

### El sistema de los bloques

Es un método más preciso. El bloque es la unidad de medida de la comida. Cada bloque está compuesto por 9 gr de carbohidratos, 7 gr de proteínas y 3 gr de grasas.

El cálculo del número de bloques que se debe consumir diariamente, tiene que tener en cuenta la masa corporal y el tipo de actividad física que se realiza.

# Preguntas

*2. A veces no tengo hambre: ¿tengo que comer igualmente mi tentempié?*
Sí. Con la Zona se quiere alcanzar el control hormonal mediante la comida. Por esto es importante mantener constante el nivel de glucosa en sangre comiendo regularmente.

*3. Si he cenado tarde, ¿tengo que tomar el tentempié nocturno?*
No. Si se va a dormir en menos de 2 horas desde que cenó, no es necesario ingerir el tentempié nocturno, que puede ser introducido en la comida y la cena será, por tanto, más abundante.

*. ¿Por qué no es aconsejable efectuar más de dos ingestas nutricionales líquidas al día?*
El control hormonal producido por los alimentos líquidos es menor al que ejercen las comidas sólidas. Y ya que la Zona se basa en tal control, no es aconsejable exagerar con las ingestas nutricionales exclusivamente líquidas.

*5. ¿Por qué si bebo leche o yogur tengo hambre antes?*
Los alimentos líquidos tienen una mayor superficie de absorción y por tanto son asimilados más velozmente. Esto puede producir un aumento más rápido del nivel de glucosa en la sangre y una consiguiente sensación de hambre que se establece más velozmente. Para remediar este inconveniente, se puede elegir un tipo de leche o yogur ligeramente más bajo en carbohidratos y levemente más alto en grasa. En la práctica, la relación entre proteínas y carbohidratos puede modificarse de 0,75 a 1. Si con este cambio no es suficiente, es mejor pasar a una alimentación sólida.

*6. ¿Por qué debo desayunar sin dejar transcurrir una hora desde que me levanto?*
Con el aumento de la actividad que se produce al despertar, tanto laboral como social, aumenta el metabolismo. El mejor modo para efectuar un buen control hormonal es administrar los nutrientes suficientes que requiere nuestro metabolismo al inicio del día y proveer al organismo del aporte nutricional adecuado.

*7. ¿Estar en la Zona significa no poder comer ni pan ni pasta, ni arroz?*

No, únicamente significa que tienen que ser ingeridos con moderación, debido a que su impacto glucémico es muy alto. El mejor modo de utilizarlos es considerarlos como condimentos: se pueden consumir, pero con cuidado y parquedad.
No se prohíbe, de vez en cuando, una comida en la que introduzcamos la cantidad total diaria de carbohidratos provenientes de pasta o arroz. Pero esto no tiene que constituir la regla.

*8. Pensaba que los carbohidratos complejos, por ejemplo cereales y almidones, eran una fuente alimenticia óptima*
Los carbohidratos complejos como pan, pasta, arroz, etc, son carbohidratos de alta densidad, por lo que pequeñas cantidades contienen una gran proporción de hidratos de carbono. El peligro es consumir un exceso y provocar una elevada respuesta insulínica. Por este motivo deben ser consumidos con moderación.
Frutas y hortalizas, al revés, son carbohidratos de baja densidad y por tanto pueden consumirse en grandes cantidades sin peligro de tener una excesiva respuesta insulínica. Además en estas fuentes de carbohidratos "beneficiosas" hay mucha fibra que ralentiza la absorción de los carbohidratos y eso incide posteriormente en el control insulínico. Además, la fruta y las verduras son ricas en sales minerales y vitaminas muy necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

*9. ¿Qué significa exactamente "usar con moderación"?*
No es aconsejable consumir habitualmente pan, pasta y arroz como fuente principal de carbohidratos. Estos no deben constituir más del 25% del peso total de los carbohidratos en cada comida.

*10. ¿Es La Zona una dieta hiperproteica?*
No, es sencillamente una dieta con la cantidad de proteínas adecuada. Ésta se ha determinado en función de la masa corporal y del índice de actividad física individual. Con la Zona la cantidad de proteínas no tiene que ser ni mayor ni menor a la cantidad necesaria para el mantenimiento del organismo. En efecto la cantidad proteica en peso aconsejado por la Zona es la misma prescrita por los dietistas nacionales e internacionales actualmente.

*11. ¿Por qué es mejor consumir fuentes de carbohidratos "favorables" al comienzo de la dieta?*
Una característica negativa de los carbohidratos desfavorables como dulces, pan, pasta etc, es inducir una dependencia: cuánto más comes, más te gustaría comer. Para parar ese círculo vicioso, es necesario no tomar, momentáneamente, esta fuente de carbohidratos, para, posteriormente, reestablecerla, paulatinamente, mediante un empleo moderado.

*13. ¿Cuánto tiempo se debe esperar para ver resultados siguiendo la Zona?*
Al cabo de 2 o 3 días siguiendo la Zona, se debe notar que disminuyen las ganas de consumir carbohidratos y aumenta la agilidad mental. En una semana se controla la sensación de hambre y aumenta el rendimiento físico. La grasa superflua empieza a bajar, pero se tiene que tener presente que no se puede perder más que 450-650 g a la semana. Es imposible perder peso más rápidamente manteniendo una buena salud.
En 15 días la ropa quedará, indudablemente, más ancha y ésta será la demostración de que la misma masa corporal está cambiando su composición.

*14. Estoy siguiendo la Zona pero mi peso no cambia. ¿Por qué?*

A menudo el peso corporal no cambia aunque esté perdiendo grasa superflua. Eso sucede cuando, al mismo tiempo que eliminamos grasa, hay un aumento de músculo. Luego, se pierde grasa pero se gana músculo. Este caso es verificable con la ropa que quedará, en todo caso, más ancha.

*17. ¿Por qué en la Zona no se incluyen las proteínas que se encuentran en los alimentos predominantemente constituidas por carbohidratos, como por ejemplo en algunas hortalizas o en los cereales?*
La Zona no necesita complicarse con cálculos elaborados y agobiantes. Una importante cantidad de proteínas que se encuentran en estos alimentos no es absorbida, por lo que su incidencia sobre la respuesta hormonal es insignificante. Además, ya que los vegetales son una fuente poco densa de proteínas, es mucho mejor no tener en cuenta este tipo de aporte proteico.

*18. ¿Influye el tipo de cocción en la calidad de los macronutrientes y los micronutrientes?*
La cocción excesiva de los alimentos, influye poco en los macronutrientes, pero tiene efectos muy negativos sobre micronutrientes como vitaminas y sales minerales. Las vitaminas son muy sensibles al calor y las sales pueden pasar al líquido de cocción. La cocción al vapor es la que garantiza los mejores resultados, también en el aspecto de la digestibilidad.
La fruta preferiblemente debe consumirse cruda.
El mejor punto de cocción para los carbohidratos desfavorables como la pasta y el arroz es "al dente".

*19. Si he hecho mal una comida o un tentempié, ¿cómo me tengo que comportar?*
No hay que preocuparse, no se tiene que sentir culpable. Usted ha salido temporalmente de la Zona, pero con la comida o el tentempié siguiente de la Zona se puede restablecer la correcta alimentación

*24. ¿Hay diferencia entre comer fruta en trozos y en zumo?*
Es mejor comer la fruta en vez de beber su zumo porque con la pulpa también se ingieren las fibras que enlentecen la absorción de los carbohidratos y por lo tanto se mejora el impacto glucémico de la fruta.

**¿Cómo manejar los bloques?**

| | **Desayuno** | **Comida** | **Merienda** | **Cena** | **Antes De Acostarse** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Bloques de Proteína** | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 |
| **Bloques de H de C** | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 |
| **Bloques de Grasa** | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 |

# 1 Bloque de proteína

| | |
|---|---|
| Carne de vaca, fiambre de pechuga de pavo o pollo, beicon, chuletas de cerdo, cordero magro, jamón magro, ternera, pavo, pollo, salchichón, pimientos verdes.<br><br>Atún en lata, atún fresco, langosta, lubina, sardina, trucha<br><br>Queso no graso, mozzarella desnatada, quesos curados | 30 gr |
| Pato, jamón serrano cocido, hamburguesa de calidad<br><br>Almejas, bacalao, caballa, calamar, cangrejo, gambas, pez espada, salmón, vieira | 45 gr |
| Perrito caliente<br>Huevo | 1 unidad |
| Requesón semidesnatado | ¼ taza |
| Yogur natural | ½ taza |
| Leche semidesnatada | 1 taza |

Mezcla de 1 bloque de proteína y de H

# DIETA SIN LACTOSA

DIETA SIN LACTOSA

INDICACIONES

Situaciones de intolerancia a la lactosa: (Ver la guía INTOLERANCIA A LA LACTOSA).

ALIMENTOS QUE CONTIENEN LACTOSA

Leche entera, semidesnatada y desnatada

Mantequilla y margarina

Queso

Yoghourt y mousse de quesos frescos tipo Petit Suisse

Galletas, dulces, confituras, flan

Productos de pastelería

Helados

Chocolates, caramelos, chicles

Jamón de York y mortadelas

Croquetas y bechameles

Alimentos y zumos enlatados o embotellados

Pastas alimenticias (fideos, macarrones, sopas...)

DIETA SIN LACTOSA (para niños entre 1 y 5 años)

Desayuno

240 cc. de agua tibia con 8 medidas rasas de polvo de leche sin lactosa, agitar y añadir cereales infantiles (Crema de arroz, crecimiento, 7 cereales, etc.) de 2 a 5 cucharadas.

Comida

Primer plato: Caldo vegetal (puré de verduras), patata con zanahoria, puré de patatas, patata con judías verdes (vainas), sémola de trigo, sémola de arroz, sopa de tapioca.

Segundo plato: (Para mezclar con el primer plato o no, según el gusto o preferencia del niño). Pollo hervido, a la plancha o frito, ternera, cordero, lechal, patatas fritas.

Postre: Fruta del tiempo, bien lavada antes de pelarla.

Merienda

240 cc. de agua tibia con 8 medidas rasas de polvo de leche sin lactosa, pan con jamón serrano o país; fruta del tiempo.

Cena

Semejante a la comida de mediodía (alternando los platos)

Leche sin lactosa (como complemento nocturno)

## FORMULAS EXENTAS DE LACTOSA

Actualmente disponemos en el mercado español de una gran variedad de fórmulas lácteas especiales, exentas de lactosa, para el tratamiento de la intolerancia a la lactosa en el niño. Según el origen de su composición proteica se clasifican en:

- Caseinatos / Proteinatos

- Fórmulas a base de proteínas de soja

Ninguna de ellas tiene lactosa como hidratos de carbono.

Existen también otras fórmulas más sofisticadas para el tratamiento de intolerancias a proteínas de leche de vaca (muy distintas a la intolerancia a la lactosa), en las cuales las proteínas son totalmente hidrolizadas, y que tampoco contienen lactosa.

Caseinatos / Proteinatos. Fórmulas especiales exentas de lactosa, en las que el aporte proteico es un 60 % de suero desmineralizado y un 40 % de caseinato cálcico. Como hidratos de carbono contienen dextrinomaltosa, polímeros de glucosa y/o sacarosa. Contienen además proteínas de leche de vaca como alfa-lactoalbúmina y beta-lactoglobulina.

Caseinatos / Proteinatos

| *NOMBRE* | *CARBOHIDRATO* | *GRASA* | *PROTEÍNAS* |
|---|---|---|---|
| Al 110 | Dextrinomaltosa | Láctica (80%)<br>Maiz (20%) | Caseina |
| Diarical | Dextrinomaltosa | Láctica (18%)<br>Vegetal (82%) | Caseina<br>Proteínas suero |
| Puleva-L | Dextrinomaltosa | Láctica (52%)<br>Vegetal (44%)<br>MCT (4%) | Caseina<br>Proteinas suero<br>Nucleótidos |
| Nogamil S.L. | P. glucosa (63%)<br>Sacarosa (37%) | Animal (cerdo 35%)<br>Vegetal (65%) | Caseina<br>Proteínas suero |
| O-Lac | P. glucosa (100%) | Vegetal (100%) | Caseina<br>Proteinas suero |

**Soja**. Son fórmulas lácteas especiales exentas de lactosa elaboradas a base de proteínas de soja. Son utilizadas para el tratamiento de la intolerancia a la lactosa y en alguna ocasión también para el tratamiento de la intolerancia a proteínas de leche de vaca (Aunque la soja también es alergénica)

**Fórmulas a base de proteínas de soja**

| *NOMBRE* | *CARBOHIDRATOS* | *GRASAS* | *PROTEÍNAS* |
|---|---|---|---|
| Alsoy | Dextrinomaltos | Palma (50%)<br>Soja (30%)<br>Coco (20%) | Soja<br>Metionina,<br>Taurina |
| Velactin | Dextrinomaltosa | Láctea (53%)<br>Vegetal (47%) | Soja<br>Metionina |
| Puleva-V | Dextrinomaltosa | Láctea (52%)<br>Vegetal (44%)<br>MCT (4%) | Soja<br>Metionina,Taurina<br>Nucleótidos |
| Nogamil S.L. | P. glucosa (63%)<br>Sacarosa (37%) | Animal (cerdo 35%)<br>Vegetal (65% | Soja<br>Metionina |
| Prosobee | P. glucosa (100%) | Vegetal (100% | Soja<br>Metionina |

# DIETA MODIFICADA PARA HIPERCOLESTEROLEMIA

**DIETA MODIFICADA PARA HIPERCOLESTEROLEMIA**

El aumento de las cifras de colesterol total en suero es un hecho relativamente frecuente en la infancia, y aunque no reviste ninguna gravedad, es frecuente que se asocie con sobrepeso infantil y con defectos básicos de alimentación, propios del niño o familiares. También puede ser un problema familiar hereditario.

En cualquier caso, si se detectan cifras de colesterol total en suero > 200 mg %, es importante modificar unos hábitos dietéticos básicos que harán del niño un adolescente/adulto más sano y mejor alimentado.

1. Restringir aporte de huevos a 2/semana
2. Leche semidescremada y derivados lácteos descremados (yogur, queso...)
3. Aceite de oliva, para aliñar y cocinar
4. Disminuir la ingesta de carnes rojas y similares (ternera, cordero, cerdo...)
5. Aumentar la ingesta de pollo y pavo (sin piel) y carne de caza (conejo, codorniz...)
6. Aumentar la ingesta de pescado (blanco y azul) al menos 4-5 veces/semana
7. **NO** A LA PASTELERIA Y A LA BOLLERIA.

# Dieta del Instituto del Corazón de Miami

# Dieta del Instituto del Corazón de Miami

**En qué consiste**
Esta dieta al igual que la superdieta, se basa en la descomposición química de los alimentos, por ello NO DEBE VARIAR ninguno, así como tampoco comer otros alimentos.

Solo se puede beber agua y únicamente utilizar sal o pimienta como condimentos.

Esta dieta debe hacerla 1 vez a la semana, vale decir 3 días de dieta y 4 días de comida normal, pero controlándose. En una sola vez se pueden perder hasta 4.5 Kg. El día anterior a iniciar la dieta tomar 1,5 cucharada de leche de magnesia.

**Modo de seguir esta dieta**

El tiempo de duración de la dieta es de tres días.

**Primer día**
**Desayuno:** media toronja, 1 tostada, 2,5 cucharadas de mantequilla de maní, café o té.
**Almuerzo:** media taza de atún, 1 tostada, café ó té solo.
**Cena:** 100 gr de carne, 1 taza de vainitas, 1 taza de beterraga, 1 manzana chica, 1 taza de helado de vainilla.

**Segundo día**
**Desayuno:** medio plátano, 1 tostada, 2 huevos duros, café ó té solo.
**Almuerzo:** 1 taza de queso cabaña, 5 galletas crisp.
**Cena:** 2 hot dog de ternera, 1 taza de brócoli, media taza de zanahoria rallada, medio plátano, media taza de helado de vainilla.

**Tercer día**
**Desayuno:** 1 manzana, 5 galletas crisp, 25 g de queso gouda o dambo, café ó té solo.
**Almuerzo:** 1 huevo duro, 1 tostada.
**Cena:** 1 taza de atún, 1 taza de beterraga, 1 taza de coliflor, media taza de melón, media taza de helado de vainilla.

Nota: una taza equivale a 160 ml.

# DIETA PARA ENGORDAR

## DIETA PARA ENGORDAR

### NORMAS BÁSICAS

Por lo menos hacer seis pequeñas comidas.

Emplear en ellas nata, mantequilla, yemas de huevo y azúcar.

Entre comidas mordisquear galletas o bizcochos dulces, higos secos, pasas y nueces. Tomar un zumo de uvas o vaso de vino tinto con una yema de huevo y azúcar en la cena.

### COMIDA FRECUENTE, NUTRITIVA Y ESTIMULADORA DEL APETITO

Preparar comidas farináceas (con harina) y con huevo, la miel y el azúcar son estimuladores del apetito.

Los zumos de frutas se pueden enriquecer con nata y azúcar.

### ALIMENTOS RICOS EN CALORÍAS

Cereales, patatas, sopas y salsas, mahonesa, carne y embutidos, los peces de río grasos, el pescado ahumado, las legumbres.

Para acompañar al pan son muy adecuadas la mantequilla, las mermeladas y las jaleas.

### MÁS ESTIMULADORES DEL APETITO

Ensaladas en pequeñas porciones con nata o aceite de oliva, mejor que con vinagre. El requesón, la cebolla y las cebolletas, el tomate, los rábanos y los rabanitos.

Las cantidades demasiado abundantes de grasas se suelen tolerar pero producen sensación de saciedad.

# Superdieta

# Superdieta

**En qué consiste**
Esta dieta se basa en la interacción química de los distintos alimentos. Debes comer la cantidad de comida indicada en la dieta y no incluir ningún alimento más. **Está recomendado seguirla sólo durante cuatro días.**

Hay que seguir las siguientes indicaciones generales:

- Todo alimento debe comerse en porciones normales.
- La carne y los vegetales deben sazonarse con limón y sal solamente.
- Al pollo se le debe quitar la piel.
- Beba por lo menos cinco vasos de agua al día: uno antes de cada comida, uno en la tarde y uno antes de acostarse.

**Reparto de alimentos**

Durante la semana deberían repartirse los alimentos de la siguiente forma:

- **Primer día**
  **Desayuno**: Media naranja y una taza de café negro o té.
  **Almuerzo**: Dos huevos duros y media taza de habichuelas.
  **Cena**: Carne a la parrilla, lechuga, un tomate y una manzana pequeña.
- **Segundo día**
  **Desayuno**: Media naranja y una taza de café negro o té.
  **Almuerzo**: Media taza de calabaza, media taza de habichuelas, media taza de coliflor y media taza de compota de manzana.
  **Cena**: Una pechuga de pollo asada, lechuga y 8 onzas de jugo de tomate.
- **Tercer día**
  **Desayuno**: Media naranja y una taza de café negro o té.
  **Almuerzo**: Una hamburguesa asada, ensalada de lechuga y apio y una manzana pequeña.
  **Cena**: Una pechuga de pollo asada, media taza de habichuelas y 6 onzas de jugo de ciruelas.
- **Cuarto día**
  **Desayuno**: Media naranja y una taza de café negro o té.
  **Almuerzo**: Dos huevos pericos, media taza de habichuelas y 8 onzas de jugo de tomate.
  **Cena**: Carne a la parrilla, lechuga, 2 tomates, 8 onzas de jugo de tomate y una tajada de melón.

# Dieta de arroz, pollo y manzanas

# Dieta de arroz, pollo y manzanas

**En qué consiste**
La dieta dura 9 días, y se basa en comer durante esos días sólo a base de arroz, pollo y manzanas, sin poder mezclar ningún alimento más. Al final de la dieta se pueden haber perdido hasta 1 kilo por día, logrando además limpiar el organismo de toxinas.

**Modo de seguir esta dieta**

**Del primer al tercer día**
Se trata de comer arroz los tres primeros días, sólo arroz, sin acompañarlo de ningún alimento más.

**Del cuarto al sexto día**
Los tres días siguientes sólo se puede comer pollo, bien al horno o hervido, pero siempre sin piel.

**Del séptimo al noveno día**
Los tres últimos días, hay que tomar sólo manzanas, que podremos preparar hervidas o bien comerlas crudas.

**Recomendaciones**

Se trata de comer del alimento que nos toque ese día tanto como nos apetezca, cada vez que se siente hambre, y se puede comer tanta cantidad como queramos, sin tener que esperar a la hora del almuerzo, comida o cena.

Durante los 9 días que dura la dieta, no se puede ingerir nada de alcohol, de bebidas sólo podremos tomar, agua y café o té sin azúcar ni leche.

# Dieta del Melocotón

**Dieta del Melocotón**

Desayuno

1 melocotón natural, si no tienes melocotones naturales, puedes tomarlo de lata (dos mitades).

1 yogur natural desnatado, endulzado con sacarina.

1 café (sin leche), con sacarina.

Comida

1 melocotón natural, si no tienes melocotones naturales, puedes tomarlo de lata (dos mitades).

1 yogur natural desnatado, endulzado con sacarina.

1 filete de pechuga de pollo a la plancha.

Cena

1 melocotón natural, si no tienes melocotones naturales, puedes tomarlo de lata (dos mitades).

1 yogur natural desnatado, endulzado con sacarina.

2 huevos duros o pasados por agua.

Los alimentos se tienen que tomar en el orden que se indica.

# Dieta  del Vaso de Agua

**Dieta del Vaso de Agua**

En qué casos la utilizo:

Esta receta está indicada para aquellas personas que quieren perder peso.

Se trata de una ayuda para la gente que se somete a una dieta. Es sobre todo efectiva para el tránsito intestinal.

Para preparar esta mascarilla, necesitamos:

- Agua templada
- Una cucharada de aceite de oliva
- Unas gotas de limón

Preparación:

El vaso de agua templada con el aceite y las gotas de limón, todo bien mezclado, se toma en ayunas. Se debe tomar unos cinco o diez minutos antes de desayunar.

Obviamente, aunque esto ayude a regular el transito intestinal, el desayuno de después, debe ser moderado, y pobre en grasas.

# Dieta Atkins

Dieta Atkins

¿EN  QUE CONSISTE LA DIETA DEL DR. ATKINS?*

¿COMO HEMOS LLEGADO A ESTO?

¿No es asombroso como cualquier cambio en nuestra vida, al cabo de un cierto tiempo lo asumimos como "natural"? Yo aún recuerdo el asombro colectivo (todos haciendo corro entre !Ohs¡ y ¡Ahs! ante el primer ordenador y la primera impresora en la oficina. Hoy en día nos parece "natural" que encima de cada mesa de cada oficina haya un ordenador... Pero el mayor cambio que occidente ha sufrido en los últimos tiempos no ha sido el electrónico. Ha sido el cambio dietético. Hoy día nos parece "natural" comer como comemos, salvo cuando desembalamos algún alimento precocinado y decimos aquello de "Estos americanos... a saber que lleva ésto", y nos lo comemos igual. Pues bien dejadme que os diga que lleva éso: azúcar. Hoy día todo parece llevar azúcar: comida precocinada, enlatada, salsas, pan, medicinas, pastas de dientes... No es necesario en absoluto que sepa a dulce. Ni siquiera de lejos. El azúcar siempre está ahí. Basta mirar la lista de ingredientes...

En el siglo XVIII el consumo medio de azúcar por persona y año, incluyendo la miel, no llegaba a los dos kilos. Hoy día es de más de 100 en algunos

casos y de más de 70 en la mayoría... y eso sólo de azúcar. No hablemos de harinas refinadas, que entonces prácticamente no existían.

Esto no es "natural". Nuestro cuerpo no está diseñado para ello. Ni siquiera es "natural" la pretendida alimentación "natural" que nos quieren vender...

El aumento desmedido en los últimos cien años de los Hidratos de Carbono (HC de ahora en adelante) en la dieta ha ido parejo del aumento de los ataques al corazón, infartos cerebrales y, por supuesto (y sobre todo), obesidad.

Sin embargo nadie parece querer ver éso. La culpa se le hecha a la grasa.

Pensadlo un poco: grasa se ha comido desde hace unos dos millones de años... y los ataques al corazón eran desconocidos casi por completo. Se puede alegar que la gente tenía que correr tras el bicho para conseguir la grasa, que la cantidad total no era mucha, etc. Pero en los siglos pasados los reyes y demás comían carne y grasa todos los días y, diría yo, en todas las comidas. Ninguno murió de ataque al corazón o de obesidad. Sus clásicas enfermedades eran la gota, por exceso de grasas (que ningún exceso es bueno), y la hemofilia (por consanguineidad, pero eso es otra historia...).

Nuestro cuerpo está perfectamente preparado para vérselas con la grasa.

Pero esa invasión de HC, eso es otra historia.

## LA TEORÍA

En este punto, no me quiero enrollar demasiado. Los fundamentos científicos y bioquímicos de la dieta están maravillosamente explicados en

los libros de Atkins. Tan sólo haré un pequeño resumen en honor de los que se acercan por primera vez a ésto de las "dietas bajas en Hidrados de Carbono . Si alguien encuentra alguna inexactitud, por favor, que me lo haga saber. Escribo de memoria, de lo que recuerdo del libro y si algún fallo, la culpa es exclusivamente mía.

Según Atkins y otros, el problema de la obesidad no está generado por el exceso de calorías. Mejor dicho: sí está generado por ingerir un exceso de calorías, pero este exceso no suele ser por culpa de una glotonería o "falta de voluntad" o "ser de buen comer" o cualquiera de los eufemismos habituales. Antes al contrario tiene causas bioquímicas y no mentales.

Dicho de otra manera: Si eres gordo es por culpa de cómo utiliza tu cuerpo aquello que comes y de cómo tu propia cuerpo te impulsa a comer más de lo que necesita.

Hasta ahora la escuela "oficial" de dietética no contempla más allá de los cálculos estándar: Si la energía consumida es mayor que la energía ingerida entonces obesidad. Y de ahí no los sacas. Todo aquello que vaya contra ésta sacrosanta fórmula es para ellos una dieta estrambótica, pasajera y potencialmente dañina.

Pero hay muchos indicios de que esto es incompleto. La teoría oficial no entra en el por qué hay personas que se ven compelidas a comer en exceso. Personas para las que nunca parece haber suficiente. Como explicación a ésto (y ¡ojo! que a los gordos nos va la vida en ello) Atkins propone que la obesidad está relacionada con el modo en que nuestro cuerpo metaboliza los azúcares y el mecanismo de la insulina:

La insulina es una hormona que se genera en el páncreas. El cuerpo la

utiliza para mantener estable el nivel de glucosa en la sangre. Su misión, entre otras cosas, es hacer que las células del cuerpo admitan en su interior y procesen la glucosa que les llega con la sangre, con lo que ésta pasa de la sangre a las células. También tiene que ver con la transformación de la glucosa que no pueda ser almacenada en las célusas en grasas (triglicéridos, colesterol, etc) que luego se almacenan. Por último tiene también mucho que ver con los niveles de otra hormona, la serotonina, que es la responsable de emitir la sensación de saciedad.

Según Atkins los obesos tenemos (y propone toda una serie de pruebas para comprobarlo por uno mismo) descompensado este mecanismo.

En una persona normal funciona así: Cuando desciende el nivel de azúcar en la sangre, sientes hambre. Entonces comes. La glucosa, es decir azúcar o alimentos capaces de transformarse rápidamente en glucosa -los HC-, pasa al torrente sanguíneo. El páncreas genera la cantidad de insulina necesaria para que dicha glucosa pase a las células y el nivel de insulina va decreciendo. A medida que decrece, se eleva el nivel de serotonina, con lo que se dispara la sensación de saciedad, se deja de comer y el cuerpo recupera su equilibrio.

En una persona obesa éste mecanismo está alterado y funciona, más o menos así: Cuando comes HC, la glucosa pasa al torrente sanguíneo. El páncreas genera una cantidad excesiva de insulina, lo que provoca una absorción excesiva por parte de las células de la glucosa que hay en la sangre y, por supuesto, la transformación de parte de la glucosa en grasas (Triglicéridos y colesteror) que luego es almacenada. Ésto hace que el nivel de glucosa en la sangre baje más de la cuenta, más incluso que antes

de comer, y que al cabo de poco tiempo vuelvas a sentir necesidad de comer, en especial algo dulce. Si lo haces, el círculo vicioso vuelve a empezar. Este fenómeno de niveles inestables de glucosa en la sangre se denomina hipoglucemia. Atkins sostiene que los niveles estándar para diagnosticar la hipoglucemia han sido muy exagerados, y que el 75 y 80 % de los obesos padecen dicha enfermedad.

Existen, y Atkins aconseja a todo obeso que se los haga, una serie de test sanguíneos que determinan sin lugar a duda si eres o no hipoglucémico (curva de tolerancia a la glucosa de 4 horas, etc.). Pero al margen de lo que digan los test, también existe una sintomatología típica que incluye alguno o todos de los siguientes síntomas:

Preferencia absoluta por las comidas con HC (Dulces, bebidas con azúcar o el pan, las patatas, las pastas, el arroz, etc.)

Un bajón de energía después de haber comido.

Bajones de energía durante el día.

Ansias repentinas de comer algo dulce

Necesidad de volver a comer al poco tiempo de haber comido hidratos...

Miedo, casi como el de un drogadicto, a que falte comida rica en HC (Se ha llegado a acuñar el término "Adicción a los Hidratos de Carbono" por algunos autores)

Necesidad de comer entre horas, especialmente dulces

Necesidad de comer por las noches...

...Y muchos más que ahora no recuerdo

Con el tiempo, además de en obesidad, ésta condición se transforma en un estado de resistencia a la insulina, es decir, ante la presencia continua

de elevados niveles de insulina en la sangre (hiperinsulinemia), el cuerpo parece ignorarla hasta cierto punto, lo que provoca que el páncreas genere aún más insulina para mantener el nivel de azúcar en sangre en límites tolerables. La culminación de todo esto es la diabetes. Atkins dice que un obeso, cuyos padres fuesen diabéticos, y que presente síntomas de hipoglucemia es, por definición, un pre-diabético.

La buena noticia es que se puede romper este círculo vicioso, tanto para combatir la obesidad, como para estabilizar los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre. ¿Cómo? El Dr. Atkins propone una reducción drástica de la cantidad de HC.

LA DIETA

La dieta de Atkins tiene tres fases: La de inducción, la de pérdida progresiva y la de mantenimineto. Diferénciándose únicamente en la cantidad de hidratos que se ingieren.

LA FASE DE INDUCCIÓN:

Cuando uno come hidratos de carbono, el cuerpo los utiliza preferentemente a cualquier otra fuente de energía. Por tanto no puedes esperar quemar grasas almacenadas en presencia de dichos hidratos (a no ser que comas menos de los que tu cuerpo necesita, lo que significa pasar hambre...).

Por eso la dieta comienza eliminando completamente los hidratos de carbono durante dos semanas (Eso de completamente se matizará después). Cuando suprimes éstos de la dieta, el cuerpo utiliza los que tiene almacenados en el hígado y los músculos en forma de glucógeno. La reserva de glucógeno no es muy grande, apenas tres o cuatro días como mucho. Pasado éste tiempo, y en vista de que no se consumen más hidratos de carbono, el cuerpo segrega

una serie de hormonas que provocan la puesta en marcha del sistema secundario de obtención de energía: la grasa almacenada. A partir de ahí, se empieza a adelgazar de verdad. Al descomponer la grasa, el cuerpo genera unas sustancias, que son las que se utilizan como combustible llamadas cuerpos cetónicos o cetonas. La presencia de éstas cetonas en la orina indican que estás quemando grasa, y es algo deseable en ésta dieta. (Ojo, no confundir la cetosis inducida por la dieta con la cetosis producida por otras causas. Hay una enfermedad llamada acidosis -o cetoacidosis, que de ambas maneras lo he visto escrito-, uno de cuyos síntomas es "tener acetona". Pero la acetona no es la enfermedad en sí, sino un síntoma.) Por tanto, transcurridos cuatro o cinco días, podemos hacernos un test de acetona en la orina con unas tiritas que se venden en las farmacias. Si el reactivo se vuelve púrpura, enhorabuena, estás adelgazando.

Por eso se denomina a ésta fase de inducción, porque se pretende inducir el estado de cetosis. Durante estas dos semanas no todo lo que se pierde es grasa, el glucógeno se almacena con agua (un gramo de glucógeno, tres de agua), por lo que gran parte del peso perdido es agua que se elimina al quemar el glucógeno.

En ésta fase se elimina completamente los hidratos de carbono. Completamente quiere decir "casi" completamente. En realidad lo que se intenta es mantener una ingesta de 20 gramos de hidratos de carbono máximo al día.

¿Qué es lo que se come?

Sin más límite que tu hambre:

Carne, pescado y mariscos, de cualquier tipo excepto hígado y en cualquier cantidad que quieras.

Grasas de cualquier tipo: aceites, mantequilla, mayonesa, etc. También sin límite.

Huevos, en la forma y cantidad que quieras.

Con cierta moderación:

Quesos curados o semicurados tipo manchego, emmentall y por el estilo, pero sin exagerar de cantidad.

Dos ensaladas pequeñas o una ensalada y una taza de verduras, que tengan menos del 10 % de hidratos de carbono, al día.

Para beber:

Agua, café descafeinado, té de hierbas (poleo, manzanilla, etc).

¿Qué es lo que NO se come?

Quedan absolutamente prohibidos:

El azúcar y derivados (miel, mermeladas, chocolates, etc).

Las Harinas de cualquier tipo y cosas que la contengan (Pan, pastas, pasteles, etc).

Los cereales, el maíz, las legumbres y, de momento, la fruta y zumos de fruta.

Las patatas y las féculas en general.

La leche y en general todo aquello que tenga más del 10 % de hidratos de carbono

Incluiré una relación de contenido de HC en los alimentos en estas mismas páginas. De todas formas los libros de cocina buenos suelen llevar relaciones con las calorías y HC de los alimentos.

Puntualizaciones:

La leche queda prohibida (15% de Hidratos), pero se puede tomar algo de nata líquida con el café (sólo 4 % de hidratos), pero sin pasarse.

La fruta, de momento también se prohíbe, pero luego se va incorporando en fases más suaves del régimen.

Huye de los embutidos, sobre todo los cocidos, a los que se añaden féculas y azúcares.

En la composición de los alimentos todo lo que termine en "osa" (fructosa, maltosa, dextrosa, glucosa, etc) es azúcar. Léete todas las etiquetas de lo que comas y te asombrarás de la cantidad de cosas que llevan azúcar. Desde la pasta de dientes a los chorizos pasando por las salsas y patés.

Nada de alcohol (de momento), ni de cafeína (viva lo lait).

Ojo con los chicles y caramelos "sin azúcar", llevan sorbitol y manitol, son polialcoholes que se metabolizan como hidratos de carbono.

La idea es comer bien. Olvídate, de momento, de las cositas a la plancha y los trocitos pequeños. Hazte las carnes y pescados como más te gusten: fritas, cocidas, en salsa... Estas últimas sin harina, espésalas con nata líquida. No te pongas más límite a las cantidades que tu propia hambre, es decir: No comas sin hambre. Pero si dudas si tienes hambre o no, come. Las proteínas y las grasas tienen, afortunadamente, un enorme poder saciante y lo que comas de más ahora, lo recuperas al no tener hambre luego.

A éste respecto estáte atenta a tí mismo y verás como en pocos días tu apetito sufre una disminución. La causa es que, al no depender de lo que comes para tu suministro de energía, sino que tu cuerpo va quemando la grasa contínuamente, no tienes bajones de azúcar, por lo que no tienes

crisis de hambre. Ésto lleva a que, casi sin darte cuenta, acabes comiendo menos de lo que solías comer antes. Hay detractores de la dieta que alegan que es una dieta de calorías encubierta, con la diferencia de que es el propio dietista el que disminuye las cantidades. No es cierto, pero si lo fuese, ¿No la convertiría eso en maravillosa? el hecho es que no padeces hambre ni te sientes limitado a la hora de comer.

Por el mismo motivo, no tienes bajones a media mañana o media tarde ni la necesidad de dormir una siesta después de comer...

Pasadas las dos semanas primeras y suponiendo que todo haya ido bien, hay que incrementar poco a poco el nivel de carbohidratos en la dieta. Para ello aumenta en cinco gramos diarios la cantidad de hidratos durante una semana. Si se mantiene la pérdida de peso y el test de acetona sigue danto positivo, puedes aumentar otros cinco gramos en la siguiente semana. Y seguir haciéndolo hasta que encuentres el punto en que el test deja de dar positivo y tú dejas de adelgazar. Éste es lo que Atkins llama Nivel Crítico de Carbohidratos y es distinto para cada persona. Ajustas entonces tu dieta a un punto ligeramente inferior a ése nivel y ya está, has entrado en la segunda fase de la dieta.

LA FASE DE PERDIDA PROGRESIVA DE PESO:

Aquí poco hay que explicar. Se trata de mantenerse por debajo de ese punto en que sabemos que dejamos de adelgazar y ya está.

Esto que tan sencillo suena, puede ser complicado al principio. Necesitas ir comprobando, a base de intento y error, cómo reacciona tu cuerpo a cada aumento de la dieta. En ésta fase hay que ser tremendamente rígido con la dieta y controlar absolutamente todo lo que tomas, para saber seguro

cuántos hidratos estás comiendo. Si te equivocas y te pasas, lo que hay que hacer es volver al nivel de 0 gramos de HC hasta que vuelva a dar positivo el test de acetona y entonces aumentar los hidratos hasta el último nivel "seguro" conocido y volver a intentarlo. De todas maneras, ni tiene por que ser un mal viaje, mientras haces todas esas pruebas y demás estas aprendiendo cosas sobre tí mismo y, lo que es mejor, estas adelgazando y perdiendo volumen. Lo que yo te aconsejo, es aumentar las raciones y la cantidad de ingredientes de las ensaladas y verduras. Es lo más satisfactorio.

Hay que tener en cuenta que el cuerpo no es una máquina y no reacciona como tal. A veces se pierde más, a veces menos y a veces nada. En esta dieta gran parte de las personas tienen estancamientos, "atasques" los llamo yo, plateau le dicen los americanos. Según Atkins, no es un verdadero atasque hasta que no lleves varios meses pesando lo mismo y sin saltarte la dieta. De todas formas ya hablaremos sobre ellos y sobre cómo superarlos, más adelante. Al principio no son un problema, suelen suceder mucho más adelante, cuando ya has perdido bastante.

LA FASE DE MANTENIMIENTO:

Aquí tengo que hablar de oídas, porque nunca he llegado a pesar lo que quiero. Atkins insite en que ésto no es un régimen para adelgazar. Es una nueva forma de comer para toda la vida. Si has alcanzado tu peso y vuelves a traer a tu dieta y a tu vida todo aquello que te llevó a ser alguien obeso, volverás a serlo y con mucha más rapidez de lo que crees. Como te decía más arriba la obesidad no es fruto de tu gula. Es una enfermedad. Asúmelo y plantéate que estás obligado a seguir una forma de comer

adecuada a tu cuerpo para toda la vida. La buena noticia es que se puede comer de maravilla sin sentir hambre ninguna y disfrutando de platos deliciosos. Piensa: si fueses diabético, por poner un ejemplo, tendrías que seguir un régimen para toda la vida, pero con el agravante de que cualquier infracción la pagarías muy cara... Siendo obeso, las infracciones tiene fácil remedio.

Lo que Atkins propone es aumentar un poquito más la ingesta de Hidratos, en forma de pequeñas "alegrías" (una patata aquí, una tostada allá) y mantener un ojo contínuamente sobre la báscula. Previamene nos hemos marcado un peso límite, sobrepasado el cual volvemos al primer estadio de la dieta hasta haber vuelto al buen camino. Por ejemplo, si tu peso ideal es de 60 kg. pues adelgaza hasta los 58 y permítete pequeñas alegrías. Continúa pesándote todos los días y si sobrepasas los 62, por ejemplo, pues vuelve a la dieta dura hasta volver a pesar 58.

También quiero decirte que todo este rollo parece más lío de lo que es. Una vez que comprendes bien los principios en los que se basa, asumes qué alimentos puedes comer y cuáles no, y te haces con una buena batería de recetas, la dieta se hace muy fácil de llevar.

Vuelvo a insistir en que todo aquél que se decida a llevar ésta dieta debería leer el libro de Atkins. Y mejor aún encontrar un médico que no sea refractario a todo este asunto de los regímenes bajos en HC y se avenga a controlarte mientras haces el régimen. Este es un viaje a largo plazo, una nueva forma de vivirte a tí mismo y de relacionarte con los alimentos.

En fin, las palabras no han sido pocas, y espero no haberte despertado más

dudas de las que te haya aclarado. Por supuesto estoy suponiendo que no tienes ningún problema médico ni nada por el estilo. Recuerda que yo no soy médico ni soy nadie para decirle a nadie lo que debe o no comer. Tan sólo puedo transmitirte mi experiencia con esta dieta y tú decides.
Te animo a probar dos semanas... y luego decidir. No tienes nada que perder: sólo el peso.
¡Ánimo!

## PROS Y CONTRAS DE LA DIETA DEL DR. ATKINS*

Allá por los años 60, un cardiólogo americano, el Dr. Robert C. Atkins desarrolló una dieta novedosa que difería, y difiere, notabemente de las dietas establecidas por el dogma oficial de la clase médica: una dieta en la que se restringía drásticamente la cantidad de Hidratos de Carbono que se ingerían. La polémica estaba servida. Por un lado el estamento médico oficial anatemizó al Dr. Atkins como si fuese un curandero. Se criticó y se critica la dieta de todas las formas posibles. En Internet o en cualquier libro sobre dietas encontraréis, como yo he encontrado, todas las críticas posibles:
- que es una dieta descompensada, que si a la larga te daña el hígado/los riñones/el corazón
- que si te hará subir el colesterol y el ácido úrico
- que si es una dieta alta en grasas
- que si sólo se pierde agua con ella
- que si se pierde mucha masa muscular además de la grasa

- que es una dieta aburrida

- que favorece el cáncer de colon

- que cuando la abandonas recuperas todo lo perdido

- que es cara

- que es una dieta de calorías camuflada

- qué si... qué se yo.

Por otro lado los que la probaban comprobaban lo siguiente

- que la dieta funciona, perdiendo, a veces con mucha rapidez, peso y volumen

- que desaparece la ansiedad y disminuye grandemente el apetito

- que adquieres una nueva vitalidad y energía

- que desaparecen los "bajones" y somnoliencias durante el día

- que se puede comer magníficamente y no tener sensación ninguna de "estar a régimen"

- que muchas pequeñas molestias y enfermedades encuentran mejoría con esta dieta

- que sus niveles de colesterol tienden a reducirse y los de triglicéridos bajan espectacularmente

- que su nivel de glucosa en sangre se estabiliza

- y muchas cosas mas...

Esta polémica viene durando 30 años y no parece tener visos de terminar.

Yo, naturalmente, soy partidario acérrimo de la dieta del Dr. Atkins por una razón simple: a mí me funciona. Los médicos tradicionales, los partidarios de las dietas bajas en calorías, me dan una serie de razones, muchas de ellas con sospechosos visos de supersticiones más que de hechos

científicos, pero ninguna solución. Las dietas bajas en calorías no me sirven por una simple razón: no soy capaz de seguirlas. Me reducen el humor, la energía, me producen momentos de bajón tremendos durante el día, en pocas semanas me estabilizo y dejo de perder y, sobre todo, sobre todo, estoy siempre, siempre insatisfecho.

No sé si sois personas a las que les sobre algo de peso, digamos cinco o seis kilos, y con unas cuantas semanas de dieta baja en calorías podéis alcanzar vuestra meta de poneros el bikini durante el verano o caber en el vestido de fiesta para esa boda a la que debéis ir... Pero cuando te sobran 40 kilos como a mí, el hacer dieta es algo de por vida. De alguna forma me va la vida en ello. Hasta que inventen la pastilla milagrosa que nos ponga a todos maravillosamente en forma, la única herramienta con la que contamos es la dieta (cirugía a parte, claro).

De todos los inconvenientes que se le achacan arriba a esta dieta os puedo asegurar que muy pocos tienen ninguna base real. Tal vez exista en algunas personas cierto riesgo de que se suba el ácido úrico (a mí en dos años casi seguidos que llevo la dieta no me ha subido nada, pero hay personas más sensibles). Todo lo demás es, simple y llanamente, falso.

Es cierto que la dieta contradice muchos de los dogmas de la dietética oficial, pero resulta curioso que en todo el mundo sólo haya un centro que se haya dedicado al estudio de los efectos de las dietas bajas en carbohidratos a corto, medio y largo plazo: La clínica del Dr. Atkins.

Cuando he discutido con médicos "estándar" sobre la dieta me he encontrado con que la mayoría repiten las cuatro reglas manidas de siempre. Que prácticamente ninguno ha estudiado realmente los efectos de este tipo de

dietas con seriedad. Que ninguna ha sabido decirme qué estudios científicos ha leído sobre el tema.... (Un dato para la reflexión: Número de Horas que se dedica a Dietética y Nutrición durante los seis años de carrera de medicina en España: 0. Este dato me lo aportó un familiar mío recién licenciado en médicina con el que tuve una larga y acalorada conversación hace un par de años. Me confesó que lo único que había estudiado había sido un cursillo de verano fuera de la programación oficial de la carrera de una duración de ¡4 horas!...)

No quiero aquí hechar más leña al fuego. Dejad que los expertos discutan en uno u otro sentido, para eso cobran y de eso viven. Pero yo estoy aquí para dar testimonio, mi testimonio. Lo que os cuento de la dieta lo he vivido en mi cuerpo y en mi mente. No lo he leído y ya. No son referencias de un libro más o menos bien escrito (Reconozo que el estilo del Dr. Atkins escribiendo parece propio de un anuncio de venta por catálogo). Son vivencias propias y, por tanto, me siento autorizado a compartirlas con vosotros.

Por eso no voy a citar estudios clínicos ni estadísticas ni razones antropológicas ni nada por el estilo. Os contaré como es la mecánica de la dieta, cómo la sigo yo personalmente y quien quiera leer acerca de los fundamentos médicos, clínicos y bioquímicos de la dieta, que se lea el libro "La nueva revolución dietética del Dr. Atkins". Publicado en España por Ediciones B y Editorial Punto de Lectura. en una colección de libros de bolsillo de gran tirada y precio barato. Es un libro donde se desarrollan todos los aspecto de la dieta y, en algunos pasajes, no demasiado fácil de leer. Pero cuando lo que te juegas es, posiblemente, tu

felicidad, tu bienestar contigo mismo, tu aceptación y, posiblemente, la de los demás.... bien vale la pena el esfuerzo.

Cotillenado por Internet ha caído en mis manos una noticia que viene al pelo de todo lo dicho anteriormente. Permitidme que os la traduzca:

NuevaYork,18 de Febrero (Reuters Health)-- La dieta extremadamente restrictiva en Hidratos de carbono de Atkins, una manera efectiva de perder peso, es segura de acuerdo con los estudios presentados a la Sociedad del Sur de Medicina Interna General de Nueva Orleans

En una conferencia de prensa, los investigadores tambien dijeron que sus estudios no encontraron ninguno de los riesgos para la salud proclamados por la Asociación Americana de Dietética, como los efectos potencialmente peligrosos para el funcionamiento del hígado y los riñones.

"En cuatro meses con la Dieta de Atkins, hemos sido capaces de confirmar científicamente lo que el Dr. Atkins ha constatado en su páctica durante las pasadas décadas. La dieta baja el colesterol y los triglicéridos y sube el HDL (Colesterol de Alta densidad o "colesterol bueno")... lo cual puede representar una aproximación totalmente nueva en el control y la prevención de las enfermedades de corazón," dijo el jefe de los investigadores el Dr. Eric C. Westman, profesor adjunto de medicina de la Universidad Duke de Carlina del Norte..

Como ya os he dicho, son tantos los que atacan la dieta sin haberla probado... son tan pocos los que la critican sin haber hecho una investigación seria, que vale la pena constatar cosas como ésta.

# Dieta de la Savia y limón

***No solo pierdes kilos ganas salud***

**Es un tratamiento ideal para desintoxicar el organismo. No se trata de un medicamento ni de una forma de alimentación, sino de una cura a base de zumo de limón y sirope de savia que proporciona al cuerpo la posibilidad de recuperarse, aumentar sus defensas, liberar depósitos grasos en exceso y producir nuevos anticuerpos, conservando el bienestar general y la plena capacidad de rendimiento.**

***¿Qué es el sirope de savia?***

**El autentico sirope de savia de arce C + de cultivo biológico certificado y de la savia de palma, obtenida por palmeras crecidas en plena selva tropical. La savia de arce C + proviene de los vastos bosques de arce de Norte América, donde los indios ya conocían el arte de extraer de este árbol su dulce savia y preparar con ella sirope.**

**Para la cura se utiliza únicamente el sirope de arce C +, la última cosecha de arce que aporta al cuerpo muchas más sales minerales y oligoelementos.**

**Con este tratamiento vas a notar una mejora en tu salud importante, mejora el acne, dolores de cabeza, los cabellos mejoran, la presión arterial. allí donde esté tu mal es donde lo más lo vas a notar.**

***¿ Cómo es la pérdida de peso?***

**De 5 a 10 kilos en una semana. Al principio pueden bajarse de 1,8 a 2,2 kilos diarios. Al quinto día ya se comienza a perder grasa.**

***¿Durante cuanto tiempo se realiza?***

**Una semana, Pero puedes mantenerla más tiempo pero sólo si se realiza bajo supervisión médica, si la haces una semana no es necesario que visites al médico.**

***Dos formas de tratamiento***

**El ayuno completo**

**Durante una semana sólo se debe ingerir el preparado de sirope de savia.**

**El semi -ayuno**

**El propósito del semi-ayuno consiste en sustituir la cena por dos o tres vasos de sirope de savia, agua y limón, la duración de este tratamiento deberá ser de 30 días, pudiendo hacer el resto de comidas normales siempre con moderación.**

## ***Modo de preparación***

**En un vaso de 250 mililitros de agua (mejor si es agua mineral) añadir:**

**Dos cucharadas sopera de jugo de limón natural y fresco, 30 mililitros.**

**Dos cucharadas de sirope de savia, 30 mililitros.**

**Un pellizco de pimentón picante molido.**

**Agítalo bien y ya puedes tomarlo.**

**Para la dieta de adelgazamiento debes tomar 10 vasos diarios de este preparado.**

***Preparación para todo el día.***

**Dos litros y medio de agua.**

**20 cucharadas de jugo de limón natural y fresco 600 mililitros.**

**20 cucharadas de sirope de savia, 600 mililitros**

**La cuarta parte de una cuchara pequeña de pimentón picante.**

**Al finalizar la cura deber hacer un "by-pass" de dos días comiendo sólo frutas y vegetales, y luego asumir una dieta equilibrada para no recuperar los kilos perdidos.**

**El sirope de arce lo puedes conseguir el herbolarios y en tiendas de dietética, su precio en España es de aproximadamente 21 €**

# DIETA DE LA CLINICA MAYO

## DIETA DE LA CLINICA MAYO

**Permite bajar entre seis y ocho kilos, siguiéndola al pie de la letra. Se debe repetir durante dos semanas y al finalizar, evite los alimentos ricos en grasa y azúcar**.

- **Lunes**
  **Desayuno**: Café negro solo y sin azúcar.
  **Almuerzo**: Dos huevos duros, espinaca y un tomate.
  **Cena**: Un filete a la parrilla con ensalada verde y jugo de limón.

- **Martes**
  **Desayuno**: Café negro con una tostada.
  **Almuerzo**: Un filete, ensalada con limón y aceite, una fruta.
  **Cena**: 150 gramos de jamón cocido y un yogur sin azúcar.

- **Miércoles**
  **Desayuno**: Igual al anterior.
  **Almuerzo**: Filete con apio y tomate, una naranja.
  **Cena**: Dos huevos duros, 80 gramos de jamón planchado y ensalada verde con limón.

- **Jueves**
  **Desayuno**: Igual al anterior.
  **Almuerzo**: Un huevo duro con zanahoria cocida y 60 gramos de jamón planchado.
  **Cena**: Ensalada de frutas y un yogur sin azúcar.

- **Viernes**
  **Desayuno**: Zanahorias ralladas con limón.
  **Almuerzo**: Pescado blanco a la plancha y ensalada verde.
  **Cena**: Filete con hinojos, un tomate y apio.

- **Sábado**
  **Desayuno**: Café negro y una tostada.
  **Almuerzo**: Un cuarto de pollo asado y ensalada verde.
  **Cena**: Dos huevos duros y una zanahoria rallada con limón.

- **Domingo**
  **Desayuno**: Té solo sin azúcar.
  **Almuerzo**: 200 gramos de pierna de cordero a la plancha y una naranja.
  **Cena**: Lo que se quiera, pero con moderación.

# DIETA BODY CARE

## DIETA BODY CARE. MIL CALORÍAS

**Lunes**

- **Desayuno**: Una taza de leche descremada con té o café, una rebanada de pan dietético con una de jamón de ave o pavo.
- **Merienda**: Un huevo cocido.
- **Almuerzo**: -Ensalada con un tomate chico y un tercio de pepino.
  - Zapallito italiano relleno con carne molida y media taza de arroz graneado.
- **Merienda**: Una pera chica.
- **Once**: Una taza de café o té puro y cuatro galletas de agua con mermelada diet.
- **Cena**: Una presa de pollo cocido y ensalada de choclo (media taza), lechuga (una taza) y aceite (una cucharadita). Dos damascos grandes.

**Martes**

- **Desayuno**: Un vaso chico de jugo de naranjas, una taza de té puro, cuatro galletas de agua con dos cucharaditas de margarina diet.
- **Merienda**: Una zanahoria chica.
- **Almuerzo**: -Una tortilla de acelgas con una papa cocida y ensaladas. La tortilla se prepara con una taza de acelgas y una clara de huevo. La ensalada incluye un tomate regular, una taza de pepino y dos cucharaditas de aceite.
- **Merienda**: Un plátano regular.
- **Once**: Una taza de leche descremada con té o café, un pan pita con una rebanada de tomate y quesillo.
- **Cena**: Salpicón de verduras con carne molida. Incluya una papa regular, una taza de lechuga, 1/4 taza de zanahorias, un tomate mediano, una cucharadita de aceite, una porción chica de carne molida.
  - Un cuarto de melón calameño chico.

**Miércoles**

- **Desayuno**: Una taza de café o té puro y dos rebanadas de pan diet con 1/4 de unidad de palta.
- **Merienda**: Un yogur dietético.
- **Almuerzo**: -Ensalada de porotos verdes (una taza) y un huevo duro.
  - Flan de espinacas hecha con una clara de huevo, 1/3 de cebolla chica y una cucharadita de aceite. Media taza de arroz graneado.
- **Merienda**: Una ciruela mediana.
- **Once**: Un vaso de jugo de naranjas, una taza de café o té puro, una rebanada de pan dietético y una rebanada de tomate y quesillo.
- **Cena**: Atún, una taza de lechuga, media palta y media cucharadita de aceite.
  - Un trozo chico de sandía.

**Jueves**

- **Desayuno**: Macedonia hecha con 1/3 de plátano, un damasco pequeño y un tercio de naranja. Una taza de café o té puro.
- **Merienda**: Cinco aceitunas negras.
- **Almuerzo**: Una alcachofa chica, un trozo pequeño de posta y una tortilla de lechuga hecha con una taza de la hortaliza, un huevo y una cucharadita de aceite.
- **Merienda**: Un durazno pequeño.
- **Once**: Una taza de té o café con leche descremada, dos rebanadas de pan diet y 1/3 de palta.
- **Cena**: Un tomate relleno con pollo. Incluya un tomate mediano, una cucharada sopera de pollo picado, dos cucharaditas de mayonesa diet, una taza de lechuga y una cucharadita de aceite. Dos rebanadas de pan diet. Dos
duraznos chicos.

**Viernes**

- **Desayuno**: Un vaso chico de jugo de naranja, una taza de té o café puro y cuatro galletas de agua con mermelada diet.
- **Merienda**: Una zanahoria chica.
- **Almuerzo**: Un trutro de pollo cocido, media palta, un tomate mediano, una taza de espinacas y una cucharadita de aceite.
- **Merienda**: Un trozo chico de sandía.
- **Once**: Una taza de café o té puro, dos rebanadas de pan diet con dos cucharaditas de margarina diet.
- **Cena**: -18 unidades de choritos en agua, media taza de choclo, un tomate mediano, una taza de porotos verdes, media taza de lechuga y una cucharadita de aceite.
  - Medio yogur diet con media taza de chirimoyas.

**Sábado**

- **Desayuno**: Una taza de café o té puro, dos rebanadas de pan diet con dos de jamón de ave.
- **Merienda**: Dos damascos medianos.
- **Almuerzo**: -Una taza de lechuga, 30 gramos de queso fresco y una cucharadita de aceite.
  - Estofado de carne hecho con una papa mediana, 1/3 de cebolla pequeña, media zanahoria mediana, un trozo chico de carne (60 gramos) y una cucharadita de aceite.
- **Merienda**: Seis frutillas.
- **Once:** una tazade café o té puro, cinco galletas de agua con jamón de ave y quesillo.
- **Cena**: Omelette de choclo hecho con media cucharada sopera de crema, una taza de choclo, un huevo y una cucharadita de aceite. Compota de dos duraznos pequeños.

**Domingo**

- **Desayuno**: Una taza de café o té puro, una rebanada de pan diet con 30 gramos de queso fresco.
- **Merienda**: Un racimo pequeño de uvas.
- **Almuerzo**: Tres palmitos, una taza de pepinos, un tomate mediano y media cucharadita de aceite. Un trozo mediano de merluza, media taza de champiñones salteados en una cucharadita de margarina diet y una papa cocida.

- **Merienda**: Diez cerezas.
- **Once**: Una taza de café o té puro, dos rebanadas de pan diet con palta.
- **Cena**: Un panqueque relleno con media taza de espinacas, una taza de lechugas y media cucharadita de aceite. Un damasco mediano.

**Indicaciones**:

- Prefiera el aceite de oliva.
- Todas las comidas pueden acompañarse con bebidas light sin calorías.

# CRONODIETA

# CRONODIETA

**Se basa en la idea que el horario de las comidas condiciona el peso, independientemente del número de calorías ingeridas. Según esta teoría, cuando el cuerpo está trabajando al máximo, la comida no se transforma en grasas.**

Por el contrario, por poco que se coma estando en reposo, igual ascenderán los números en la pesa. Permite comer de todo, y por ello, más que una dieta, es un sistema que intenta modificar nuestro comportamiento frente a las comidas.

- **De 7.00 a 15.00 horas**: Cereales y derivados, como pastas, arroz, copos de trigo, galletas y pan.
- **De 12.00 a 15.00**: Legumbres secas, como lentejas, porotos, garbanzos, papas y arvejas.
- **De 10.00 a 22.30**: Verduras y vegetales.
- **De 10.00 a 22.30**: Proteínas, como carne (excepto embutidos y carnes muy grasas), pescados, lácteos y huevos.
- **Hasta las 17.00**: Frutas en general.
- **Hasta las 12.00**: Frutas hipercalóricas y frutos secos, como plátanos, uvas, chirimoyas, mangos, paltas, caquis, trigos, nueces, pasas, piñones.
- **Hasta las 14.00**: Pan.
- **Ocasionalmente, pero nunca postre**: Dulces. No contribuyen al equilibrio nutricional, pero constituyen un placer insuprimible.
- Están permitidos uno o dos vasos de vino al día.

# DIETA DE BROOKE SHIELDS

## DIETA DE BROOKE SHIELDS

Diseñada por su dietista personal, esta dieta permitió a Brooke Shields rebajar 15 kilos en solo un mes. Eso sí, con mucho ejercicio, litros de agua y poca sal.

**Día uno**

- **Desayuno**: Jugo de naranjas y dos rebanadas delgadas de pan tostado con mermelada de frutas.
- **Almuerzo**: Crema de verduras (brócoli, zanahorias y acelgas) y media taza de fideos cocidos.
- **Once**: Un huevo a la copa con un pan. Dos pequeñas porciones de queso crema, café con leche descremada.
- **Cena**: Media pechuga de pollo sin piel, asada o al microondas, dos tazas de ensalada con aliño y sin aceite.

**Día dos**

- **Desayuno**: Una taza de cereal integral con uvas y media taza de leche descremada.
- **Almuerzo**: Media taza de sopa de porotos negros y un pan pita relleno con una taza de ensalada sin aceite.
- **Once**: Una porción de queque con uvas y canela, un trozo de queso crema, té o café.
- **Cena**: Pescado asado, ensalada verde y media taza de arroz.

**Día tres**

- **Desayuno**: Una porción de queque de frutas, dos cucharaditas de queso crema, sin grasa, té o café.
- **Almuerzo**: Una taza de verduras (brócoli, zanahorias y acelgas) y media taza de fideos cocidos.
- **Once**: Un huevo a la copa con un pan. Dos pequeñas porciones de queso crema, café con leche descremada.
- **Cena**: Media pechuga de pollo sin piel, asada o al microondas, dos tazas de ensalada con aliño y sin aceite.

**Día cuatro**

- **Desayuno**: Medio melón calameño, cien gramos de queso fresco.
- **Almuerzo**: Una chuleta de cerdo a la plancha y sandwich con queso, una rebanada delgada de jamón y un vaso con jugo de frutas.
- **Once**: Un croissant, dos rebanadas de jamón, café o té.
- **Cena**: Pollo asado y ensalada surtida.

# DIETA DE BEVERLY HILLS

# DIETA DE BEVERLY HILLS

**Semana uno**

El objetivo es la **desintoxicación y concientización**. Debe consumir las frutas indicadas, dejando pasar dos horas entre cada ingesta.

El principio es que el ananá, el melón y la pera contienen enzimas que permiten digerir todas las proteínas extras y las grasas en exceso. No consuma limón, porque
ejerce un efecto neutralizante.

- **Lunes**: Mañana y mediodía, piña. En la noche, dos plátanos.
- **Martes**: Mañana y mediodía, pera o melón. En la noche, mango o melón.
- **Miércoles**: Mañana, pera o melón; al mediodía y en la noche, piña.
- **Jueves**: Mañana, mediodía y noche, melón, sandía o frutillas.
- **Viernes**: Al desayuno dos plátanos; al almuerzo 250 gramos de damascos secos; y en la noche, uvas.
- **Sábado**: En la mañana 250 gramos de almendras, al almuerzo frutillas, y en la noche dos plátanos.
- **Domingo**: Melón o manzana en las tres comidas.

**Semana dos**

El objetivo es el consumo de grasas y la concientización. La regla es comer las frutas que se indican, dejando pasar dos horas entre cada ingesta. Incorpore las comidas más elaboradas sólo en el momento que se señala. El principio es que las enzimas de las uvas interactúan con las del intestino
grueso y ayudan a limpiarlo. Además, al tener azúcar, evitan la tentación de consumir dulces.

- **Lunes**: En la mañana, 250 gramos de almendras, mediodía, frutillas y en la noche, 250 gramos de uvas.
- **Martes**: Uvas en todas las comidas.
- **Miércoles**: Uva en todas las comidas.
- **Jueves**: 200 gramos de pan integral al desayuno, sopa de verduras como almuerzo, y dos choclos en la noche.
- **Viernes**: Piña al desayuno y almuerzo, ensalada de vegetales y arroz por la noche.
- **Sábado**: Manzanas al desayuno y almuerzo, papas asadas con dos cucharadas de mantequilla en la noche.
- **Domingo**: Mango o melón al desayuno, almuerzo y cena.

**Semana tres**

El objetivo es mantener el ritmo de baja de peso a través de los procesos de combustión, alimentación y desintoxicación. Debe repetir el esquema de la segunda semana, pero reemplace los días en que sólo comía uvas por frutas a elección en la mañana y mediodía; además de un plato de verduras y carnes desgrasadas a la noche.

# DIETA SCARSDALE

# DIETA SCARSDALE

**Desayuno diario**: Una fruta, una rebanada de pan integral y café o té sin azúcar.

- **Día uno**
  **Almuerzo**: Surtido de fiambres, de cualquier tipo de carnes sin grasa. Ensalada de tomates en rebanadas, o tomates a la parrilla o cocinados al vapor.
  **Cena**: Pescados o mariscos preparados sin grasa. Una fruta.

- **Día dos**
  **Almuerzo**: Ensalada mixta de frutas.
  **Cena**: Hamburguesas sin grasa. Ensalada de tomates, lechuga, apio, repollitos de Bruselas o pepinos y aceitunas.

- **Día tres**
  **Almuerzo**: Atún o salmón en gua o aceite, pero bien escurrido, aliñado con limón o vinagre. Una fruta de la temporada.
  **Cena**: Varias tajadas de cordero y ensalada de tomates, lechuga, pepinos y apio.

- **Día uno**
  **Almuerzo**: Dos huevos crudos o cocinados en cualquier forma y quesillo dietético.
  **Cena**: Zapallos italianos, porotos verdes o tomates. Una rebanada de pan integral.

- **Día cinco**
  **Almuerzo**: Quesos surtidos, espinacas al vapor o crudas y una rebanada de pan integral.
  **Cena**: Pescados o mariscos y una ensalada compuesta por todos los vegetales que desee. Una rebanada de pan integral.

- **Día seis**
  **Almuerzo**: Ensalada mixta de frutas.
  **Cena**: Pavo o pollo asado, y ensalada de tomate y lechuga. Fruta de temporada.

- **Día siete**
  **Almuerzo**: Pollo o pavo y ensalada de tomate, zanahorias, repollo cocido, brócoli o coliflor. Fruta de la temporada.
  **Cena**: Carne a la parrilla y ensalada de lechuga, pepino, apio, tomate y repollito de Bruselas.

**Indicaciones**:

- La dieta permite bajar hasta siete kilos en dos semanas, pero no debe seguirse por más de ese tiempo.
- Junto a cada comida o entre ellas puede tomar café o té sin azúcar o bebida diet.
- Si el hambre le ataca, puede comer bastoncitos de apio y de zanahoria.

# DIETA DE STILLMAN

# DIETA DE STILLMAN

Es una dieta de choque que **permite bajar hasta tres kilos por semana**. No conviene realizar más de 15 días seguidos.

- Suprime drásticamente los hidratos de carbono y las grasas.
- Pueden comerse pescados y carnes sin grasa, mariscos, huevos, **quesos frescos**, leche y yogur descremado.
- La sal debe utilizarse con moderación. El azúcar está prohibida.
- Deben tomarse por lo menos ocho vasos de agua al día.

**Menú base**

- **Desayuno**: Huevos revueltos, queso fresco y café o té sin azúcar.
- **Almuerzo**: Sopa hecha con cubo de caldo y dos claras de huevo, 1/4 de pollo asado con especias al gusto.
- **Cena**: Ocho espárragos, una porción de atún y ensalada de lechuga.

# DIETA DEL PROGRAMA DE OBESIDAD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA

# DIETA DEL PROGRAMA DE OBESIDAD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA

**Balanceado y rico, este programa contiene platos que no superan las 280 calorías, pero aseguran una buena nutrición.**

**Día uno**

- **Desayuno y once**: Una taza de leche descremada con té o café con Nutrasweet y 50 gramos de quesillo.
- **Almuerzo y cena**: Consomé de ave con cilantro. Pechuga de pollo con surtido de verduras. Damascos.
- **Ingredientes del pollo**: 100 gramos de pollo, seis unidades regulares de champiñones, cinco palitos de pimentones, una taza de lechuga, media taza de apio y media cucharadita de aceite.

**Día dos**

- **Desayuno y once**: Un yogur dietético y 30 gramos de quesillo.
- **Almuerzo y cena**: Choritos en salsa verde, espinacas al gratín, leche nevada.
- **Ingredientes choritos**: 30 unidades pequeñas de choritos, media cebolla chica, cilantro, jugo de medio limón y media cucharadita de aceite.
- **Ingredientes espinacas**: Una taza cocida de espinacas, una cucharadita de leche descremada, una clara de huevo y 30 gramos de quesillo. Hierva por cinco minutos las espinacas, escúrralas y píquelas. Agregue el quesillo en cubos, la clara de huevo batida y la leche. Ponga en una budinera al horno.
- **Leche asada**: Tres cucharaditas rasas de leche descremada (para 150 cc.), media clara de huevo, Nutrasweet.

**Día tres**

- **Desayuno y once**: Una taza de leche descremada con té o café con Nutrasweet. Una tajada de jamón de pavo cocido (30 gramos), 30 gramos de quesillo.
- **Almuerzo y cena**: Filete de pollo a la pimienta, ensalada de tomates, dos kiwis.

**Día cuatro**

- **Desayuno y once**: Un yogur dietético, un kiwi o media ración de frutas.
- **Almuerzo y cena**: Consomé de carne con cilantro, asado a la parrilla con ensalada a la chilena y una ciruela mediana.

**Día cinco**

- **Desayuno y once**: Una taza de té o café con Nutrasweet, 50 gramos de quesillo y medio vaso de jugo de naranjas.
- **Almuerzo y cena**: Consomé con clara de huevo, pechuga de pollo asada, un zapallito italiano y un tomate pequeño. Media taza de frutillas.

**Día seis**

- **Desayuno**: Como el día dos.
- **Almuerzo**: Caldo energético, 1/4 de pollo al horno, ensalada de apio y quesillo y gelatina diet.
- **Once**: Infusión con leche descremada, una porción de ensalada de frutas con dos cucharadas de ricotta, edulcorante y esencia de vainilla.
- **Cena**: Sopa energética, una porción de fideos al pesto (con albahaca picada, perejil, ajo y una cucharadita de aceite de oliva). Una naranja.

**Día siete**

- **Desayuno**: Como el día uno.
- **Almuerzo**: Ensalada de espárragos y tomate, ravioles con salsa de tomate (una taza de ravioles, media taza de acelgas cocidas, media cebolla, media taza de salsa de tomates y dos cucharadas de queso rallado) y una fruta de postre.
- **Once**: Como el día uno.
- **Cena**: Sopa energética, una hamburguesa casera a la plancha, ensalada de zanahoria y lechuga, una compota de frutas.

# Dieta de Colette Lefort

## Dieta de Colette Lefort

Diseñada por la doctora Colette Lefort, esta dieta evita la asociación en una misma comida de alimentos básicamente **proteico** (por ejemplo: carne, pescado, huevo, leche, queso) con alimentos compuestos por **hidratos de carbono** (azúcar, miel, pan, pastas, arroz, papas, frutos secos o plátanos).

Tampoco se permite mezclar en un guiso aceites o grasas vegetales con mantequilla o manteca.

La autora recomienda consumir de preferencia productos integrales y beber mucha agua, especialmente fuera de las comidas. Permite bajar hasta un kilo y medio a la semana.

**Menú base**

- **Desayuno**: Macedonia de frutas, yogur descremado y té o café sin azúcar. O, cereales integrales con frutas de temporada.
- **Almuerzo**: Espárragos blancos con vinagreta ligera y pescado al horno o a la plancha, con acompañamiento de verduras al vapor. O, ensalada verde con vinagreta, un plato de pasta integral con aceite, ajo, ají y verduras de temporada.
- **Cena**: Arvejitas rehogadas, ternera asada con zapallitos italianos. O, arroz integral con verduras aliñadas al limón.

# DIETA DE DEMIS ROUSSOS

## DIETA DE DEMIS ROUSSOS

- **Desayuno**: Un jugo natural de pomelo o un huevo a la copa, más café o una tisana.
- **Merienda**: Apio crudo y queso, o yogur descremado.
- **Almuerzo**: Ensaladas crudas o verduras al vapor con jugo de limón.
- **Once**: Apio crudo y queso, o un yogur descremado.
- **Cena**: Pescado blanco o pollo sin piel, a la parrilla, hervido o al vapor, sin sal.
- **Al acostarse**: Todos los días una tisana y cuatro veces por semana agregar un vaso de leche descremada.

**Indicaciones**:

- Evite los excesos de grasa presentes en mantequillas, cremas, mayonesas, chocolates y dulces.
- Evite los tragos, a excepción del vino, pero tómelo con mucha moderación.
- De esta manera se ahorrarán unas 300 calorías diarias, lo que unido a un ejercicio constante, aseguran una mantención y, si no se ha bajado todo lo que se debe, una reducción de peso progresiva y segura.

# DIETA DESINTOXICANTE DE 24 HORAS

# DIETA DESINTOXICANTE DE 24 HORAS

Esta dieta se basa en la ingesta de líquidos y promete que puede desintoxicar el cuerpo en 24 horas. Aporta muy pocas calorías, pero impide que el cuerpo se debilite, a la vez que mejora y nutre la apariencia del pelo y de la piel.

**Licuados salados**

- Una manzana, un hinojo y jugo de limón.
- Media manzana verde, una betarraga cocida, menta fresca y jugo de limón.
- Dos kiwis, media taza de berros.

**Jugos**:

- Un tomate, tres troncos de apio y perejil.
- Dos zanahorias, perejil y una pizca de canela y nuez moscada.

**Sopas frías**

- Caldo de verduras, un tomate sin piel, albahaca, un pepino y un ajo.
- Un vaso de jugo de tomates, una taza de berros y seis hojas de espinaca.

**Indicaciones**:

- Puede realizarse hasta una vez por semana en un período de hasta seis meses.
- Sólo deben tomarse entre tres y cinco litros de jugos de frutas y verduras por día, distribuidos en un vaso cada media hora.

# Dieta Diurética

## Dieta Diurética

- **Desayuno**: Dos naranjas y dos mandarinas.
- **Merienda**: Un pomelo y una mandarina.
- **Almuerzo**: Una tajada de sandía, una taza de uvas, una manzana y una infusión.
- **Once**: Un vaso de jugo de naranjas con limón, frambuesa o kiwi.
- **Cena**: Tres tajadas de piña, tres damascos, un plátano e infusión.

# Dieta anticelulítica

## Dieta anticelulítica

(Se puede hacer hasta dos días por semana).

- **Desayuno**: Una cucharada de avena y una de salvado de trigo con una cucharadita de miel más una infusión.
- **Merienda**: Un jugo natural de pomelo.
- **Almuerzo**: Un jugo de zanahorias con apio, un pepino y dos huevos.
- **Once**: Un yogur con una cucharada de cereal.
- **Cena**: Dos manzanas pequeñas.
- **Noche**: Un batido de frutas o dos kiwis y un pomelo.

# DIETA DEPURATIVA CON LICUADOS

# DIETA DEPURATIVA CON LICUADOS

Es una dieta básicamente vegetariana, combinada con cuatro tipos de purés licuados, que deberán tomarse antes del desayuno, la comida o la cena. Dos días a la semana puede tomar licuado de papaya o piña. No se debe comer carne, pero sí están permitidos los huevos. Dos días a la semana se permite el pescado blanco o azul.

- **Licuado de la primera semana**: Zanahorias, apio, hinojo, espinacas, betarragas, media papa cruda y manzanas.
- **Licuado de la segunda semana:** Rábanos, medio diente de ajo, pepino, betarragas, espárragos verdes, una rodaja de cebolla y manzana.
- **Licuado de la tercera semana**: Zanahorias, apio, perejil, betarraga, berros y manzana.
- **Licuado de la cuarta semana**: Betarragas, zanahorias, nabos, espárragos, manzana, espinacas, perejil, berro, apio e hinojo.

**Indicaciones**:

- Está recomendada como dieta depurativa y adelgazante, para personas que quieran perder entre cinco y siete kilos, o para quienes deseen disminuir la celulitis y mejorar la circulación. Se mejoran los resultados si diariamente se toman dos litros de agua.
- Los primeros días puede comenzar tomando poca cantidad de licuados, pero debe ir aumentando hasta alcanzar los 500 cc. por cada ingestión.
- Los licuados deben tomarse tres veces por día ante de las tres comidas principales.
- Quedan absolutamente prohibidos café, alcohol, tabaco y alimentos en conserva.

# DIETA DE GAYLORD-HAUSER

# DIETA DE GAYLORD-HAUSER

Esta es una dieta en que los alimentos que se permiten están divididos en **siete grupos**. Cada día puede hacerse un menú según las preferencias particulares, pero tomando alimentos de todos los grupos señalados.

- **Grupo uno**: Jugos de fruta naturales.
- **Grupo dos**: Jugos de verdura (tomate, zanahoria).
- **Grupo tres**: Infusiones de hierba.
- **Grupo cuatro**: Diferentes bebidas, como té negro sin azúcar o con sacarina, té ligero con limón o consomé caliente. Este se prepara con una taza de apio picado, una taza de zanahorias, media taza de espinacas, una cucharadita de perejil, una cucharadita de sal de mar, una taza de jugo de tomate y una cucharadita de mil. Todo se cuece a juego lento y se pasa por una licuadora.
- **Grupo cinco**: Batidos de leche, yogur descremado y leche.
- **Grupo seis**: Verduras frescas como zanahoria, apio, perejil, espinacas, berro, pepinos, espárragos, pimientos, berenjenas, porotos verdes, repollo, coliflor, nabos, tomates, lechuga, zapallo italiano, cebollas.
- **Grupo siete**: Frutas frescas como pomelo, piña, limón, manzana, melón, sandía, durazno, uva, pera, toda clase de bayas (frutillas, frambuesas, etc.).

Toda clase de especias están prohibidas a excepción de la salsa de soya, miel y azúcar integral. También están prohibidos los alimentos no mencionados, como el plátano, papas, pan, mantequilla, azúcar blanca, grasa, carne o alcohol.

**La proposición para un día de dieta**:

**Desayuno**

- Un vaso de jugo del grupo uno, una bebida caliente del grupo cuatro, fruta fresca del grupo siete, o
- Una taza de leche del grupo cinco o un batido de dos jugos de verduras del grupo seis, o dos jugos de fruta del grupo siete, o una taza de bebida caliente del grupo cuatro.

**Almuerzo**

- Una taza de consomé del grupo cuatro, una taza de lácteos del grupo cinco, dos tazas de ensalada del grupo seis y una taza de té del grupo tres.

**Merienda**

- Como el segundo desayuno.

**Cena**

- Una taza de consomé del grupo cuatro, una verdura cocida con cebolla del grupo seis, una manzana asada del grupo siete y una bebida caliente del grupo tres o cuatro.

**Antes de acostarse**

- Igual que el segundo desayuno y además una bebida caliente del grupo tres.

**Indicaciones**:

- No toma más de tres tazas al día del grupo cinco.
- Todas las ensaladas se pueden aliñar con yogur, limón, sal de mar o salsa de soja.
- Todos los jugos de fruta se pueden mezclar con yogur y limón.

# DIETA DE ELIMINACIÓN

## DIETA DE ELIMINACIÓN

**Dieta vegetariana cuyo principal objetivo es la depuración del organismo. No debe durar más de dos o tres días.**

**Menú base**

- **Desayuno**: Té o infusión con una rodaja de limón y muy poca azúcar o miel líquida. Jugo de fruta natural de pomelo, naranja, mandarina, pera o manzana.
- **Merienda**: Yogur natural descremado.
- **Almuerzo**: Sopa de verduras, macedonia de frutas o jugo de tomate, ensalada verde aliñada con limón y yogur descremado o infusión.
- **Cena**: Una taza de sopa y un plato de verduras frescas o hervidas al vapor con queso fresco.

# Depuración semanal

Ideal para recuperarse de los excesos del fin de semana, esta dieta de un día es ideal para desintoxicar el organismo.

**Incluye**:

- Dos a tres litros de agua.
- Manzanas, pomelos, kiwis, piña, entre las verduras: endibia, lechuga, espinacas, berros y zanahoria.
- Jugos de naranja y de uva.

# DIETA POR DESCOMPOSICIÓN QUÍMICA

# DIETA POR DESCOMPOSICIÓN QUÍMICA

Ningún producto debe ser sustituido y sólo se puede condimentar con sal y pimienta. Pueden bajarse hasta **cinco kilos en tres días** y no puede repetirse antes de una semana.

**Día uno**

- **Desayuno**: Café o té sin azúcar, medio pomelo, una rebanada de pan tostado y dos cucharadas de mantequilla de maní.
- **Almuerzo**: Media taza de atún, una rebanada de pan tostado, café o té puro.
- **Cena**: Dos trozos de cualquier tipo de carne (100 gramos), una taza de porotos verdes cocidos, una taza de betarragas, una manzana chica y una taza de helado de vainilla.

**Día dos**

- **Desayuno**: Un huevo, medio plátano, una rebanada de pan tostado, café o té puro.
- **Almuerzo**: Una taza de quesillo, cinco galletas de agua.
- **Cena**: Dos vienesas, dos tazas de brócoli, media taza de zanahoria, medio plátano, media taza de helado de vainilla.

**Día tres**

- **Desayuno**: Cinco galletas de agua, una rebanada de queso, una manzana chica, café o té puro.
- **Almuerzo**: Un huevo hervido, una rebanada de pan tostado.
- **Cena**: Una taza de atún, una taza de betarragas, una taza de coliflor, una manzana pequeña, media taza de helado de vainilla.

# DIETA DE LA FUERZA AÉREA

## DIETA DE LA FUERZA AÉREA

- **Día uno**
  **Desayuno**: Café negro con sacarina y una tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: Tres huevos y un tomate.
  **Cena**: 200 gramos de carne roja y abundante ensalada verde.

- **Día dos**
  **Desayuno**: Café negro con sacarina y una tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: 200 gramos de carne roja y abundante ensalada verde.
  **Cena**: 200 gramos de jamón y un vaso de yogur.

- **Día tres**
  **Desayuno**: Café con sacarina y una tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: Abundante ensalada verde, dos tomates y una naranja.
  **Cena**: 150 gramos de jamón, ensalada de frutas y dos huevos.

- **Día cuatro**
  **Desayuno**: Café con sacarina y una tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: 200 gramos de queso gruyer, un huevo y una zanahoria.
  **Cena**: Ensalada de frutas y un yogur.

- **Día cinco**
  **Desayuno**: 200 gramos de jamón y una taza de zanahoria rallada.
  **Almuerzo**: 250 gramos de pescado al horno y dos tomates.
  **Cena**: 300 gramos de carne roja.

- **Día seis**
  **Desayuno**: Café con sacarina y tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: 250 gramos de pollo hervido y una fruta cítrica.
  **Cena**: Dos huevos y una taza de zanahoria rallada.

- **Día siete**
  **Desayuno**: Café con sacarina y tostada de pan integral.
  **Almuerzo**: 200 gramos de carne roja y una fruta cítrica.
  **Cena**: Todo lo que se desee pero con moderación.

**Indicaciones**:

- Beber abundante agua.
- Las ensaladas pueden aliñarse con hierbas, vinagre, limón, salsa de soya o mostaza.

# Dieta de las dos fases

## Dieta de las dos fases

Además de disociar la ingesta de los alimentos, establece un cierto control sobre las calorías (de 2.000 a 2.500). Es ligeramente desequilibrada en la primera fase, pero queda compensada en la segunda.

**Duración:** Mínimo, 1 mes; máximo, todo el tiempo necesario

**Kilos perdidos:**
de 1 a 2 por semana.

**Para quién no:**
Menores de 5 años y mayores de 45.

Tiene dos fases. En la primera se prohiben grasas e hidratos de carbono, que en la segunda se incluyen poco a poco, a excepción del azúcar. Los alimentos permitidos se pueden comer en la cantidad deseada.

**PRIMERA FASE**

Se pude comer fruta, pero una hora antes que el resto de la comida y sin mezclar la ácida con la dulce.

*Quesos y lácteos:* queso fresco, requesón sin azúcar y yogur desnatado.

*Huevos:* 2 o 3 veces a la semana.

*Pescados y mariscos* (menos ostras y vieiras).

*Aceite de oliva.*

*Carnes blancas:* pollo, conejo, avestruz,fiambres sin grasa, jamón de York y serrano.

*Cereales completos:*, legumbres (1 vez a la semana y sin acompañamiento), arroz, harina y pan integral.

*Verduras:* acelga, alcachofa, ajo, berenjenas, berros, brócoli, brotes de soja, calabacín, calabaza, cebolla, col, col de bruselas, coliflor, champiñón, espárragos, escarola, espinacas, hinojo, judías verdes, lehuga, pimiento, pepino, puerro, rábano,repollo, setas, tomate y yuca.

***Prohibidas:*** carnes grasas, pastas, chirimoyas, aguacates, plátanos, higos, el resto de las verduras y el azúcar.

**SEGUNDA FASE**

De mantenimiento de peso. Los alimentos prohibidos se van incorporando progresivamente (a excepción del azúcar).

El pan, la harina y el arroz deben seguir siendo integrales. Se puede tomar un vasito de

vino de vez en cuando.

**Ventajas**

Permite comer sin pasar hambre. Puede prolongarse en el tiempo como se desee, siempre bajo control médico. Con unos mínimos cuidados, el peso perdido no se recupera. Buen aporte de fibra.

**Incovenientes**

Es una dieta ligeramente desequilibrada por el gran aporte de proteínas. Sin embargo, esto se ve compensado en su segunda fase, donde la alimentación es más variada. Se puede seguir sin esfuerzo, es necesario acompañarla de mucho agua, para eliminar las toxinas (sobre todo, la acetona) que provocan el exceso de proteínas y el ejercicio. La pretensión de esta dieta es conseguir que una persona sea delgada el resto de su vida.

# Dieta del Cosmonauta

## Dieta del Cosmonauta

Esta dieta recibe su nombre por su similaridad a las que se les prescriben a los pilotos para que pierdan peso en poco tiempo. Aporta muy pocas calorías (400-500), por lo que se recomienda tomar vitaminas y minerales.

**Duración:** 2 a 3 días

**Kilos perdidos:** 3

**Para quién no:** aconsejada para todo tipo de personas pero solo los días indicados.

**Desayuno:** 1 cucharada y media de leche desnatada en polvo, disuelta en agua, café o té.

**Comida:** 1 huevo duro o escalfado. Ensalada verde de lechuga, con aceite de parafina, limón y pimienta.

**Cena:** 1 rodaja de carne asada (no grasa) o 1 bistec a la plancha. En ambos casos, con ensalada.

**Ventajas:** Es ideal como dieta de urgencia para perder un par de kilos.

**Inconvenientes:** Se debe beber dos o más litros de agua al día para evitar la deshidratación, ya que se elimina peso (agua) por la orina. Sin una alimentación controlada, los kilos que se pierden se recuperan enseguida. Es el inconveniente de estas dietas tan rápidas, luego se tiene que comer con moderación.

# Dieta del Dr. Terry Shintani

## Dieta del Dr. Terry Shintani

Terry Shintani basa su plan dietético en una versión modificada de la pirámide alimenticia de la USDA - retira los tres primeros grupos, lácteos, carnes y aceite, y los reemplaza por otros dos: alimentos no lácteos con calcio y alimentos sin colesterol con proteínas y hierro.

**Uso diario:**

Granos enteros: 8 a 13 raciones.
Vegetales: 3 a 5 raciones.
Fruta: 2 a 4 raciones.
Alimentos no lácteos con calcio: 2 a 3 raciones.
Alimentos sin colesterol con proteínas/hierro: 2 a 3.

**Uso opcional o en ocasiones especiales:**

Lácteos
Pescado/carne blanca/carne roja
Grasas/aceites/azúcar

**Ejemplo de alimentos:**

**GRANOS**

*Uso ilimitado:*

Arroz integral
maíz
cebada
mijo
avena entera
trigo sarraceno
germinado de trigo
patatas

*Uso moderado:*

pan de trigo entero
pasta de trigo entero
pan pita de trigo entero
pan chapata de trigo entero
bagels de trigo entero
panqués de trigo entero
avena instantánea

arroz blanco
tortillas de maíz

*Uso poco frecuente:*

pan blanco
pasta de harina blanca
tortillas de harina blanca
bagels de harina blanca
panqués de harina blanca
tallarines de harina blanca
tallarines de trigo sarraceno

**GRUPO DE VEGETALES**

*Uso ilimitado:*

col rizada acelgas
brócoli nabo
col col china
zanahorias
cebollas
calabaza de castilla
calabazas
rábanopepinos
apio
lechuga suiza
coliflor
alcachofas
espárragos
calabacines
tomates
berros
raíz de bardana
coles de bruselas
raíz de loto
espinacas
cebolla verde

*Uso moderado*

aguacates
aceitunas

**GRUPO DE FRUTAS**

*Uso moderado:*

manzanas
toronjas

chabacanos
cerezas
plátanos
frambuesas
ciruelas
moras azules
peras
melones
nectarinas
melones chinos
tangerinas
uvas
naranjas
duraznos
limones
fresas

**GRUPO DE CALCIO NO LACTEOS**

*Uso ilimitado:*

col rizada
acelgas
konbu (alga marina)
hijiki (alga marina)
wakame (alga marina)
brócoli
germinado de mostaza
endibias
col china
nabo
espinacas
cebolla verde
coles de bruselas
amaranto

*Uso moderado:*

productos de tofu
semillas de ajonjolí
melaza
tofu (queso de soya)

**PROTEINAS NO ANIMALES / GRUPO DE HIERRO**

*Uso ilimitado:*

col rizada
ejotes
konbu

endibias
hijiki
habas
wakame
lentejas
brócoli
garbanzos
coles de bruselas
germinado de mostaza

*Uso moderado:*

maní
castañas
semillas de girasol
semillas de ajonjolí
frijoles de soya

# Dieta disociada para época de fiestas

## Dieta disociada para época de fiestas

Tendrás 4 días libres, elígelos de acuerdo con tu comodidad y disfrútalos. El día siguiente a un día libre será sólo de caldo de verduras, mucho líquido y podrás comer hasta 3 frutas.

Esta dieta disociada que sigue a continuación puede ser interrumpida por los días libres (especiales para las fiestas y/o comidas de despedida) además del día desintoxicante que siempre debe seguir a un día libre.

**Desayuno y Merienda**

Café, té o mate y un yogur de dieta.

El desayuno o la merienda pueden ser reemplazados por frutas.

**Almuerzo y Cena**

Puedes comer lo mismo o reemplazar una de las dos comidas por caldo y 2 piezas de frutas, o por un yogur.

No deberás beber mientras comes; en el momento en que necesites tomar algo es porque ya terminó tu ración.

Libre en cualquier momento del día: Mate, café, té, caldo, apio y manzanas (de ésta última hasta dos por día).

Prohibido el azúcar, pan, galleticas, jugos de frutas y gaseosas.

Beber un mínimo de 8 vasos de agua mineral por día. Tomar agua, soda o gaseosas de dieta; puedes utilizar edulcorantes.

**Primer día:** sólo pollo.

**Segundo día:** sólo carne magra o pescado.

**Tercer día:** pescado o pollo con ensalada.

**Cuarto día:** Frutas o yogur.

**Quinto día:** sólo verduras en ensalada o cocidas.

**Sexto día:** sólo pollo.

**Séptimo día:** sólo carne magra, o pollo, o pescado.

Terminado el ciclo lo puedes volver a reiniciar hasta un máximo 35 días.

# Dieta para combatir la celulitis

## Dieta para combatir la celulitis

La celulitis afecta especialmente a las mujeres con sobrepeso, pero también aquellas que están en su peso, pueden padecer esta enfermedad. Intervienen factores genéticos y hormonales; la alimentación y la actividad física ayudan a combatirla. Aquí un día de dieta anticelulitis.

Se recomienda hacer esta dieta desintoxicante hasta dos veces por semana.

Esta dieta no soluciona, ni cura la celulitis, pero ayuda a verse mejor.

Beber 1 litro y medio de agua mineral separada de las comidas.

**En ayunas:** Un vaso de jugo (zumo) natural de pomelo (toronja)

**Desayuno:**

Una infusión, preferente té. Yogur diet natural, o de frutas. Una cucharada de germen de trigo.

**Almuerzo:**

Un jugo (zumo) de zanahorias con apio y manzana verde.

Ensalada de lechuga, pepino y tomate. Soufle de calabaza. (batir una clara de huevo, con calabaza hervida y pisada; colocarla al horno.

**Merienda:**

Un jugo natural de pomelo (toronja).

**Cena:**

Un filete de pescado, envuelto en aluminio y cocinado 10 minutos a la plancha, o al horno muy caliente. Condimentar con especias; utilizar perejil y ajo.

**Antes de acostarte:**

Un vaso de jugo natural de pomelo (toronja).

# Dieta sana del doctor Graschinsky

## Dieta sana del doctor Graschinsky

Una dieta sana diseñada por el Dr. Carlos Graschinsky, para comer en forma equilibrada, combinando bien los alimentos y olvidarse de contar las calorías. Permite perder libras, sin dañar la salud.

- Se recomienda caminar (andar) 40 minutos por día a un ritmo parejo.

- Beber 6 vasos de agua fuera del horario de las comidas.

- Beber antes y después de comer; en el momento que tiene sed durante una comida significa que ya comió lo suficiente.

- Realizar 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Es conveniente en caso que tenga antecedentes personales de alguna afección, consultar previamente a su médico.

Los almuerzos y las cenas son intercambiables. Puede eliminar las alternativas que no le gustan, o no tolera. Puede repetir las veces que quiera la alternativa que le agrada. El límite en la comida lo pone su necesidad natural de beber líquidos, que debe ser agua, o té frío. En las comidas está prohibido tomar gaseosas u otra bebida. Fuera de las comidas puede beber agua con o sin gas, o gaseosas diet. Se permite tomar un vaso de vino tinto con una comida hasta trs veces por semana.

Antes de acostarse, se recomienda comer una naranja, o un pomelo (toronja).

En caso de tener ansiedad puede comer apio, zanahoria, o manzana en cualquier momento del día.

**Desayuno y Merienda**:

Alternativa 1: Frutas; solo frutas sin límite

Alternativa 2:

Café o te con edulcorante Dos rodajas de pan integral, preferentemente tostado, untado con mermelada diet, o con queso dietético. Un yogur diet sin cereales y sin frutas.

**Almuerzo**:

Alternativa 1: Atún al natural Cazuela de pescado y mariscos

Alternativa 2: Espaguetis al fileto (sin queso) Ensalada de verduras de hoja verde, pepino y pimiento condimentada con aceite de oliva extravirgen o aceite de soja, aceto, o vinagre y un poco de sal (no los hipertensos)

Alternativa 3:

Esparragos o alcauciles Carne a la plancha, o grillada, con pimiento, o zanahoria.

Alternativa 4:

Paella (arroz,preferible integral con pescado y mariscos)

Alternativa 5:

Salmón a la plancha, o al horno Ensalada fresca de verduras de hoja a su gusto Ensalada de frutas

Alternativa 6:

Calabacines al horno ( 1 calabacín, perejil, aceite de oliva y una pizca de pimienta) Un cuarto de pollo al horno Ensalada fresca a su gusto

Alternativa 7:

Calamares, o chipirones a su gusto Filete de pescado cocinado con su salsa preferida. Una manzana

**Cena**

Alternativa 1:

Soufle de calabaza y cebolla. (pisa la calabaza y la cebolla, lo bate con dos claras de huevo y lo cocina al horno) Zanahoria rallada y condimentada con limón Un Yogur diet

Alternativa 2:

Ensalada variada de verduras frescas Un yogur diet

Alternativa 3.

Brócoli condimentado con aceite de oliva, limón y una pizca de sal, o pimienta Un yogur diet

Alternativa 4:

Sopa de verduras Esparragos y palmitos con zumo (jugo) de limón Champigñones, cocinados a su gusto Un yogur diet

Alternativa 5

Frutas. Combinelas como desee, incluída banana.

Alternativa 6:

Licuado de banana con leche

Alternativa 7:

Filete de pescado cocinado a su gusto al horno, o a la plancha (12 a 20 minutos), envuelto en papel de aluminio, condimentado con limón. Ensalada de frutas

# Dieta del Dr. Shelton

## Dieta del Dr. Shelton

Esta dieta se basa en la combinación de alimentos. El Dr. Shelton descubrió que existían combinaciones que provocaban digestiones excelentes, buenas, regulares y malas, por lo que dividió a los alimentos en clases de acuerdo a su contenido:

**Alto contenido proteico:**

Carnes, Pescado, Frutos secos, Legumbres y Aceitunas, Leche, Cereales.

**Alto contenido de hidratos de carbono, de digestión lenta**

Almidones, Cereales, Legumbres secas, Papas, Frutos secos, Frutas dulces, Higos, Uva negra, Banana, Ciruela, Azúcar y jarabes, Azúcar blanco y moreno y Miel

**Alto contenido en grasas**

Aceites, Manteca, Margarina, Crema, Carne grasas, Frutos secos, Embutidos.

**Alto contenido ácido**

Cítricos, Ananá, Tomate, Fruta verde, Uva verde, Ciruela, Durazno,

Fruta semiácida, Pera, Damasco, Manzana, Ciruela, Cerezas.

**Bajo contenido de azúcar**

Lechuga, apio, endibia, radicheta, repollo, repollito de bruselas, brocoli, espinaca, nabo, berenjena, chauchas, pepino, perejil, berro, cebolla, ajo, zapallito, espárrago y melones (todos los melones y las sandías)

Las teorías del Dr. Shelton sostienen, que jamás se debe mezclar en una misma comida alimentos de contenido ácido y otros de alto contenido proteico, sugirió, una ficha de asociaciones de alimentos optima y combinaciones pésimas.

· Leche: no combinar con frutas ácidas, cereales, pan, almidones, papas y proteínas.

· Fruta: Buena asociación con frutas, pésima con leche.

· Verduras: buena asociación con grasas y aceites, mala con proteínas, fruta, ácidos y azúcar.

· Huevos: buena mezcla con verduras y ensaladas crudas. Mala con almidones, dulces, proteínas, alimentos ácidos, manteca, aceite y panceta

· Quesos: buena mezcla con frutas ácidas; mala con proteínas, verduras y almidones.

· Grasas y aceites: buena asociación con almidones y verduras; mala con todas las proteínas.

· Cereales: buena combinación con verduras, y ensaladas.

Basadas en estos principios, surgieron muchisimas dietas disociadas, algunas combinando los alimentos basados en los principios, mencionados por el Dr.. Shelton; otras recomendando un solo alimento por día.

**Dieta del dr. Shelton para 2 semanas para la primavera y verano**

PRIMER DÍA

Desayuno sandía

Almuerzo Ensalada verde, Acelgas, Calabaza, Papas

Cena Ensalada verde, Habas, Frutas oleaginosas

SEGUNDO DÍA

Desayuno: Durazno, Cerezas

Almuerzo: Ensalada verde, Hojas de remolacha, Zanahoria, Habas al horno

Cena: Ensalada verde, Espinacas, Col, Requesón (queso desgrasado)

TERCER DÍA

Desayuno: Melón

Almuerzo: Ensalada verde, Coliflor, Calabaza, Alcachofas

Cena: Ensalada verde, coliflor, maíz blando, palta

CUARTO DÍA

Desayuno: cerezas o frutillas (fresas), con crema, sin azúcar

Almuerzo: ensalada verde, coliflor, espinacas, arroz integral.

Cena: ensalada verde, calabaza, hojas de nabo, chuletas de cordero.

QUINTO DÍA

Desayuno: ciruelas

Almuerzo: ensalada verde, repollo, zanahoria, batatas

Cena: ensalada verde, calabaza, espinacas, huevo

SEXTO DÍA

Desayuno: sandía.

Almuerzo: ensalada verde, berenjena al horno, acelgas, pan de trigo integral

Cena: ensalada verde, calabaza, espinacas, huevos.

SÉPTIMO DÍA

Desayuno: banana, cerezas, yogur

Almuerzo: ensalada verde, arvejas, endibias, papas

Cena: ensalada verde, col, coliflor, soja germinada

Repetir el mismo régimen, otros 7 días.

**En otoño e invierno:**

Puedes reemplazar la sandía por banana, o uvas.

Puedes reemplazar algunas verduras cocidas, por sopa de verduras.

El Dr. Shelton, recomienda, para la alimentación de todos los días:

DESAYUNO. Alrededor de las 8 de la mañana.

Es a base de frutas, pueden ser ácidas, o semiácidas, por ejemplo naranjas, pomelo, etc.

El almuerzo, alrededor de las 12 a las 13 horas.

Es a base de glúcidos, empezar la comida con verduras y hortalizas crudas, lechuga, escarola, berro; seguir con col, zanahoria, remolacha, nabo y apio.

La cena deberá ser de 19 a 20 horas y es la comida proteica.

Se comen hortalizas cocidas moderadamente y se deben comer sin condimentar.

El segundo plato serán las proteínas, que pueden ser: queso, huevos, frutos secos; los carnívoros, podrán comer carne vacuna, de ave, o pescado. Las cantidades de proteídos deberá ser moderada y adecuada a las necesidades de cada persona.

Otra alternativa para las cenas, es comer frutas dulces, o semidulces, como durazno, manzanas, peras y como segundo plato yogur.

Existe una excelente combinación entre este tipo de frutas y el yogur, porque tienen parecidos tiempos de digestión.

No mezclar frutas ácidas, con frutos secos, ni con frutas dulces secas, por los distintos tiempos de digestión, que provocan daños a la salud.

**Ventajas**

Esta dieta ayudo a controlar algunas enfermedades, que se producen por exceso de ingesta de derivados animales.

Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.

**Desventajas**

La dieta para 14 días, salvo alguna excepción, como el cordero y algún yogur y poco queso, representa un programa de alimentación vegetariano, con enormes carencias nutricionales. Puede servir para hacerlo pocos días, con la única función de desintoxicar, pero no lo considero mínimamente equilibrado, para seguirlo estrictamente durante 2 semanas y mucho menos como una forma de alimentación.

Respecto al plan de alimentación general, sigue siendo desequilibrado, falta una cuarta ingesta y no se tienen en cuenta las necesidades actuales de alimentación, que son distintas a la época en que se confecciono esta dieta.

Se debe suplementar con un complejo de vitaminas, minerales y oligoelementos específicos; no se automedique.

# Dieta del Slim Fast

## Dieta del Slim Fast

Esta dieta puede ser utilizada para bajar de peso y también para mantenerlo una vez que hemos alcanzado nuestro peso ideal.

**Para perder peso:**

Malteada - Malteada - Alimento:

Disfrute de dos malteadas al día, además de un alimento balanceado y bocadillos. ¡No podría ser más sencillo!

**Para mantener su peso:**

Alimento - Malteada - Alimento:

Después de haber alcanzado su meta, reemplace un alimento al día por una malteada Slim Fast y coma equilibradamente durante el resto del día. ¡Le ayudará a no recuperar el peso perdido y a sentirse muy bien!

Cada vez que recupere algunas libras, vuelva a comenzar el plan de pérdida de peso utilizando dos malteadas Slim Fast al día hasta perder las libras que no desee. Después, continúe con el plan de mantenimiento.

*Slim Fast Todos los Días*

Después de haber alcanzado su meta de pérdida de peso, disfrute de una malteada Slim Fast todos los días para mantenerse saludable, en forma y lleno de energía. Siempre que aumente algunas libras de peso, vuelva a comenzar el plan de pérdida de peso utilizando dos reemplazos de alimentos al día hasta perder las libras que no desee.

**Duración:** Indefinida.

**Qué tomar:**

Slim Fast para reemplazar dos alimentos y un bocadillo al día con una malteada preparada con ocho onzas de leche descremada y una mezcla de bebida en polvo. El tercer alimento debe ser una combinación baja en grasa de alimentos ricos en nutrientes con un total de 600 calorías. Cada bebida contiene aproximadamente 200 calorías y entre uno y tres gramos de grasa. Total de calorías diarias: alrededor de 1200.

**Ventajas:**

No se puede combatir a la conveniencia. Todo lo que tiene que hacer es abrir una lata, tomar un vaso y agregar leche; algunos planes incluso ofrecen malteadas previamente mezcladas o barras tipo golosina.

Sus sabores libres de azúcar, tales como vainilla, fresa y varias elecciones de chocolate son atractivos para quienes tienen un paladar dulce.

**Desventajas:**

Al volver a comer alimentos sólidos todo el tiempo, probablemente recupere las libras perdidas.

# Dieta de las proteínas

## Dieta de las proteínas

Esta es la dieta que hace felices a los defensores y amantes de las proteínas. Puede realizarse por tiempo ilimitado pero siempre consultando con el médico.

**¿Qué comer?**

Abundantes proteínas, sin restriccion de cantidades, incluyendo:

carne
pescado
mariscos
huevos
aves
queso

Las pastas, el pan y comidas con grandes cantidades de azúcar refinada están eliminados.

*Desayuno:* puede ser tocino y huevos (no tostadas ni jugo)

*Almuerzo:* una ensalada pequeña y una hamburguesa de queso doble.

*Cena:* una ensalada con aderezo de queso azul y un bistec o pollo frito. Se permiten la habichuela, el brócoli junto con las proteínas y elimina pan, pasta, granos, maiz y patatas. Puede comerse la piel del cerdo pero bien frita pero las frutas quedan eliminadas.

Se pierde bastante peso sobre todo al principio debido a la pérdida de agua. Los amantes de la carne quedarán enamorados de esta dieta.

# Anexo1. DATOS BÁSICOS PARA LAS DIETAS y OBSERVACIONES

# ¿Qué son los nutrientes?

El organismo necesita un aporte adecuado de sustancias que le aporten energía, estructuras para construcción de sus órganos, elementos que intervengan en las numerosas reacciones químicas que se dan en nuestras células.
Estas sustancias son los llamados nutrientes o sustancias nutritivas y todas ellas desempeñan una función específica. En dietética se divide a los nutrientes en dos grupos: los macronutrientes y los micronutrientes.

Los **macronutrientes** son llamados así porque el cuerpo necesita muchas cantidades de ellos. Los hidratos de carbono, las grasas y las proteinas pertenecen a este grupo.

Los **micronutrientes** son también necesarios, pero en cantidades muy pequeñas. Dentro de este grupo se encuentran las vitaminas y los minerales.

Estos dos tipos de nutrientes están contenidos en la mayoría de alimentos, pero en diferentes proporciones en cada uno de ellos.

# ¿Qué son las calorías?

Los seres vivos necesitan energía para realizar sus funciones. En los humanos, esta energía procede de la oxidación en sus células del carbono y del hidrógeno contenido en los alimentos. Estos son como los troncos de madera que se necesitan para que, al arder, se produzca calor. Al proceso de 'arder' se le denomina oxidación y al 'calor' que se produce, energía y ésta se mide en calorías
Una caloría es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua. En dietética se toma como medida la **kilocaloría** que equivale a 1.000 calorías.Cada grupo de nutrientes proporciona un valor energético distinto. Así, mientras que un gramo de glúcidos y de proteínas liberan al quemarse unas cuatro calorías, un gramo de lípidos produce nueve.No todas las sustancias que ingerimos sirven para producir **energía**, sino que tienen otras utilidades, como intervenir en las **reacciones químicas** que se producen en el organismo o en la **reconstrucción** de sus estructuras.

Las vitaminas, los minerales, la fibra y el agua no aportan calorías

# ¿En qué se emplea la energía?

El cuerpo humano emplea la energía en tres tipos de funciones:

- **Mantenimiento**: se requiere de una energía mínima para mantener el organismo vivo y que realice sus funciones básicas, en ayunas y sin realizar ninguna actividad física. A esto es a lo que se le llama metabolismo basal, que es distinto según la edad, el peso y el sexo de la persona.

Esta mínima cantidad de energía se emplea para fabricar proteínas y reponer las que perdemos diariamente; también la necesitamos para que funcionen todos los órganos del cuerpo.

- **La actividad física**: al realizar cualquier actividad física se aumenta el consumo de oxígeno y, por tanto, la necesidad de energía. Los trabajos más duros y físicamente pesados requieren de más energía.

Si habitualmente no realizamos ningún deporte o nuestro trabajo es sedentario, necesitaremos menos kilocalorías en nuestra dieta.

-**El efecto térmico de los alimentos**: en cada comida se produce un aumento de la necesidad de energía, pues ésta se precisa para realizar la digestión y la transformación de los alimentos. Estos procesos representan un 10% del gasto total de kilocalorías.Hay que tener en cuenta que el consumo de energía varía con la edad y que se necesitan menos kilocalorías a medida que los años aumentan. Otros factores que influyen son el sexo (las mujeres necesitan menos aporte de calorías que los hombres); el clima (con el calor se consume menos energía); las situaciones de estrés y ansiedad (se aumenta el consumo de oxígeno y el gasto energético).

# Qué aportan los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono, o también llamados glúcidos, son la principal **fuente de energía** en la alimentación y deben aportar alrededor de un 55% del total. Como en el proceso de combustión no desprenden apenas residuos son, por este motivo, los nutrientes preferidos por el cerebro y el sistema nervioso para obtener energía.

Los hidratos de carbono funcionan también como **economizadores de proteínas** pues, con una ingesta suficiente de ellos, el organismo no necesita utilizarlas como suministro de energía y puede utilizarlas como material plástico, es decir, para construir y reparar sus estructuras.Otra función —de algunos de ellos— es la de **formar parte de los tejidos** del organismo.

Los alimentos ricos en carbohidratos no tienen buena fama pues se piensa que engordan, aunque las grasas son más responsables del exceso de peso.

La fuente más importante de hidratos de carbono son los **alimentos de origen vegetal**. Así, la glucosa se encuentra en las frutas y verduras; la fructosa, en las frutas y miel; la sacarosa, en la remolacha, caña de azúcar, en frutas y en

verduras; el almidón, en los cereales, tubérculos, legumbres, frutas y verduras.

Se recomienda tomar al día cinco o más raciones (una ración= media taza) de vegetales verdes y amarillos y de frutas cítricas, y seis raciones que incluyan pan, cereales y legumbres. De esta manera se reducen las grasas y con ello las calorías y se aumenta el consumo de fibra en la dieta diaria.

La **fibra** da movilidad al intestino al aumentar el volumen y ablandar los residuos. Como retrasa la absorción de los nutrientes, evita las rápidas subidas de glucosa en sangre. También aporta un poco de energía al absorberse los ácidos grasos que se liberan de su fermertación bajo la acción de la flora intestinal; y sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.

Con la ingesta de azúcar hay que tener precaución porque su exceso, y la falta de higiene bucal, se asocia con la caries dental.

# ¿Qué aportan las grasas?

Las grasas o lípidos son, junto con los hidratos de carbono, las principales fuentes de energía.

Las funciones que realizan en el organismo son:

- Permiten la absorción de las vitaminas liposolubles (A, E, D y K).
- Almacenan mucha energía.
- Están formando parte de la estructura de las membranas celulares y como relleno de ciertos órganos.

Los ácidos grasos saturados, también llamados '**grasas malas**', son más difíciles de unirse a otros compuestos y por esto es más complicado que sus moléculas se separen en otras más pequeñas. Al tener un tamaño grande, no pueden atravesar las paredes de los vasos sanguíneos y quedan en su interior por lo que, en determinadas circunstancias, pueden formarse placas dentro de las arterias, lo que se denomina aterosclerosis. Las grasas animales (tocino, mantequilla, etc.) son ricas en ácidos grasos saturados. Los ácidos grasos insaturados pueden ser monoinsaturados y poliinsaturados. Se encuentran en los lípidos de origen vegetal y en el pescado.

El aceite de oliva contiene ácidos grasos monoinsaturados. Los aceites de maíz, girasol, cacahuete, etc. contienen ácidos grasos poliinsaturados. Los ácidos grasos de origen vegetal no aumentan el nivel de colesterol, el aceite de oliva ayuda a controlarlo.El colesterol es fabricado por el hígado y también se ingiere en la dieta a partir de los alimentos de origen animal. Es la presencia excesiva del colesterol, y de los ácidos grasos saturados, lo que da lugar a problemas cardiovasculares y cerebrales por la aparición de aterosclerosis.

El colesterol y los ácidos grasos saturados, al no ser solubles en agua, tienen que ser transportados por lipoproteínas. Estas penetran en las células por sus membranas y dejan en ellas las sustancias grasas. Otras lipoproteínas son las encargadas de realizar la acción contraria, de transportar el colesterol sobrante de la célula al hígado para que éste lo elimine a través de la bilis.

Si la dieta contiene un exceso de colesterol y ácidos grasos saturados también tendrá un exceso de lipoproteínas y éstas, al no ser admitidas por las células, quedan adheridas a las paredes de las arterias, formando unas placas que impiden la circulación.

Esta situación se puede evitar consumiendo alimentos pobres en colesterol y ácidos grasos saturados. Hay que intentar no consumir en exceso embutidos, vísceras, grasas animales excepto el pescado, pasteles elaborados con huevo, leche entera, quesos grasos, bollería industrial, etc.

# ¿Qué aportan las proteínas?

Las proteínas son los nutrientes necesarios para que el organismo **repare** y **construya** sus estructuras. A esto es a lo que se le denomina función plástica de las proteinas.

El 18%-20% del peso de un hombre adulto está formado por proteínas que se almacenan sobre todo en los músculos.Estos nutrientes están formados por aminoácidos, algunos de los cuales pueden ser sintetizados por el propio organismo. Otros, sin embargo, los tiene que aportar la alimentación.

Los aminoácidos desempeñan muchas **funciones**:

- Producción de proteínas plasmáticas.
- Síntesis de enzimas, hormonas, neurotransmisores.
- Forman parte de la estructura básica de los tejidos (piel, uñas, tendones, músculos,etc.), los mantienen y reponen.
- Son la base de la estructura del ADN y del sistema inmune (de defensa) de nuestro cuerpo.

Las proteínas de **origen animal** están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.

Las de **origen vegetal**, en los frutos secos, la soja, las legumbres, los

champiñones y los cereales.

Las de origen animal contienen mayor cantidad y diversidad de aminoácidos, por lo que su valor nutritivo es mayor que las de origen vegetal, pero son más difíciles de digerir. Si combinamos bien las proteínas vegetales (legumbres con cereales o lácteos con cereales) podemos conseguir un conjunto de aminoácidos equilibrado.El exceso de proteínas es tan poco recomendable como su escasez.

El consumo de proteínas de origen animal está por encima de lo recomendado en muchos países desarrollados. El riesgo de ciertos tipos de **cánceres y enfermedades coronarias** se asocia con las dietas ricas en carne y, por tanto, en proteína animal.

Se piensa que los alimentos ricos en proteínas animales contienen mayor número de toxinas y productos de desecho procedentes del metabolismo celular de los animales. Estas toxinas se pueden evitar consumiendo más proteínas de origen vegetal o aquellas de origen animal procedentes de los huevos, leche y sus derivados.

# ¿Hay que añadir vitaminas a nuestra dieta?

Las vitaminas son sustancias **imprescindibles** para el ser humano. Aunque no aportan energía se necesitan para que el organismo sea capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por los alimentos. Hay trece vitaminas en total, las liposolubles (A,D,E,K, que se disuelven en grasas y aceites) y las hidrosolubles (C y el complejo B, que se disuelven en agua).Tomando una **dieta equilibrada** en la que abunden los alimentos frescos y naturales, no es necesario ningún aporte adicional de vitaminas sintéticas.

En determinadas **etapas de la vida** como la infancia, el embarazo, la lactancia y la tercera edad se necesita más cantidad de algunas vitaminas, y esto se consigue aumentando el consumo de alimentos ricos en ellas.

Sólo en alguna de las circunstancias mencionadas, y por prescripción médica, debe añadirse algún producto farmaceútico, este sería el caso de las **embarazadas** que necesitan un aporte de vitaminas B1, B2, B3, B6 y ácido fólico.En situaciones estresantes, por el efecto del tabaco, las bebidas alcohólicas o las drogas se precisa mayor cantidad de vitaminas. En este caso, es necesario aumentar la ingesta de alimentos que las contengan.

Las principales fuentes de vitaminas son:

- **Vitamina C**: cítricos, pimientos, kiwis, fresas, caquis, frambuesas, sandía, brécol, coles de bruselas, patatas y calabazas.

- **Ácido Fólico**: levadura de cerveza, verdura de hoja oscura y de tubérculo, cereales integrales y germinados, ostras, salmón, leche entera y dátiles.
- **Vitamina B6**: sardinas y boquerones frescos, nueces, lentejas, vísceras, garbanzos, carne de pollo, atún y bonito frescos o congelados, avellanas, carne de ternera o cerdo y plátanos.
- **Vitamina B2**: vísceras, levadura de cerveza, germen de trigo, almendras, coco, quesos grasos, champiñones, maíz, quesos curados y semicurados, salvado, huevos y lentejas.
- **Vitamina B1**: vísceras, levadura de cerveza, coco, salvado, huevos, lentejas, champiñones, germen de trigo, almendras, quesos grasos, mijo y salvado.
- **Vitamina E**: nueces, cacahuetes, soja germinada, aceite de soja, aceite de oliva, margarina, avellanas, almendras, aceite de girasol, coco y germen de maíz.
- **Vitamina B1**: vísceras, ajos, garbanzos, lentejas, avellanas, nueces, carnes de cerdo o de vaca, huevos y levadura de cerveza.
- **Vitamina K**: en las hojas de vegetales verdes, hígado de bacalao, normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal.
- **Vitamina A**: huevos, quesos, atún, bonito, aceite de soja, mantequilla, zanahorias, espinacas, perejil, vísceras de animales.
- **Vitamina D**: su fuente principal es la luz solar.

# ¿Qué pasa con los minerales?

Son los componentes inorgánicos de la alimentación, los que forman parte de la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Son necesarios para elaborar los tejidos, sintetizar las hormonas y para la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

Se dividen en tres grupos: los macroelementos, que el organismo necesita en mayor cantidad; los microelementos, que se necesitan en menor cantidad, y los oligoelementos, que se precisan en cantidades muy pequeñas.

Como **macroelementos** están el sodio (la sal es la fuente principal); potasio ( se encuentra en la fruta y verdura, legumbres y frutos secos); calcio (en productos lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras); fósforo (en frutos secos, queso, soja, yema de huevo); magnesio (en el cacao, maiz, frutos secos, avena y algunas verduras); cloro (en la sal común, algas, aceitunas, agua del grifo) y azufre (en legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo).

Entre los **microelementos** se encuentran el hierro (en carnes, hígado, yema de huevo, verdura verde, cereales integrales, frutos secos y levaduras); yodo (se encuentra en la sal marina, algas, mariscos y pescados); cobalto (la remolacha roja, cebolla, lentejas, higos, lácteos, carnes y pescados); manganeso

(pescados, crustáceos, cereales integrales y legumbres); el flúor ( en el té, col, espinacas, pescado); el cobre (cacao, pimienta, legumbres) y el zinc ( presente en crustáceos, levadura de cerveza , germen de trigo, huevos y leche).

Dentro de los **oligoelementos** tenemos el silicio (su fuente principal es el agua y alimentos vegetales); el níquel (en legumbres, cereales integrales, espinacas y peregil); el cromo (cebolla, lechuga y patatas); el litio (vegetales, crustáceos y algunos pescados) y el selenio (en germen de trigo, legumbres, cereales integrales y verduras de hoja verde oscura).

**CUIDADO: las dietas estrictas y con largos periodos de ayuno pueden provocar la malnutrición y carencias graves del organismo, antes de iniciar una dieta una vigilancia por un profesional es indispensable.**

Las dietas que aquí se detallan son con fines informativos. consultar con su médico antes de realizar cualesquier cambios significativos a su dieta, especialmente si usted tiene problemas de salud crónicos. No deje de consultar su médico para tener una opinión más acertada acerca de su situación. El autor de este ebook no se responsabiliza de la aplicación que los lectores hagan de su contenido