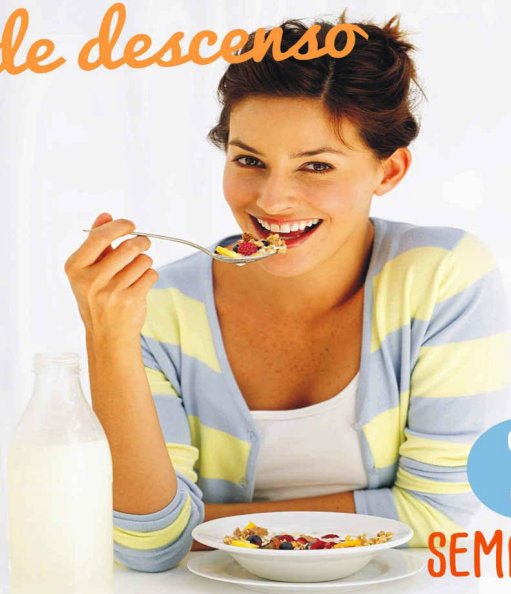


M A R I A N O O R Z O L A

TRES DIETAS

de descenso



3

SEMANAS

PARA PERDER 3, 5 Y 10 KILOS



eBook
KINDLE

TRES DIETAS DE DESCENSO PARAPERDER 3, 5 Y 10 KILOS

COLECCIÓN **MÁS BIENESTAR** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Marketing Editorial: AF

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress / Foto de Tapa: Shutterstock

Fotos interior: Istock (Getty Images), OP B-GIHR

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2012-2015, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Primera Edición en Español: Junio, 2015

CDME: OP-CMB-TDD-0001-17062015

Edición exclusiva para dispositivos Kindle de amazon.com y subsidiarias

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —sea electrónico, digital o mecánico— o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso expreso de Mariano Orzola.

*** Importante:** Este libro está concebido como un volumen de referencia y una guía práctica. La información expuesta está diseñada para ayudar a tomar decisiones respecto a seguir una dieta para perder peso. Se consideran aspectos generales sobre la alimentación y bajo ningún concepto puede considerarse como un sustituto de algún tratamiento que haya sido prescrito por un médico o nutricionista para preservar la salud y el peso corporal. Ante cualquier duda consulta a un profesional médico. El autor y el editor están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.



Colección **Más Bienestar**

Ebooks y Mini eBooks KINDLE

La información más selecta y efectiva sobre Bienestar reunida en prácticos libros y minilibros. Incluye consejos para mejorar la calidad de vida, workouts de ejercicios, recetas saludables y mucho más...

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas





Contenidos

[Dieta y Salud](#)

[Cómo elegir la dieta adecuada](#)

[D ETA LIVIANA CONTROLADA](#)

[D ETA NATURAL REDUCTORA](#)

[D ETA DEPURATIVA EXTENDIDA](#)

[El Agua: Aliado de la nutrición](#)

[Los métodos de cocción](#)

[EXTRA: Ambiente y estado anímico](#)

[EXTRA: Predisposición mental](#)

[Referencias bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este libro se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

Dieta y Salud

“Cuando hablamos de «dieta», hablamos de uno de los procesos fundamentales para la vida: la alimentación de nuestro cuerpo. Por esta razón, el seguimiento de una dieta, tanto para la alimentación cotidiana como para fines específicos, debe ser cuidadoso y consciente, hasta incorporar ciertas prácticas a la hora de comer como hábitos de vida. De ello dependerá finalmente si nuestro cuerpo obtiene todos los nutrientes que necesita para conservarse sano y vital.

Todas las sustancias presentes en los alimentos son importantes en los procesos vitales, solo deben ser administrados en las cantidades y formas que favorezcan la salud. De los alimentos que consumimos a diario a través de nuestra dieta, conseguiremos incrementar nuestro estado de bienestar o generar un estado de malestar. La organización de la dieta es una variable que debe considerarse si deseamos recuperar el normal funcionamiento de nuestro cuerpo. En este sentido, al organizar una dieta siempre debemos tener en cuenta qué, cuánto y cuándo comemos, conjugando todos los elementos para obtener una nutrición saludable. Seguramente si tienes problemas de sobrepeso y exceso de grasa, vas a necesitar seguir una dieta para ayudar a una solución definitiva. Los denominados “problemas de peso” encuentran la salida más efectiva en la organización de la dieta alimentaria. Una máxima popular enuncia “dime qué comes y te diré cuánto pesas”, y lo cierto es que dieta y silueta van de la mano. La alimentación es la base de la salud y el bienestar, junto con un estilo de vida activo y saludable. Por eso es muy probable que para alcanzar tu propio peso ideal debas seguir alguna de las 10 dietas que propongo en este libro. Previo a elegir una dieta, es preciso hablar de algunos conceptos.

¿Qué es una Dieta Suplementaria?

Una Dieta Suplementaria es una alimentación que se sigue para prevenir, mejorar o revertir un problema específico relacionado con el organismo. Así las dietas de este tipo se siguen sólo por un período de tiempo determinado “suplementando” la alimentación diaria. Dentro de los problemas o dolencias frecuentes que se

mejoran desde una nutrición controlada y específica se encuentran los siguientes: sobrepeso, estrés, celulitis, retención de líquido, bajo peso, envejecimiento, ansiedad, várices, digestión lenta, constipación, problemas de piel, deficiencias en el sistema inmunológico, colesterol alto, hipertensión, gastritis, tabaquismo, entre otros.

Si bien una Dieta Suplementaria no es una pauta para perder peso exclusivamente, sino que ayuda a mejorar la calidad de vida más allá de la imagen estética. Es por ello que resulta imprescindible también aprender a comer y a cocinar de forma sana. No basta con seguir una dieta pasajera durante un período de tiempo determinado, se trata de cambiar o modificar los hábitos alimenticios de por vida. Sólo así es posible mejorar el bienestar del cuerpo. También el hábito por el ejercicio físico y la vida sana influyen directamente en mantener siempre un cuerpo esbelto y saludable. Por eso de alguna forma toda Dieta Suplementaria es una “Dieta de Iniciación”, ya que precisamente a través de su seguimiento se promueve la “iniciación en nuevos hábitos” de alimentación. A diferencia de las dietas típicas (popularmente conocidas como estrictas o bajas calorías), una Dieta de Iniciación propone la adopción de conductas alimenticias sanas y equilibradas a lo largo de toda la vida. Es por ello que más que una dieta —tanto la Suplementaria como la de Iniciación— se la puede considerar como una pauta general para alimentarse en forma equilibrada y saludable. Más aún, **un nuevo “estilo de alimentación” permite mantener un peso corporal ideal sin pasar hambre ni poner en peligro al organismo**, como sucede con la mayoría de las dietas estrictas.

La clave: Cambiar los hábitos

La principal ventaja de un plan asociado directamente con un “cambio de hábitos” radica en que es muy sano y en que proporciona una serie de consejos dietéticos que todos deberíamos aprender, incluso aquellos que no desean adelgazar. Por un lado, es necesario aumentar el consumo de algunos alimentos, limitar el de otros y dejar de lado los que dañan al organismo. A la vez, la preparación de las comidas es un aspecto clave para que los alimentos resulten saludables sin que pierdan sabor. Si bien todas estas normas deben seguirse mediante el proceso de dieta, conviene extenderlas toda la vida, ya que podemos comer variado, rico y sin padecer problemas de salud. La diferencia está en que al comienzo hay que adoptar el hábito de comer sano, mientras que después sólo hay que mantenerlo, pero sin privarse del placer de comer. Hipócrates —padre de la medicina moderna— tenía una frase categórica a la hora de relacionar la alimentación con la salud:

“ Que el alimento sea tu medicina, que tu medicina sea el alimento” . Por eso es importante optar por una alimentación lo más natural que sea posible, y dedicar el tiempo y la tranquilidad necesaria a la hora de “ sentirse” a comer. Sólo con eso ya puede mejorarse notablemente cualquier dolencia.

Los conceptos de “ Dieta Suplementaria” y “ Dieta de Iniciación” los he adoptado para sintetizar la idea de alimentación y nutrición saludable que propongo a través del contenido que publico en este libro. Aunque también suelo utilizar con el mismo criterio nutricional las palabras Dieta Complementaria o Dieta Compensatoria, que varían en sus objetivos (para qué se utilizan) pero no en su concepción básica (adquirir nuevos hábitos de alimentación).

La idea es que comenzar un plan para tratar un problema específico consiste en un cambio de hábitos para toda la vida, y no en restricciones momentáneas que luego se abandonan. Además con una Dieta Suplementaria no es necesario dejar de comer, sólo hay que hacerlo con un criterio más equilibrado. El resultado de las personas que han cambiado sus hábitos de alimentación ha demostrado tanto la eficacia de las Dietas Suplementarias como las de Iniciación, sobre todo porque los nuevos hábitos le han dado una vida llena de salud y plenitud con un peso corporal ideal.

Perfil de una Dieta Suplementaria

Toda Dieta Suplementaria considera los siguientes aspectos relacionados con la alimentación y nutrición diaria:

- **Modo de comer:** El aspecto más importante no sólo de la dieta, sino de la alimentación en general. El “ modo de comer” es la clave para que el cuerpo reciba una adecuada y saludable nutrición a través de la ingesta de alimentos, distribuidos inteligentemente en la dieta diaria (considerando además los otros aspectos descriptos). El modo o la forma en que comemos determina en gran medida el éxito de toda dieta, promoviendo así un óptimo estado de bienestar derivado a través del consumo de los alimentos. Es el “ cómo comemos” , independientemente de qué comemos. Para ello es preciso considerar tres acciones imprescindibles para obtener el mayor beneficio de los alimentos (nutrientes) que consumimos en la dieta: (1) ingerir bocados pequeños de comida, (2) comer de manera tranquila y pausada libre de estrés y (3) masticar muy bien los alimentos hasta que se deshagan en la boca antes de tragarlos. Estas acciones no sólo favorecen la correcta absorción de los nutrientes que contienen los

alimentos de la dieta, sino además previenen las dolencias típicas derivadas de los atracones de comida (acidez estomacal, indigestión, pesadez estomacal, entre otras). Siempre, independientemente de la dieta que sigas, considera las tres acciones del modo de comer más saludable y efectivo para nuestro organismo. Y como plus, al comer de este modo se ingiere menos cantidad de alimentos, ya que la digestión comienza en la boca con la adecuada masticación.

- **Período de dieta:** se propone un período de dieta (con menús más controlados y menos calorías) que va de los 7 días a los 28 días como máximo. Y siempre se sugiere la consulta al médico y nunca se recomienda una dieta genérica a mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia, personas con problemas graves de salud, niños o mayores de 65 años.
- **División de comidas:** en general se proponen tres a cuatro comidas principales y dos a tres colaciones o tentempiés (mini comidas).
- **Tamaño de las porciones:** Una a dos porciones de cada comida suele resultar un parámetro para evitar ex cesos a la hora de comer. Sin embargo, la sensación de saciedad es el elemento a tener en cuenta para evitar contar calorías o llevar un innecesario registro de lo que se come.
- **Proporción y combinación de nutrientes:** en este sentido una Dieta Suplementaria siempre es equilibrada, nutritiva y saludable. En general, una proporción adecuada consiste en consumir al día un total aproximado de 55% de hidratos de carbono, 30% de grasas saludables y 15% de proteínas (todos considerados macronutrientes). No deben faltar frutas y verduras de todo tipo y color en la dieta diaria ya que proveen una importante cantidad de vitaminas y minerales (considerados micronutrientes).
- **Consumo de agua:** el aliado indispensable de toda alimentación saludable. Se recomienda beber un mínimo de 6 a 8 vasos de agua por día.
- **Restricciones saludables:** se recomienda reducir (no eliminar) el consumo de alcohol, café y té negro, comidas fritas, carnes rojas con grasa, comidas picantes, aderezos químicos, azúcar blanco, sal de mesa, snacks, pastelería, pan blanco, cereales refinados y productos químicos (jugos instantáneos, refrescos). Pero no se prohíbe ninguna comida en particular luego del período propio de la dieta.
- **Consejos saludables:** en general el efecto de una Dieta Suplementaria se potencia si se considera llevar a cabo una actividad física regular como complemento indispensable para sentirse bien. También debe destacarse la importancia de la recreación y el descanso.

Luego de seguir los menús descriptos en cualquiera de las tres Dietas Suplementarias, debes llevar una alimentación normal sin restricciones pero que respete los principios básicos aprendidos:

- (1) modo de comer (para absorber los nutrientes)
- (2) división de comidas (para activar el metabolismo),
- (3) tamaño de porciones (para no comer en exceso) y
- (4) proporción de nutrientes (para conservar un cuerpo sano).

Los nuevos hábitos de alimentación se aprenden una vez y para siempre, como cuando aprendiste a andar en bicicleta, nunca más te olvidaste de ello. Así una vez que aprendiste a comer de la forma correcta, nunca más deberás estar pendiente de qué comes, pues siempre lo harás del modo correcto (que es lo que importa de verdad).

Cómo elegir la dieta adecuada

Está claro que seguir una dieta para eliminar kilos y perder grasa requiere la mirada de un profesional, ya que está en juego la salud. Y a través de los alimentos que consumimos a diario es como intervenimos en el estado de bienestar del cuerpo. Aunque la consulta al médico es mi recomendación antes de iniciar cualquiera de las tres dietas incluidas en el libro, todas respetan principios nutritivos básicos, como la variedad y cantidad de nutrientes esenciales. Entonces, sólo debes elegir la dieta o plan alimentario más conveniente para adoptar en tu alimentación diaria, y obtener todos los beneficios que se derivan de su seguimiento por el período descrito (21 días). A continuación enumero las dietas con el objetivo que tiene cada una:

• DIETA LIVIANA CONTROLADA

Ideal para eliminar de 3 a 5 kilos de sobrepeso durante los 21 días del plan e incrementar la vitalidad del cuerpo. Pese a ser liviana, no deja de ser nutritiva y balanceada.

• DIETA NATURAL REDUCTORA

Ideal para alimentarse de manera natural y depurativa eliminando hasta 5 kilos o más de sobrepeso y reduciendo la barriga. Esta dieta alienta sobre todo la adopción de nuevos hábitos de alimentación, que pueden seguirse más allá del período de dieta (21 días).

• DIETA DEPURATIVA EXTENDIDA:

Ideal para eliminar toxinas, depurar el organismo, eliminar grasa y preparar al cuerpo para una eliminación de hasta 10 kilos luego de concluir la dieta (21 días). Durante la dieta puedes eliminar kilos, pero este plan es la base de un descenso de peso aún mayor, ya que el cuerpo luego de la dieta funcionará de manera óptima para alcanzar su propio peso ideal.

Cómo alimentarse luego de una dieta

La mejor opción para sentirse saludable es a través de una estrategia nutricional inteligente y saludable. La clave consiste en introducir gradualmente cambios perdurables en tus propios hábitos de alimentación. Esto no implica someterse a una etapa de restricción total que te genere la ansiedad por comer cualquier cosa,

sino más bien debes generar un equilibrio natural en tu dieta cotidiana. Por ejemplo, si comparamos al cuerpo con una hoguera, el fuego representa tu metabolismo, y el combustible son los alimentos que consumes. Para mantener la hoguera encendida necesitas utilizar el combustible adecuado y ponerlo al fuego con regularidad.

En principio, una buena estrategia consiste en concentrarse en el valor nutritivo de cada alimento que comes, sin preocuparte demasiado por las calorías que contiene. Por ejemplo, el azúcar puro aporta solamente calorías vacías ya que carece de todo tipo de nutrientes, mientras que las frutas aportan vitaminas y fibras esenciales además de azúcares naturales. Siempre debes elegir alimentos que contengan un beneficio nutritivo positivo. Pues comer sanamente significa comer alimentos de buena calidad en base a un esquema coherente (fíjate que me refiero a qué y cómo comer, y no a cuánto comer). Las comidas rápidas, las golosinas, las tortas y los alimentos grasos son como troncos húmedos arrojados al fuego: no arden muy bien. En cambio, las frutas, los vegetales, el pescado, los cereales integrales y las legumbres arden mucho mejor.

Por otra parte, recuperar la vitalidad del cuerpo con un peso ideal no implica siempre comer menos; simplemente es necesario alimentarse de otra forma. Para conseguir alimentarse siempre de modo saludable debes establecer una división en la ingesta de alimentos en 6 o 7 comidas diarias. Y aunque esto parece imposible, en realidad cada comida consiste en pequeñas raciones de alimentos perfectamente equilibrados, en lugar de los famosos "atracones" que se dan las personas que sólo llevan dos o tres comidas al día. La clave está en tomar un desayuno suculento y variado (que incluya frutas frescas, cereales integrales, pan integral, y lácteos magros o desnatados), consumir una fruta o dos a media mañana, almorzar bien al mediodía (como pescado o pasta combinada con verduras), tomar una merienda liviana tres horas después, consumir otra fruta o yogur a media tarde, cenar de forma ligera dos horas antes de acostarse y consumir por último una fruta (preferentemente manzana) media hora antes de ir a la cama. Ese es el verdadero secreto del éxito para conservar la salud. Ten en cuenta que todas las dietas incluidas en el libro te ayudaran en la adopción de nuevos hábitos, no importa cuál necesites en estos momentos.

Consejos prácticos para resultados efectivos

Para todas las dietas sugiero adoptar las siguientes recomendaciones que ayudan

notablemente a potenciar los resultados de cada plan:

- Durante el período de la dieta no consumas bebidas alcohólicas, ya que favorecen la retención de líquidos y aportan calorías vacías que pueden transformarse en grasa acumulada. Evita además los refrescos (tipo cola) y limita el consumo de café y té negro. Incorpora el hábito de consumir té verde, té blanco o té de manzanilla (con edulcorante).
- Incorpora ciertos condimentos a tus platos como pimienta, nuez moscada y jengibre. El sabor intenso estimula la digestión y hace más apetitosos los platos.
- Acostúmbrate a beber infusiones de hierbas en cualquier momento del día. La manzanilla y la menta son ideales para una adecuada digestión.
- Mastica bien los alimentos para aprovechar todos los nutrientes y sentir sensación de saciedad. Además si comes despacio evitas una mala digestión y por ende un molesto hinchazón de vientre.
- Es ideal que muchos alimentos sean preparados por ti mismo. Tal es el caso de las mermeladas, que se preparan de manera muy sencilla. Elige la fruta o combinación de frutas que deseas, las pelas y cortas en trozos pequeños. Luego las colocas en una cacerola a fuego corona (menos que el mínimo) con un poco de agua y edulcorante a gusto. La cocción depende del tipo de fruta, pero una vez que la fruta se fundió con el agua y toma la consistencia de una mermelada, puedes retirarla del fuego. Cuando se enfrió el preparado lo colocas en frascos y conservas en la heladera. Una mermelada casera bien cocida puede durar hasta tres semanas. Es mucho más saludable y nutritiva que la que consigues en las tiendas o supermercados. Ideal para desayunos, meriendas y colaciones.
- De ser posible, camina unos dos kilómetros por día (20 cuadras). Esto te ayudará a mejorar el estado general del cuerpo al mismo tiempo que quemas calorías. Al mismo tiempo el estado físico del cuerpo se prepara para un entrenamiento más concentrado, como el caso de una sesión de musculación.
- Trata de dormir de 6 a 8 horas diarias. Dormir bien es fundamental para conservarse lúcido y con energía durante todo el día. Asimismo, un descanso adecuado te ayuda a permanecer con el vientre deshinchado durante todo el día.

DIETA LIVIANA CONTROLADA

El éxito de la Dieta Liviana Controlada consiste en la adopción de nuevos hábitos de alimentación que permiten obtener resultados perdurables respecto a la pérdida de peso y grasa en el cuerpo. Este plan te permite conseguir eliminar hasta 3 kilos de sobrepeso en sólo 3 semanas.

En términos generales debes aumentar considerablemente el consumo de fibras (a través de las frutas, verduras y cereales integrales), reducir los alimentos fritos, controlar los excesos (sobre todo de carnes grasas y comidas pesadas), eliminar los postres como tortas y pastelería, descartar los alimentos excesivamente calóricos y limitar el consumo de ciertos hidratos de carbono (sobre todo las papas y el arroz blanco). No se trata de limitar el consumo de alimentos, sino de priorizar aquellos alimentos que proveen salud y bienestar al cuerpo. Además de la descripción día por día de la Dieta Liviana —en sus tres semanas— puedes consumir libremente los siguientes alimentos incorporándolos como pequeñas colaciones o acompañando algunas de las comidas principales. El consumo de estos alimentos no altera el resultado de la dieta, sin embargo, todos son opcionales. Sólo debes respetar la división de comidas y considerar que la sensación de saciedad (no de pesadez) es la que te indica hasta cuánto comer. Al lado de cada alimento sugiero entre paréntesis el consumo moderado y saludable del mismo, pero recuerda que no hay un límite específico, pues un día eliges consumir determinados alimentos frente a otros (no necesariamente debes consumir todo, todos los días):

- Infusiones de té verde, té blanco y/o té rojo (hasta 4 tazas diarias).
- Jugo (zumo) de limón exprimido combinado con agua (2 vasos diarios, ideal en ayunas).
- Jugo de naranja y/o pomelo exprimido (2 a 3 vasos diarios).
- Frutas frescas de estación (hasta dos piezas adicionales por día).
- Ensalada de verduras de hoja verde a base de lechuga, escarola, rúcula, berro y/o achicoria, ligeramente aliñadas (hasta dos porciones adicionales por día).
- Discos o galletas de arroz integral inflado sin sal (hasta 4 discos adicionales por día).
- Leche de soja sabor frutas (hasta 2 vasos diarios).
- Sal marina (en reemplazo de la sal de mesa fina).
- Pimienta negra recién molida (para condimentar carnes y verduras).
- Pimienta de Cayena o Chile en Polvo (para condimentar carnes y platos elaborados).
- Hierbas aromáticas (como condimento extra de los platos preparados).

- Leche desnatada con café instantáneo con edulcorante (una taza extra por día).
- Barrita de chocolate amargo o de taza (dos a tres por semana).

Para todos los días de la dieta: Beber una hora antes de acostarte una taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de jugo de limón y sin azúcar ni edulcorante.

***Importante:** La Dieta Liviana no está aconsejada para mujeres embarazadas o en período de lactancia. Tampoco deben seguirla las personas que padecen algún problema de salud o toman medicamentos. Ante cualquier duda consulta al médico.

Semana 1

LUNES

Desayuno

- Una porción de ensalada de frutas frescas con yogur natural desnatado mezclada con 10 almendras.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.
- Una porción de caballa o arenque (enlatada al natural) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- Ensalada de frutas sin azúcar (con media naranja), con nueces picadas y pasas de uva.

Cena

- Un filete de pechuga de pollo asado al horno sin piel (marinado, si quieres, en aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, ajo y hierbas) con papas hervidas a la provenzal (ajo y perejil).
- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un filete mediano de carne de ternera magra (grillada y bien cocida) acompañada de vegetales al vapor.

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur desnatado o queso blanco untado (bajo en grasas).

Media tarde

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Cena

- Tres rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostadas untadas con pasta de aguacate (preparada con medio aguacate pisado con el jugo de medio limón).

- Una porción de ensalada de vegetales verdes crudos (a elección) con un huevo duro picado y 4 aceitunas negras y $\frac{1}{4}$ de lata lomito de atún al natural.

- Mezcla de frutas frescas (media banana, medio melocotón y media manzana) salpicada con una cucharadita de miel.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Una taza de compota de frutas desecadas (orejones de albaricoques y peras cocidos en agua con edulcorante) con gajos de naranja fresca y yogur natural descremado.

Media mañana

- Dos tostadas de pan integral o centeno con mermelada de frutas sin azúcar (naranja o ciruela).

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Almuerzo

- Una porción pequeña de patatas hervidas condimentadas con aceite de maíz, sal, ajo y perejil deshidratado (provenzal).

- Una porción de atún (del tipo enlatado en aceite vegetal) con granos de choclo y un huevo duro picado, acompañada con una ensalada de vegetales de hoja verde (a elección).

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.
- Dos tostadas de pan salvado con queso blanco magro.

Media tarde

- Media banana con miel y una cucharada de copos de maíz y pasas de uva.

Cena

- Una porción de guisado de arroz integral cocido en caldo de hortalizas, mezclado con vegetales cocidos (a elección).
- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

JUEVES

Desayuno

- Un plato de muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 trozo de queso fresco magro con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Dos filetes pequeños de merluza marinados fritos a la sartén.
- Ensalada mixta de vegetales de hoja crudos con trozos de patata hervida y zanahoria hervida.

Merienda

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- Dos rebanadas de pan integral (o salvado) ligeramente tostado con queso blanco y/o mermelada de frutas (naranja o frutilla).

Media tarde

- Un durazno en trozos mezclado con yogur desnatado de vainilla.

Cena

- Un sándwich de ensalada de pollo asado con rodajas de pan integral o de salvado.
- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

VIERNES

Desayuno

- Un plato de ensalada de frutas frescas (en trozos), endulzadas con miel y combinadas con un pote de yogur descremado de vainilla.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- 2 bastones de queso semiduro magro (bajo en grasas) con 1 feta de jamón cocido

(tipo York).

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.
- Una porción pequeña de caballa o arenque (enlatada en aceite vegetal) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 vaso de jugo de naranja ex primida.
- 2 rebanadas de pan integral con queso blanco y/o mermelada de frutas (a elección).

Media tarde

- Postre delicioso a base de una porción pequeña de yogur helado de vainilla con 3 frutillas picadas, 10 arándanos y 1 barrita de chocolate amargo rallado encima.

Cena

- Una porción pequeña de vegetales cocidos en guiso (con caldo de hortalizas) combinados con lentejas. Acompañar con una o dos tostadas de pan integral (opcional).
- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

SÁBADO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral con ricota (o requesón magro). Una porción de ensalada de frutas con jugo de naranja.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite vegetal) elaborado con pan integral o centeno de molde, lechuga y tomate untado con pasta de aguacate (elaborada con medio aguacate pisado y jugo de medio limón).

Merienda

- 1 pote de yogur desnatado con copos de maíz sin azúcar (opcional).

Media tarde

- Una banana en trozos con miel y 10 pasas de uvas (opcional).

Cena

- Un plato con salteado de vegetales (berenjena, pimiento morrón y cebolla) y media taza de arroz integral condimentados a gusto.
- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

DOMINGO

Desayuno

- Un plato tricolor de frutas (un kiwi, media banana y tres frutillas) con cobertura de yogur desnatado de vainilla y copos de maíz.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- 1 trozo de 100 gr de tofu (queso de soja) con una cucharadita de miel.

Almuerzo

- Dos hamburguesas a la plancha (grilladas) de carne de temera magra.
- Una porción de ensalada de vegetales de hoja condimentadas con aceite de oliva, sal y limón.

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.
- 2 rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostado con mermelada casera de frutas.

Media tarde

- Una manzana grande cocida al homo (espolvoreada con canela y miel).

Cena

- Un sándwich con pan integral, huevo duro, tomate, lechuga y rodajitas de aceitunas (olivas).
- Un vaso de jugo de naranja ex primido.
- Ensalada de frutas frescas sobre una rodaja fina de tofu (queso de soja) con miel.

Semana 2

LUNES

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 1 manzana sin piel o un durazno sin piel.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- 1 plato pequeño de vegetales cocidos (zapallitos, zapallo, zanahoria, pulpa de berenjena) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.
- 1 porción de 150 gramos de merluza al homo con limón, hierbas aromáticas y tomate en rodajas.

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- 1 taza pequeña de muesli (cereales tostados con frutas secas y almendras).

Cena

- 1 porción de tallarines al huevo (pasta) con salsa casera hervida a base de tomates, orégano y media cebolla picada (sin nada de aceite).
- 1 plato de vegetales cocidos (alcauciles, calabaza, chauchas sin porotos y remolacha) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.
- 1 banana madura pequeña.

MARTES

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 1 trozo pequeño de queso semiduro magro con dos cucharadas de mermelada de frutas sin azúcar (preparada de forma casera con edulcorante).

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con media cucharadita de café instantáneo (con edulcorante).

Almuerzo

- Una pechuga de pollo asada (grillé) con limón.
- Una porción de ensalada de verduras verdes crudas (lechuga, berro y achicoria) con aceite de oliva y vinagre o limón.

Merienda

- Una taza tibia de leche desnatada sin azúcar (con edulcorante).
- Tres cucharadas de cereales en copos (arroz y maíz) con pasas de uvas.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Dos porciones pequeñas de tortilla de calabacín (zucchini) cocida en teflón (con un huevo y media cebolla picada).
- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.
- Una porción de gelatina de frambuesa con trozos de manzana.

MIÉRCOLES

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (boldo, manzanilla o menta).

- Tres tostadas de pan integral untadas con ricota magra y miel.

Media mañana

- Un pote de yogur desnatado con frutas combinadas.

Almuerzo

- Dos porciones medianas de pescado a la pizza: filetes de merluza cocidos al horno con rodajas de tomate y fetas de queso fresco magro (tipo Brie) condimentados con orégano.
- Puré de calabaza cocido al horno.

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Una porción de tarta de espinacas (con masa hojaldre, huevo duro picado y cebolla picada).
- Una porción de ensalada de zanahoria cruda rallada aliñada a gusto.
- Una porción pequeña de flan (sin huevo y sin caramelo, del que se prepara en polvo con leche desnatada).

JUEVES

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con miel.
- Dos tostadas de pan de centeno o salvado de molde untadas con ricota magra (requesón).
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana rallada con 10 almendras picadas.

Almuerzo

- Una porción de pasta rellena (ravioles de verdura) con salsa de tomates al natural (tipo Filetto) y una cucharadita de queso rallado.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado de vainilla.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Una pechuga de pollo sin piel a la plancha; una porción de espinacas hervidas salteadas con ajo.
- Una manzana asada sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (boldo, manzanilla o menta).
- Tres tostadas de pan salvado untadas con ricota magra (requesón) y miel.

Media mañana

- Un batido sin azúcar elaborado con una banana madura y un vaso de leche desnatada.

Almuerzo

- Dos porciones de tarta de verduras con masa hojaldre (con un relleno a elección).
- Una porción de ensalada de repollo y zanahoria rallada aliñada a gusto.

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan salvado de molde.

Media tarde

- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Cena

- Dos filetes medianos de merluza cocidos al horno con cebolla y pimiento morrón.
- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.
- Una manzana.

SÁBADO

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.
- Dos tostadas de pan de centeno o salvado de molde untadas con ricota magra (requesón).
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana.

Almuerzo

- Una porción mediana de tallarines, condimentados con salsa natural de tomates.
- Una porción de brécol hervido al vapor.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado con trozos de ananá u otra fruta tropical.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Dos filetes pequeños de carne de temera magra cocidas a la plancha (o grill).
- Una porción de puré mixto (con una papa y una rodaja de calabaza) con queso

blanco magro.

- Una manzana rallada con dos cucharaditas de miel.

DOMINGO

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.

- Dos tostadas de pan integral de molde untadas con ricota magra (requesón).

- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana o una fruta de estación.

Almuerzo

- Dos milanesas de soja pequeñas al horno.

- Una porción de ensalada mixta de lechuga, tomate y zanahoria rallada condimentada con unas gotas de aceite de oliva y jugo de limón.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado con trozos de durazno.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Un plato de arroz integral con atún al natural (media lata sin aceite) y un jitomate grande en rodajas con orégano.

- Una porción de gelatina de frutilla con trozos de media manzana incorporados.

Semana 3

LUNES

Desayuno

- 2 rodajas de pan integral de molde tostado con una cucharada de queso blanco magro.

- 1 taza de café o té rojo cortada con un poco de leche desnatada y edulcorante.

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla con agua.

Almuerzo

- 1 plato de macarrones con vegetales hervidos surtidos (a elección).

Merienda

- 1 emparedado con pan de salvado con pollo o jamón sin grasa, queso blanco magro y una rodaja de tomate.

- 1 taza de infusión de hierbas a elección (té verde, manzanilla, boldo o menta).

Media tarde

- 1 manzana o pera asada sin azúcar con canela y unas gotas de miel.

Cena

- 1 plato de sopa crema de zapallo (o palmitos, o tomate, etc.).
- 1 filete de pescado o pollo acompañado de legumbres cocidas.

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos (opcional).

Almuerzo

- Una porción de pollo (una pechuga de pollo desgrasada) cocido al wok o sartén de teflón salteado con trozos de berenjena, zucchini, cebolla y tomate.
- Una porción de ensalada verde (vegetales de hoja crudos a elección).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón York.

Media tarde

- Dos frutas frescas.

Cena

- Una taza de sopa de verduras con arroz integral (previamente hervido) acompañada con dos rodajas de pan integral de molde o 5 galletas de salvado. (Se puede repetir la porción de sopa).
- Una manzana grande asada espolvoreada con canela y miel.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Un pomelo (con la pulpa) salpicado con edulcorante.
- Un huevo duro o pasado por agua (tipo poché) con dos tostadas de pan integral de molde.
- Acompañar con una taza de leche desnatada con café instantáneo y edulcorante.

Media mañana

- Una banana en trozos con una cucharadita de miel.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de palta (pulpa procesada con aceite de oliva, sal y

limón a gusto) elaborado con pan integral o pan de salvado de molde (ligeramente tostado), hojas de lechuga, rodajas de tomate y una rodaja de jamón York (opcional).

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral de molde.

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato de pastas integrales (fideos largos) con salsa de tomates y ensalada de vegetales verdes crudos condimentada con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón.

- Dos mitades de pera en compota o al natural (hervida con agua con edulcorante a gusto).

JUEVES

Desayuno

- Un vaso de batido de frutilla o banana con leche desnatada (con edulcorante a gusto). Una porción pequeña de frutas secas (uvas, dátiles, pera y/o melocotón) mezcladas con frutos secos (nueces, almendras y/o castañas).

Media mañana

- Un sándwich de tomate, lechuga, un huevo duro con dos rebanadas de pan de salvado.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite vegetal) elaborado con pan integral o centeno, lechuga y tomate con aderezo a elección (mayonesa o mostaza).

Merienda

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.

- 1 trozo pequeño de queso fresco (bajo en grasas) con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato con salteado de vegetales y langostinos con fideos de arroz integral.

- Uno o dos frutas frescas.

VIERNES

Desayuno

- Un plato con muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla o durazno con leche desnatada (opcional con edulcorante).

Almuerzo

- Un filete grande de merluza asado con vegetales (a elección) cocidos al horno (grillados).

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur desnatado o queso blanco untado magro.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con media cucharadita de café.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con dos rodajas de pan integral de molde.
- Dos bastones de queso semiduro magro con dos rodajas de jamón York (cocido).
- Una o dos frutas frescas.

SÁBADO

Desayuno

- Un plato de muesli sin azúcar a base de avena, con leche desnatada o leche de soja y frutas frescas.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Un filete de carne de temera magra grillada.
- Una patata grande asada al horno cortada en cubos y espolvoreada con pimienta de Cayena.
- Ensalada de vegetales de hoja verde crudos condimentada a gusto.

Merienda

- Una copa de ensalada de frutas (media pieza de manzana, banana, naranja, durazno y dos frutillas) mezclada con copos de maíz y pasas de uva.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Cena

- Un sándwich con pan integral de molde, un huevo duro picado, rodajas de

tomate, 2 hojas de lechuga y pasta de aguacate (preparada con medio aguacate pisado con jugo de limón).

- Un vaso de jugo de naranja exprimido.

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

DOMINGO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral o centeno de molde con mermelada de frutas sin azúcar (naranja o ciruela).

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Media mañana

- Un yogur desnatado con mezcla de almendras y pasas de uva.

Almuerzo

- Una porción de ensalada de arroz integral con pollo asado desmenuzado, ajíes morrón hervidos en trocitos, zanahorias y tomates, aderezada con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.

Merienda

- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con una rodaja de pan integral de molde.

- Una porción de ensalada de lentejas tibia aderezada con aceite de maíz, limón y un diente de ajo picadito.

- Una fruta fresca a elección.

DIETA NATURAL REDUCTORA

La Dieta Natural Reductora se basa en seguir durante tres semanas menús altamente naturales y depurativos, permitiendo al cuerpo eliminar los líquidos y las toxinas acumuladas, lo que incide directamente en la circunferencia del vientre. Es preciso adoptar ciertas pautas alimenticias para conseguir resultados perdurables. En principio debes aumentar considerablemente el consumo de fibras (a través de las frutas, verduras y cereales integrales), reducir los alimentos fritos, controlar los excesos (sobre todo de carnes grasas y comidas pesadas), eliminar los postres como tortas y pastelería, descartar los alimentos excesivamente calóricos y limitar el consumo de ciertos hidratos de carbono (sobre todo las papas y el arroz blanco). Puedes incorporar estos cambios de manera gradual a tu alimentación habitual (por ejemplo durante 2 semanas), luego seguir por tres semanas la Dieta Natural y nuevamente volver a tu alimentación normal pero aplicando las pautas descriptas.

Es muy bueno comenzar por eliminar el azúcar blanco, sustituir el pan blanco por el pan integral, incorporar frutos secos al desayuno, incluir una buena porción de verduras y legumbres a los almuerzos, optar por las frutas como postre, cenar de forma ligera y dividir las comidas en cuatro o seis por día. Todo ello promueve hábitos alimenticios saludables y favorecen una reducción sostenida y definitiva del abdomen.

Luego del período de la Dieta Natural debes incorporar una mayor cantidad y variedad de alimentos para asegurarte la ingesta de todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse siempre saludable. Aunque este plan alimentario respeta todos los principios de las dietas de iniciación, y así los hábitos respecto a porciones y división de comidas pueden extenderse toda la vida. Es ideal complementar esta dieta desde el comienzo con un plan de ejercicios físicos (que continuará más allá de las 3 semanas), de lo contrario los resultados de descenso de peso serán relativos.

***Importante:** La Dieta Natural Reductora no está aconsejada para mujeres embarazadas o en período de lactancia. Tampoco deben seguirla las personas que padecen algún problema de salud o toman medicamentos. Ante cualquier duda consulta al médico.

Semana 1

LUNES

Desayuno

- 2 rodajas de pan integral tostado con una cucharada de queso blanco descremado.
- 1 taza de café o té cortada con un poco de leche desnatada y edulcorante.

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla con agua.

Almuerzo

- 1 plato de macarrones con vegetales hervidos surtidos (a elección).

Merienda

- 1 emparedado con pan de salvado con pollo o jamón sin grasa, queso blanco desnatado y una rodaja de tomate.
- 1 taza de infusión de hierbas a elección (té verde, manzanilla, boldo o menta).

Media tarde

- 1 manzana o pera asada sin azúcar con canela y unas gotas de miel.

Cena

- 1 plato de sopa crema de zapallo (o palmitos, o tomate, etc.).
- 1 filete de pescado o pollo acompañado de legumbres cocidas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos (opcional).

Almuerzo

- Una porción de pollo (una pechuga de pollo desgrasada) cocido al wok o sartén de teflón salteado con trozos de berenjena, zucchini, cebolla y tomate.
- Una porción de ensalada verde (vegetales de hoja crudos).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- Dos frutas frescas.

Cena

- Una taza de sopa de verduras con arroz integral (previamente hervido) acompañada con dos rodajas de pan integral o 5 galletas de salvado. (Se puede

repetir la porción de sopa).

- Una manzana grande asada.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Un pomelo (con la pulpa) salpicado con edulcorante.

- Un huevo duro o pasado por agua (tipo poché) con dos tostadas de pan integral.

- Acompañar con una taza de leche desnatada con café (instantáneo).

Media mañana

- Una banana en trozos con una cucharadita de miel.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de palta (pulpa procesada con aceite de oliva, sal y limón a gusto) elaborado con pan integral o pan de salvado (ligeramente tostado).

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral.

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato de pastas integrales (fideos largos) con salsa de tomates y ensalada de vegetales verdes crudos condimentada con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón.

- Dos mitades de pera en compota o al natural (hervida con agua con edulcorante a gusto).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- Un vaso de batido de frutilla o banana con leche desnatada (con edulcorante a gusto). Una porción pequeña de frutas secas (uvas, dátiles, pera y/o melocotón) mezcladas con frutos secos (nueces, almendras y/o castañas).

Media mañana

- Un sándwich de tomate, lechuga, un huevo duro con dos rebanadas de pan de salvado.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite

vegetal) elaborado con pan integral o centeno, lechuga y tomate con aderezo a elección (mayonesa o mostaza).

Merienda

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- 1 trozo pequeño de queso fresco magro con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato con salteado de vegetales y langostinos con fideos de arroz integral.
- Uno o dos frutas frescas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- Un plato con muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla o durazno con leche desnatada (opcional con edulcorante).

Almuerzo

- Un filete de merluza asado con vegetales al horno (grillados).

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur o queso blanco desnatados.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con media cucharadita de café.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con pan integral o galletas de centeno.
- Una o dos frutas frescas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- Un plato de muesli sin azúcar a base de avena, con leche desnatada o leche de soja y frutas frescas.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Un filete de carne de temera magra grillada.
- Puré de palta (aguacate) con sal, aceite de oliva y jugo de limón.
- Ensalada de vegetales verdes crudos condimentada a gusto.

Merienda

- Una copa de ensalada de frutas (manzana, banana, naranja, durazno y frutilla) mezclada con copos de maíz y pasas de uva.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Cena

- Un sándwich con pan integral, huevo duro, tomate, lechuga y brotes de soja (opcional).
- Un vaso de jugo de naranja exprimido.
- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral o centeno con mermelada de frutas sin azúcar (naranja o ciruela).
- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Media mañana

- Un yogur desnatado con mezcla de almendras y pasas de uva.

Almuerzo

- Una porción de ensalada de arroz integral con pollo asado desmenuzado, ajíes morón hervidos en trocitos, zanahorias y tomates, aderezada con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.

Merienda

- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con pan integral o galletas de centeno.

- Una porción de ensalada de lentejas tibia aderezada con aceite de maíz, limón y un diente de ajo picado.

- Una fruta fresca.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

Semana 2

LUNES

Desayuno

- Una porción de ensalada de frutas frescas con yogur natural desnatado mezclada con 10 almendras.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.

- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.

- Una porción pequeña de caballa o arenque (enlatada en aceite vegetal) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- Ensalada de frutas sin azúcar, con nueces picadas y pasas de uva.

Cena

- Un filete de pechuga de pollo asado al horno sin piel (marinado, si quieres, en aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, ajo y hierbas) con papas hervidas a la provenzal (ajo y perejil).

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un filete mediano de carne de temera magra (grillada y bien cocida) acompañada de vegetales al vapor.

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur o queso blanco magro.

Media tarde

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Cena

- Tres rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostadas untadas con paté de aguacate (pulpa de aguacate pisada con jugo de limón y sal).

- Una porción de ensalada de vegetales verdes crudos con un huevo duro picado y 4 aceitunas negras.

- Una fruta fresca a elección.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Una taza de compota de frutas desecadas (orejones de albaricoques y peras cocidos en agua con edulcorante) con gajos de naranja fresca y yogur natural desnatado.

Media mañana

- Dos tostadas de pan integral o centeno con mermelada de frutas sin azúcar (naranja o ciruela).

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Almuerzo

- Una porción pequeña de patatas hervidas condimentadas con aceite de maíz, sal, ajo y perejil deshidratado (provenzal).

- Una porción de atún (del tipo enlatado en aceite vegetal) con granos de choclo y un huevo duro picado, acompañada con una ensalada de vegetales de hoja verde (a elección).

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

- Dos tostadas de pan salvado con queso blanco desnatado.

Media tarde

- Media banana con miel y una cucharada de copos de maíz y pasas de uva.

Cena

- Una porción de guisado de arroz integral cocido en caldo de hortalizas, mezclado con vegetales cocidos (a elección).
- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- Un plato de muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 trozo de queso fresco magro o dietético con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Dos filetes pequeños de merluza enharinados fritos a la sartén.
- Ensalada mixta de vegetales de hoja crudos con trozos de patata hervida y zanahoria hervida.

Merienda

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- Dos rebanadas de pan integral (o salvado) ligeramente tostado con queso blanco y/o mermelada de frutas (naranja o frutilla).

Media tarde

- Un durazno en trozos mezclado con yogur desnatado de vainilla.

Cena

- Un sándwich de ensalada de pollo asado con rodajas de pan integral o de salvado.
- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- Un plato de ensalada de frutas frescas (en trozos), endulzadas con miel y combinadas con un pote de yogur desnatado de vainilla.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.

- 2 bastones de queso fresco magro o dietético con 1 feta de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.

- Una porción pequeña de caballa o arenque (enlatada en aceite vegetal) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 vaso de jugo de naranja ex primida.

- 2 rebanadas de pan integral con queso blanco y/o mermelada de frutas (a elección).

Media tarde

- Postre de yogur helado de banana o mango.

Cena

- Una porción pequeña de vegetales cocidos en guiso (con caldo de hortalizas) combinados con lentejas. Acompañar con una o dos tostadas de pan integral (opcional).

- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral con requesón. Una porción de ensalada de frutas con jugo de naranja.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite vegetal) elaborado con pan integral o centeno, lechuga y tomate con aderezo a elección (mayonesa o mostaza).

Merienda

- 1 pote de yogur desnatado con copos de maíz sin azúcar (opcional).

Media tarde

- Una banana en trozos con miel y pasas de uvas (opcional).

Cena

- Un plato con salteado de vegetales y media taza de arroz integral condimentados a gusto.

- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- Un plato tricolor de frutas (un kiwi, media banana y tres frutillas) con cobertura de yogur desnatado de vainilla y copos de maíz.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- 1 trozo de queso fresco desnatado con 2 fetas de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Dos hamburguesas a la plancha (grilladas) de carne de temera magra.
- Una porción de ensalada de vegetales de hoja condimentadas con aceite de oliva, sal y limón.

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.
- 2 rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostado con queso blanco y/o mermelada de frutas (a elección).

Media tarde

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Cena

- Un sándwich con pan integral, huevo duro, tomate, lechuga y brotes de soja (opcional).
- Un vaso de jugo de naranja exprimido.
- Ensalada de frutas frescas con queso blanco desnatado (opcional).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

Semana 3

LUNES

Desayuno

- 1 taza de té verde.
- 1 rebanada de pan integral fresco o tostado untada con miel.
- 1 banana.

Almuerzo

- 100 gramos de arroz integral al vapor.
- 1 plato de ensalada verde (espinacas, acelgas, berros y lechuga).

- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 rebanadas de piña natural.

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco.
- 1 manzana asada (al horno) con miel.

Cena

- 2 filetes de pescado (merluza) al horno, aderezado con un poco de hinojo, unas gotas de aceite de oliva virgen y vinagre o limón.
- Verduras al vapor (zapallito, calabaza y zanahorias).
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 yogur natural bajo en grasa con una cucharadita de miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- 1 vaso de jugo de naranja natural.
- 1 cucharadita de miel.
- 4 galletas integrales con un trozo de tofu (queso de soja).

Almuerzo

- 1 plato de brócoli y chícharos (arvejas) cocidos al vapor.
- 1 huevo hervido duro (cocido) sin sal.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 kiwis.

Merienda

- 1 yogur desnatado de vainilla con frutas trozadas (media manzana y media banana).

Cena

- 1 plato de ensalada verde.
- De 100 a 200 gramos de bistec a la plancha.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 porción de macedonia de frutas (media manzana, media banana, una rodaja de piña, media naranja).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- 1 taza de café con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral tostado con 50 gramos de tofu (queso de soja).
- Medio vaso de jugo de naranja exprimido.

Almuerzo

- 1 plato de verduras cocida al vapor (a elección).
- 120 gramos de macarrones con jitomate y Albahaca.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 kiwis.

Merienda

- 1 taza de té verde.
- 1 fruta de estación (a elección).

Cena

- 1 plato de ensalada verde (lechuga y achicoria).
- 250 gramos de pollo cocido al homo sin piel.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 yogur natural bajo en grasa con una cucharadita de miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- 1 vaso de jugo de naranja natural.
- 1 cucharadita de miel
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 rebanada de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- 1 plato de ensalada de rúcula con tres aceitunas negras (opcional).
- Dos filetes de merluza al homo, aderezado con perejil y ajo, unas gotas de aceite de oliva virgen y vinagre o limón; acompañado de una papa mediana, también al homo.
- 2 kiwis.

Merienda

- 1 yogur desnatado de vainilla con frutas trozadas (media manzana y media banana).

Cena

- 1 porción de pasta acompañada de dos rodajas calabaza hervida.
- Ensalada de hinojo, apio y zanahoria (cruda, rallada).
- 1 porción de macedonia de frutas (media manzana, media banana, una rodaja de piña, media naranja).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- 1 vaso de jugo de naranja natural con una cucharadita de miel.
- 1 yogur natural bajo en grasa.
- 3 o 4 galletas integrales.

Almuerzo

- 1 plato de ensalada verde con jitomate.
- 60 gramos de macarrones con calabacitas y brócoli cocidos al vapor.
- 250 gramos de pechuga de pollo a la plancha con un pimiento asado.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 yogurt natural bajo en grasa.

Merienda

- 1 taza de té verde.
- 1 manzana cruda rallada con pasas de uva.

Cena

- 1 plato de espinacas cocidas al vapor.
- 100 a 200 gramos de bistec a la plancha.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 yogur natural bajo en grasa con una cucharadita de miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- 1 taza de café con leche desnatada.
- 3 rebanadas de pan integral.
- 3 rebanadas de jamón de pavo.
- Medio vaso de jugo de naranja ex primido.

Almuerzo

- 1 plato de coliflor cocida al vapor.
- 100 a 200 gramos de temera a la plancha con una papa asada.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 kiwis.

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco.

- 1 manzana asada (al horno) con miel.

Cena

- 60 gramos de macarrones con jitomate y albahaca.
- 1 pote de yogur natural bajo en grasa con una cucharadita de miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco.
- 1 pote de yogur de vainilla bajos en grasa mezclados con una banana y dos cucharadas de granola (mezcla de cereales tostados).

Almuerzo

- 1 plato de brócoli cocido al vapor.
- 60 gramos de arroz integral y chícharos (arvejas) cocidos al vapor.
- 250 gramos de pechuga de pollo sin piel a la plancha combinado con champiñones cocidos.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 manzana asada con miel y canela.

Merienda

- 1 vaso de jugo de naranja exprimida.
- 3 galletas integrales (sin sal).

Cena

- 1 patata mediana al horno.
- De 100 a 200 gramos de filete de merluza al horno, aderezado con un poco de hinojo, unas gotas de aceite de oliva virgen y vinagre o limón, acompañado con verduras al vapor
- 1 yogur natural bajo en grasa con una cucharadita de miel mezclado con pasas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DIETA DEPURATIVA EXTENDIDA

La idea fundamental es que el proceso depurativo te resulte agradable y satisfactorio. Por eso la Dieta Depurativa Extendida aporta la suficiente cantidad de nutrientes para que el cuerpo no padezca efectos secundarios por la falta de alimentos. Recuerda que el motivo principal para seguir una dieta depurativa por tres semanas —21 días— consiste en obtener una total renovación del funcionamiento fisiológico del aparato digestivo, aumentando la vitalidad y energía de todo el cuerpo. La eliminación de toxinas se produce a diario, pero si tus hábitos alimenticios y de vida son inadecuados es posible que el cuerpo comience a acumular desechos tóxicos además de kilos de más.

Considera que al comenzar una alimentación depurativa puedes llegar a sentir algunos malestares como mareos, náuseas y hasta dolor de cabeza. También pueden aparecer retorcijones, deposiciones más seguidas y flatulencias. Este tipo de efectos suelen ser frecuentes el primero y segundo día de la depuración pero no deben causarte mayor preocupación ya que es una clara señal de que tu cuerpo está en proceso de depuración y eliminación de toxinas. Este proceso te producirá un notable descenso de peso y preparará tu cuerpo para alcanzar una eliminación de hasta 10 kilos de peso en un período total de 3 meses, siempre que a partir de la cuarta semana retomes la alimentación habitual, pero conservando los principios saludables propuestos por la dieta. Al cambiar la alimentación habitual por una depurativa, naturalmente el cuerpo reacciona hasta que consigue depurar completamente el organismo revitalizando todo el aparato digestivo para que funcione en forma óptima y eliminando toxinas. Ante cualquier duda consulta al médico.

La Dieta Depurativa, día por día

DÍAS 1/8/15

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 1 manzana sin piel o un melocotón (durazno) sin piel.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- 1 plato pequeño de vegetales cocidos (calabacín/zapallito, zapallo, zanahoria,

pulpa de berenjena) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.

- 1 porción de 150 gramos de merluza al horno con limón, hierbas aromáticas y tomate en rodajas.

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- 1 taza pequeña de muesli (mezcla de frutos secos con frutas desecadas).

Cena

- 1 porción de tallarines al huevo (pasta) con salsa casera hervida a base de tomates, orégano y media cebolla picada (sin nada de aceite).
- 1 plato de vegetales cocidos (alcauciles, calabaza, chauchas sin porotos y remolacha) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.
- 1 banana madura pequeña.

DÍAS 2/9/16

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 1 trozo pequeño de queso semiduro magro o dietético con dos cucharadas de mermelada de frutas sin azúcar (preparada de forma casera con edulcorante).

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con media cucharadita de café y edulcorante.

Almuerzo

- Una pechuga de pollo asada con limón.
- Una porción de ensalada de verduras verdes crudas (lechuga, berro y achicoria) con aceite de oliva y vinagre o limón.

Merienda

- Una taza de leche desnatada con edulcorante.
- Tres cucharadas de cereales en copos (arroz y maíz) con pasas de uvas.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Dos porciones pequeñas de tortilla de calabacín (zapallito redondo) cocida en teflón (con huevo y cebolla picada).
- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.
- Una porción de gelatina de frambuesa con trozos de manzana.

DÍAS 3/10/17

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (boldo, manzanilla o menta).
- Tres tostadas pequeñas de pan integral untadas con requesón y miel.

Media mañana

- Un pote de yogur desnatado con frutas combinadas.

Almuerzo

- Dos porciones medianas de pescado a la pizza: filetes de merluza cocidos al horno con rodajas de tomate y fetas de queso fresco magro condimentados con orégano.
- Puré de calabaza cocido al horno.

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral o salvado de molde.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Una porción de tarta de espinacas (con masa hojaldre, huevo duro picado y cebolla picada).
- Una porción de ensalada de zanahoria cruda rallada.
- Una porción pequeña de flan (tipo postre lácteo).

DÍAS 4/11/18

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con miel.
- Dos tostadas de pan de centeno o salvado untadas con requesón (ricota).
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana.

Almuerzo

- Una porción de pasta rellena (raviolis de verdura y requesón) con salsa de tomates al natural y una cucharadita de queso rallado.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado de vainilla.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Una pechuga de pollo sin piel al horno; una porción de espinacas hervidas

salteadas con ajo.

- Una manzana asada sin azúcar.

DÍAS 5/12/19

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (boldo, manzanilla o menta).

- Tres tostadas de pan salvado untadas con requesón y miel.

Media mañana

- Un licuado sin azúcar elaborado con una banana y un vaso de leche desnatada.

Almuerzo

- Dos porciones de tarta de verduras con masa hojaldre (a elección).

- Una porción de ensalada de pollo y zanahoria rallada.

Merienda:

- Una taza de leche desnatada con edulcorante y dos rodajas de pan salvado.

Media tarde

- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Cena

- Dos filetes medianos de pescado magro (a elección) cocidos al horno con cebolla y pimiento morrón.

- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.

- Una manzana.

DÍAS 6/13/20

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.

- Dos tostadas de pan de centeno o salvado untadas con ricota magra.

- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana.

Almuerzo

- Una porción mediana de tallarines (pasta), condimentados con salsa natural de tomates.

- Una porción de brécol hervido al vapor.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado con trozos de ananá.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Dos filetes pequeños de carne de temera magra cocidas a la plancha (grillé).
- Una porción de puré mix to (con una papa y una rodaja de calabaza) con queso blanco dietético.
- Una manzana.

DÍAS 7/14/21

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.
- Dos tostadas de pan integral untadas con requesón magro.
- Un vaso de jugo de naranja recién ex primido.

Media mañana

- Una manzana o una fruta de estación.

Almuerzo

- Dos milanesas pequeñas de soja al homo.
- Una porción de ensalada mix ta de lechuga, tomate y zanahoria rallada condimentada con unas gotas de aceite de oliva y jugo de limón.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado con trozos de durazno.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Un plato de arroz integral con atún al natural (sin aceite) y rodajas de tomate con orégano.
- Una porción de gelatina de fresa con trozos de manzana incorporados.

El Agua: Aliado de la nutrición

El valor del agua para nuestro cuerpo es inestimable. Un método muy simple pero importante para lograr una vida saludable y un cuerpo fuerte consiste en «beber agua pura» con frecuencia. El organismo se debe acostumbrar a beber agua diariamente como parte de una práctica habitual.

El agua es considerada un importante disolvente universal pues una de sus funciones consiste en arrastrar las impurezas del cuerpo, llevándose consigo la materia venenosa del estómago y limpiando completamente los riñones. Además de arrastrar el desperdicio del sistema digestivo, es un elemento que vivifica porque contiene oxígeno y minerales de valor.

Sin lugar a dudas el agua posee diversos efectos benéficos sobre nuestro organismo. La nutrición actual considera la importancia vital del agua en la dieta y sugiere como pauta general beber al menos 8 vasos de agua natural y potable por día (unos 2 litros), al mismo tiempo que se asegura que con tal cantidad podemos disfrutar de todas sus ventajas:

- Beber agua hidrata la piel, ayuda a eliminar impurezas, la oxigena y tonifica desde adentro. Esto es debido a que su composición, ligera en minerales, actúa con profundidad. Los resultados se notan exteriormente: la piel está más fresca y flexible.
- Si deseas disminuir el hambre, lo más simple y natural para engañar al estómago es beber un gran vaso de agua. Sirve para desviar esos reclamos urgentes. Tiene un efecto relativamente fugaz, pero funciona y siempre se puede repetir. Al mismo tiempo es fisiológicamente útil.
- Beber agua es la regla de oro de una nutrición saludable. Al suprimir ciertos alimentos se suele perder un importante porcentaje de líquidos. Si estos líquidos no se reponen, el cuerpo se deshidrata y da lugar a la fatiga, las jaquecas y la irritabilidad. Además, si no se bebe lo suficiente, el organismo tiende a retener líquido. Por el contrario, al beber la cantidad indicada (un mínimo de 8 a 10 vasos diarios) la que no hace falta se elimina rápidamente junto con las toxinas acumuladas. Además, beber dos vasos de agua media hora antes de las comidas ayuda a comer menos y ahorrar calorías.
- El agua es el aliado más importante del adecuado funcionamiento intestinal. Al

beber agua se acelera el tránsito de los desechos por los intestinos, evitando generalmente el estreñimiento y las heces secas.

Alimentos ricos en agua

En principio, la necesidad de beber agua puede disminuir notablemente si se consumen más alimentos con alto contenido de agua. En otras palabras, los que beben ocho vasos de agua por día lo hacen generalmente porque los alimentos que comen no están proporcionándoles toda el agua que el organismo necesita. Al seguir una dieta con predominio de alimentos concentrados (todos aquellos que no son ni frutas ni verduras crudas), el cuerpo está continuamente clamando por agua, y se expresa a través de una continua sed (sobre todo después de comer). En cambio, si se consumen alimentos con un alto contenido de agua, la sed disminuye y no es necesario obtener el agua en forma separada de la comida. Además la mayoría de los productos envasados contienen altas dosis de sodio (sal), lo que produce en el organismo una demanda mayor de agua, ya que el sodio retiene los líquidos del cuerpo.

Por otra parte existe una idea errónea respecto al tipo de agua que debemos consumir. El agua de vertientes no es la ideal para el cuerpo humano porque contiene minerales inorgánicos que nuestro organismo no puede utilizar ni eliminar. Estos minerales inorgánicos tienden a combinarse con el colesterol en el sistema y a formar una gruesa placa en las arterias. En cambio, el agua destilada u orgánica no tiene ese efecto. Cuando comemos un trozo de fruta o una verdura, estamos consumiendo agua destilada. La planta destila los minerales tomados del suelo, y después nosotros los consumimos. Por ello, es sumamente importante incorporar grandes cantidades de frutas y verduras crudas a la alimentación diaria; así el organismo obtiene el agua que necesita para cumplir con todos sus procesos fisiológicos. En cambio, beber agua potable o mineral puede resultar una pesada carga para el estómago ya que no la puede digerir con rapidez y facilidad. Por otra parte, el agua ejerce un papel fundamental en la eliminación de los desechos tóxicos. Y aunque parezca increíble, la única manera de cumplir con este objetivo es a través del consumo de alimentos que tengan un elevado contenido de agua. Pues la desintoxicación del organismo no se consigue plenamente bebiendo agua mineral o potable, porque el agua para beber no es portadora de las enzimas y de otros elementos indispensables para la vida, que el cuerpo necesita y que se encuentra sólo en el agua contenida en las frutas y verduras crudas.

Otras formas de beber agua

Aunque parezca un juego de palabras, se puede beber agua sin beber agua. Precisamente algunas estrategias apuntan a esconder el agua en preparados con sabores dulces, refrescantes o ligeramente ácidos. Sin que ello implique perder los beneficios que aporta el agua al organismo ni agregar elementos que aporten calorías innecesarias a la dieta. Es decir, se pueden beber otros líquidos que cumplen la misma función que el agua, ya que la incluyen como su ingrediente principal en la preparación.

El reemplazo del agua por otras bebidas debe ser equivalente en la misma cantidad de líquido, es decir, un vaso de agua se reemplaza con un vaso o una taza de otra bebida. A veces, además de los beneficios que aporta el agua algunos preparados incluyen vitaminas y minerales derivados de otros ingredientes (como el caso de los batidos de fruta).

El método consiste en incorporar gradualmente el agua a la dieta. Por diferentes motivos suele ser molesto beber 8 vasos de agua durante el día. Pero se puede empezar bebiendo uno o dos vasos junto con las bebidas recomendadas. Y poco a poco ir sustituyendo las bebidas alternativas por agua. Así se puede llegar al objetivo de beber los dos litros de agua diaria.

Bebidas saludables que reemplazan el agua

- Té verde (tibio).*
- Infusión de manzanilla (tibia o fría).
- Infusión de limón y menta (con edulcorante).
- Agua de frutas cocidas sin azúcar (tipo compota).
- Agua de frutas secas cocidas (ciruela, pera u orejones de durazno).**
- Jugo exprimido de naranja diluido con agua (con o sin edulcorante).
- Jugo exprimido de pomelo diluido con agua (con o sin edulcorante).
- Batidos de frutas con agua y edulcorante (manzana, pera, durazno, frutilla, kiwi, melón y/o sandía).
- Batidos de frutas tropicales con agua y edulcorante (mango, papaya, ananá).
- Limonada preparada con limón exprimido, agua y edulcorante.
- Agua de coco fría (ex traída del mismo coco).
- Jugo de zanahorias diluido con agua (elaborado con un extractor de jugos).
- Jugo de remolacha con apio diluido con agua (elaborado con un extractor de jugos).

* Beber un máximo de tres tazas por día.

**** Tiene un efecto lax ante. Beber con moderación. No más de dos vasos por día.**

Bebidas que NO reemplazan el agua

Nunca debes reemplazar la ingesta de agua con las siguientes bebidas, aunque esto no implica que debas eliminarlas de la dieta diaria (puedes consumirlas en forma limitada además del agua recomendada):

- Jugos artificiales.
- Café negro.
- Malta torrada.
- Café con leche.
- Leche.
- Leche con cacao.
- Té negro.
- Batidos de frutas con leche.
- Bebidas alcohólicas.
- Cerveza sin alcohol.
- Sidra sin alcohol.
- Mate cocido.
- Refrescos (bebidas carbonatadas tipo cola).
- Aguas saborizadas.
- Bebidas energizantes (tipo Speed o Redbull).
- Bebidas hidratantes (tipo Gatorade o Powerade).

Los mejores consejos para beber agua

Como en todas las cosas, hay un método correcto para beber agua y es importante seguir los siguientes consejos:

- Beber un mínimo de 8 a 10 vasos de agua pura (natural, insípida y potable) al día.
- No tomar agua con la comida para evitar arrastrar los alimentos.
- Tomar agua media hora antes o media hora después de las comidas, pero en forma moderada.
- Si se tiene mucha sed en las comidas, se debe tomar sólo lo indispensable para quitarla.
- No tomar agua a grandes tragos.
- Tomar agua lentamente, mezclándola con la saliva, como si se tratara de un alimento sólido.
- No tomar agua helada, pues enfría el estómago, retarda la acción natural de los

jugos gástricos y afecta al sistema digestivo.

- Tampoco tomar bebidas muy calientes, pues no tiene sentido quemar el estómago con líquidos hirvientes.
- Si se tiene mucha sed, refrescar la boca pero tardar al tragar el agua.
- El agua siempre debe estar fresca, natural, ni excesivamente fría ni excesivamente caliente.
- Si el agua ha estado expuesta por algún tiempo, es necesaria airearla cambiándola de un vaso a otro.
- Es muy bueno reemplazar (en el desayuno) el té o café por un vaso de agua tibia; si no sabe bien se puede endulzar con una cucharada de miel pura o mezclar con el jugo de medio limón.
- Es importante satisfacer la sed. Si tomas agua tarde en la noche es posible que debas levantarte a una hora inoportuna para aliviar la vejiga; cuando se tienen deseos no hay que esperar para eliminar estos desperdicios pues al retenerlos se produce mucho daño al organismo.
- Tener siempre a mano un vaso de agua pura, ya que bebiéndola frecuentemente entre las comidas elimina las toxinas y permite que crezcan los tejidos nuevos.

Los métodos de cocción

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en " más saludables" y en " menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas " bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos y organizar la dieta diaria.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben

preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C a 80 C , para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del

hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldrada, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan

ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para homeado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.
- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.
- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.
- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.
- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.
- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y

la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se brillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

EXTRA: Ambiente y estado anímico

“Cuando comemos debemos procurar siempre hacerlo en un ambiente agradable, y con un estado anímico positivo y tranquilo. De ello pues depende que una comida pesada pueda digerirse sin problema, o una comida liviana pueda terminar en una indigestión. La clave del «buen comer» no está solo en la selección de la comida, sino también en la selección de nuestro estado mental al momento de comer.

Es cierto que procurarse una dieta variada y rica en todos los nutrientes que el organismo necesita, es la base de la salud y el bienestar. Sin embargo existen variables que inciden directamente en el proceso de nutrirnos satisfactoriamente, y están asociados con cuestiones más psicológicas que alimenticias. Por eso es importante atender ciertas señales de alerta que pueden darse en el momento de comer. Está demostrado que comer sin estrés ni ansiedad favorece una óptima digestión, de manera que puedan aprovecharse todos los nutrientes que aporta la comida que ingerimos. También el lugar y el modo que elegimos para comer es importante; no es lo mismo comer parado o apretado y a las apuradas, que comer sentados en un ambiente sereno. Los gastroenterólogos —médicos especialistas en el aparato digestivo— sugieren que jamás se debe comer viendo televisión, o discutiendo. Estamos tan habituados a resolver el tema de la comida como podemos, que casi ni nos percatamos de este aspecto. Sin embargo después vienen los problemas, que hacen que la comida parezca la causante cuando en realidad no lo es. Para comprender este aspecto utilizo siempre una frase: “comer un chocolate tranquilo y feliz es mejor para el cuerpo que comer una ensalada estresado y nervioso... entonces, ¿qué es lo importante?”.

La clave está entonces en encontrar siempre el momento propicio para comer, libre de tensiones y estrés, y el lugar más cómodo de manera que podamos estar relajados. Sentarse a la mesa ya dejo de ser una cuestión social, es una cuestión de salud. Si no hacemos una “pausa” cada vez que comemos, pues es probable que ese tiempo sea mal invertido. Pues luego deberemos atender todas las consecuencias que se derivan de comer estresado e incómodo. Al comer necesitamos sólo concentrarnos en la comida e inundar la mente con

pensamientos agradables, dejando de lado todo lo que nos genera ansiedad. Este relax es importante para aprender que la alimentación no es un aspecto menor en la vida. Un estado de máximo bienestar es algo que todos podemos alcanzar, pero para ello hay que actuar en consecuencia para que así suceda.

Estrategias para eliminar el estrés

Ejercer un total y completo control sobre un estado momentáneo de estrés es la clave para evitar daños a la salud. Para ello se han ideado una serie de estrategias basadas principalmente en la selección de métodos para cultivar una actitud serena, tranquila y optimista; sumamente necesaria para manejar las situaciones y problemas cotidianos sin estrés ni tensiones. Al conseguir un estado sin estrés, podemos asegurarnos una nutrición completamente saludable y sin desatender otras variables. Los siguientes no son más que consejos y recomendaciones anti-estrés para alcanzar un estado de calma en todo momento:

Relajarse para vivir más tranquilo: La relajación es la base de la felicidad. Aunque parezca exagerado, vivir relajado es de alguna manera vivir feliz y con salud. Existen muchas formas de relajación, por ejemplo, adoptar una actitud más relajada y tranquila frente a los problemas puede ayudar mucho para evitar los picos de estrés. Como estrategias de relajación pueden destacarse las siguientes actividades:

- Hacer pausas recreativas durante las horas de trabajo.
- Tomar pequeñas vacaciones hasta cuatro veces al año.
- Disfrutar de diferentes pasatiempos y dedicar tiempo a las actividades artísticas y recreativas.
- Hacer ejercicios respiratorios, meditar o practicar Yoga.
- Escribir un diario, ver películas divertidas.
- Relacionarse con amigos, disfrutar del aire libre, tener mascotas.
- Tomar un baño caliente y perfumado, dedicarle tiempo a la estética y la belleza.

Actuar con coherencia sin dejar de soñar: A veces es preciso aceptar que sólo uno mismo puede producirse cambios trascendentales, sin exigir que los demás lo hagan por nosotros. También es necesario aceptar y reconocer que uno no puede tener todo lo que desea. Pues de ser así, la vida carecería de sabor y desafíos. Se puede soñar sin perder el juicio y la coherencia, y se puede ambicionar sin llegar al egoísmo. Para ello existen tres premisas fundamentales que pueden liberarnos del estrés:

- Reconocer lo que de verdad importa. Desafiar en nuestra mente los deberes, obligaciones y compromisos. Debemos aprender a valorar nuestras capacidades y la de los demás.
- Tratar de ver las situaciones estresantes como oportunidades. Aprender a decir que no.
- Rechazar el perfeccionismo y no quedarnos en el detalle. Debemos evitar sobrecargas y erradicar los pensamientos negativos.
- No exagerar ni minimizar los problemas. Hay que aceptar lo inevitable, y tratar de cambiar aquello que sea posible. No entender esta realidad, suele ser la raíz de muchos estados crónicos de estrés.

No perder el control: Es muy importante conservar el control y mejorar nuestra capacidad para superar las situaciones estresantes. Para ello debemos ser positivos, ni pasivos o agresivos. También podemos considerar las siguientes estrategias:

- Asistir a un curso de reafirmación personal si nos cuesta manejar los impulsos.
- Definir problemas, escoger metas y elaborar un plan para conseguirlas.
- Prestar especial atención a nuestras propias necesidades e intereses.
- Tratar de conservar una decisión cuando ya ha sido tomada. En este sentido, cada decisión siempre implica renunciar a algo.

Administrar mejor el tiempo: Para tener más control sobre nuestra vida es indispensable organizar nuestro tiempo de manera eficaz. Para ello se pueden usar las siguientes técnicas:

- Establecer prioridades y fijarse fechas realistas.
- Hacer tareas importantes o difíciles cuando nuestro estado físico y mental lo permite.
- Prever los momentos estresantes y hacer planes antes.
- Dedicarse tiempo a uno mismo diariamente, evitar el exceso de responsabilidades y aprender a delegar tareas.

Establecer relaciones sociales: Nuestro propio entorno de familiares y amigos pueden reducir o causar estrés. Por eso es imprescindible fomentar las relaciones íntimas y mejorar la capacidad de comunicación con los demás. Aunque eso sólo no es suficiente, también es necesario:

- Reconocer los sentimientos ajenos y separarlos de los propios.
- Abordar los problemas de relación.
- Mantener contacto con amigos y familiares.
- Ofrecer estímulo y apoyo a las personas de nuestro entorno.

- Pedir apoyo cuando sea necesario, ya sea a un familiar, un amigo o un terapeuta.

Nutrientes y estrés

El agotamiento físico y mental no es sólo el resultado de las presiones y ocupaciones a las que nos vemos sometidos día a día. Otro factor sumamente importante que incide directamente en el cansancio, es la carencia de vitaminas y minerales o una inadecuada cantidad de nutrientes, que generan tensiones en nuestro cuerpo. Es por ello, que para evitar esta situación de inminente estrés, sugiero tener en cuenta los siguientes consejos:

- No suprimir ninguna de las seis comidas diarias. Son tan importantes las colaciones como las ingestas principales del desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Evitar beber café, té negro o gaseosas cola. Aunque se cree que estas bebidas con cafeína pueden mantenernos despiertos, sólo aumentan el nivel de estrés. Conviene reemplazarlas por licuados, jugos de frutas o infusiones tibias o frías.
- Si el profesional está de acuerdo, tomar suplementos con vitaminas C y E, recetados para superar el estrés. Es mejor tomar la dosis en varias partes a lo largo del día, que toda de una sola vez.
- Para elevar el nivel de concentración, se recomienda consumir hierro presente en verduras de hoja, legumbres y vitamina C. Así se aumenta la oxigenación de los tejidos permitiendo sentirse más despejado.
- También es importante la hidratación. Para conservar energía y vitalidad es necesario beber dos litros de agua por día.

EXTRA: Predisposición mental

“Los pensamientos condicionan nuestras acciones, y si de nutrición se trata nunca debemos pensar obsesivamente en la comida. Cuando adoptamos una nueva dieta, nuestra mente suele centrarse en los alimentos que ingerimos cuando en realidad debería hacer todo lo contrario. El éxito de una nueva alimentación, en gran medida, depende de nuestra predisposición mental frente al desafío que implica cambiar el estilo de vida, sobre todo en lo que se refiere a la selección de los nutrientes. Sumado a ello, muchas veces nos alimentamos condicionado por prejuicios alimentarios infundados. Nada mejor que librarse de ellos para disfrutar la comida en su justa medida.”

Cuando seguimos una dieta tratamos de ajustarnos a un esquema de comidas y porciones que nos asegure perder kilos, comenzando con el desayuno como la primera ingesta de alimentos. Si adoptamos la conducta nutricional propuesta por la dieta debemos despreocuparnos por los resultados, pues vienen solos. Sin embargo, antes de probar el primer bocado del primer día de la dieta, ya estamos pensando que nos toca comer a media mañana, luego al almuerzo y así sucesivamente hasta la cena. Nuestra mente termina traicionando la voluntad para continuar la dieta y nos dirige a estar pendientes de qué comemos y qué dejamos de comer. El resultado es una tremenda ansiedad por devoramos todo lo que nos pongan frente a nuestras narices. Terminamos actuando en un estado de continua supervivencia, es decir, necesitamos comer para asegurarnos una vida tranquila y sin problemas. La realidad luego demuestra todo lo contrario.

Por eso la práctica de contar calorías es poco efectiva para perder peso o mantenerlo, además de que genera conductas obsesivas y compulsivas que terminan desencadenando en trastornos más complejos que los “kilos de más”. **Evitar cualquier acción que atente con un comportamiento consciente, coherente y saludable es un requisito indispensable para conseguir resultados exitosos en la búsqueda del peso ideal y la salud.**

Nuestra mente suele traicionarnos con un falso argumento para justificar todos nuestros desarreglos alimenticios: “vivimos para comer”. No hay argumento

posible que avale semejante mentira, el ser humano como cualquier ser vivo del planeta sólo necesita “comer para vivir”. Es muy frecuente engañarse a un mismo pensando cosas como “ese pedazo de torta me lo merezco”, cuando en realidad nadie se merece tener problemas con su peso y su salud. Está claro que “pensar sólo en comer” es una práctica que deberíamos evitar si deseamos disfrutar de una silueta esbelta y saludable. La comida debe ocupar un lugar importante, pero si adoptamos hábitos sanos de nutrición, no hay que destinar energía mental a ello pues ya lo tenemos interiorizado. Comer bien debe convertirse en una actividad diaria equivalente a cepillarse los dientes, una vez aprendida, pues nadie cuestiona sus beneficios. Incluso cuando interiorizamos un nuevo hábito, ya no sentimos que llevarlo a cabo implique un sacrificio o un esfuerzo adicional. Al hablar de nutrición, no es necesario obsesionarse, sino más bien informarse para tomar decisiones conscientes e inteligentes. El proceso de alimentarnos correctamente debe ser natural y espontáneo, sólo así será verdaderamente beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Otro aspecto importante en nutrición es la consideración —real o imaginaria— que tenemos sobre determinados alimentos. Esto hace que condenemos de manera tajante el consumo de unos alimentos y enaltezcamos el de otros. En este punto es preciso considerar cierta flexibilidad, es decir, aplicar algo de sentido común a la hora de elegir un alimento por sobre otro. En este sentido, lo natural no suele ser tan natural, y lo artificial no suele ser tan artificial. Al tener una visión extremista de los alimentos y la comida, corremos el riesgo de pecar de ingenuos. Es cierto que no todo lo que parece es, por eso es importante formarse como consumidores. La información mata el prejuicio, y ese es el propósito del libro... sin descuidar el sentido común, nuestro instinto más profundo de sabiduría y supervivencia natural. Todo consumidor inteligente llega al punto de destacar el verdadero valor nutricional de cada alimento, sin ninguna suposición o prejuicio. Por ejemplo, los quesos duros son excelentes fuentes de Calcio, Hierro, Vitaminas y Proteínas, pero también aportan una gran cantidad de grasa saturada que puede dañar al corazón. Con la información es cómo podemos tomar decisiones acertadas a la hora de planificar nuestra dieta diaria. Y eso se consigue considerando todas las variables que he desarrollado a lo largo del libro.

Consejos para no obsesionarse con la comida

- No hay que poner toda la energía en un solo objetivo. La comida no debe ser el único motivo gratificante de la vida. Si así es, de seguro la mente tomará el control

y los resultados para nuestra salud serán muy desalentadores.

- Practicar aunque más no sea un hobby, una actividad recreativa de una hora o poco más por día, es muy importante para distraer la mente y liberar tensiones. Disciplinarse, hacerse un espacio de una hora para escuchar música, para ver una película, ir a nadar, o simplemente caminar por la noche, es altamente efectivo para conseguir un equilibrio saludable. Además la comida pasa a un segundo plano.
- Recrear la vista y distender la mente cuando se está mucho tiempo en un mismo lugar (como en casa), o bajo mucha presión. Es recomendable salir a dar un paseo al aire libre, caminar unos minutos por un parque o plaza, o simplemente leer un libro. La comida nunca debe ser la opción para distenderse o para evitar el aburrimiento. Pues “comer a cualquier hora” es un factor que puede terminar en “kilos de más”.



Referencias bibliográficas

- **Alexander, Jane**, *Salud en 5 minutos*, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- **Anderson, Burke y Pearl**, *Estar en forma*, Integral, Oasis, 1995.
- **Battison, Toni**, *Ponte en forma*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Bohlmann, Friedrich**, *Delgados y en forma sin dietas*, Integral, Oasis, Barcelona, España, 1997.
- **Brewer, Sarah**, *Cuida tu alimentación*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Briffa, John**, *Alimentación para la salud*, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- **Conran, Conran y Hopkinson**, *Enciclopedia culinaria*, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- **Gayler, Paul**, *El libro de la cocina vegetariana*, Ediciones B Argentina, 1999.
- **Jiménez, L.**, *Lo que dice la ciencia para adelgazar*, Amazon Media EU S à rl., 2012.
- **Kreitzman, Sue**, *La cocina sin grasas*, Ediciones B Argentina, 1998.
- **Oberbeil, Klaus**, *Vitaminas para su salud*, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.
- **Orzola, Mariano**, *Esencial para verte y sentirte bien*, OrzolaPress, Argentina, 2009.
- **Orzola, Mariano**, *Nutrición Tóxica*, OrzolaPress, Argentina, 2014.
- **Polunin, Miriam**, *Alimentos sanos*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Reader's Digest**, *Alimentos que curan Alimentos que dañan*, Reader's Digest México, 1997.
- **Scott-Moncrieff, Christina**, *El libro de las vitaminas*, Ediciones B, Buenos Aires, Argentina, 1999.
- **Strunz, Ulrich**, *Por siempre joven*, Editorial Albatros, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Ursell, Amanda**, *Guía completa de los alimentos saludables*, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Walji, Hasnain**, *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- **Wills, Judith**, *Alimentos que consumimos*, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el

bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros " *Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), " *Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), " *Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y " *¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

T ENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

