



EFE Internacional

PARA QUE ESOS KILOS SE VAYAN RAPIDITO

La dieta post fiestas de Navidad

“Lo mejor es poner remedio cuanto antes y que los kilos se vayan tan rápido como han llegado. Para ello basta con seguir una dieta baja en calorías, rica en alimentos vegetales y alimentos frescos durante una semana o dos y volveremos a recuperar la buena forma física”, asegura Laura Isabel Arranz, dietista-nutricionista y farmacéutica, profesora asociada en el Departamento de Nutrición de la Universidad de Barcelona en relación a una dieta post Navidad.

Advierte, no obstante, que el ritmo de pérdida de peso depende mucho de cada persona. En general, lo saludable es bajar medio kilo por semana.

“Perder peso más rápido puede dar lugar al conocido y temido efecto rebote. Por tanto, más vale algo más lento pero seguros de no recuperar lo perdido”, subraya la también fundadora del proyecto Gana Nutrición y consultora en nutrición y legislación alimentaria para empresas y restaurantes.

¿QUÉ DEBO HACER?

“Para bajar unos kilos -apunta Laura Isabel Arranz- lo que es importante es que comamos menos cantidad, sin dejar de comer bien y tomando de todos los grupos de alimentos aunque dando más protagonismo a los que, de por sí, son menos calóricos”.

-Predominio de las verduras: este grupo de alimentos tiene que estar presente en una buena cantidad en cada comida principal, comida y cena. Son bajos en calorías, tienen fibra y son saciantes, y además son ricos en vitaminas y minerales. Deben formar parte de los primeros platos en raciones completas o bien de los acompañamientos. Aquí incluimos verduras cocinadas y también ensaladas.

-Ensaladas: deben estar elaboradas con ingredientes vegetales del tipo lechuga, brotes, tomate, cebolla, zanahoria, etc. Podemos añadir un par de ingredientes extra algo más calóricos como: olivas, aguacate, pipas, frutos secos, semillas (sésamo, amapola, etc). Y debemos evitar los ingredientes muy calóricos como queso (a excepción de que sea fresco), bacon, salsas, picatostes, etc.

LA ENSALADA VERANIEGA DE DIFERENTES TIPOS DE TOMATE

Disminuimos el consumo de carne a favor de pescado y legumbres: con el pescado conseguimos proteínas de calidad con un valor energético menor que las carnes, especialmente cuando pensamos en el pescado blanco, y



Una dieta post navideña debe ser lo más balanceada posible y con mucha presencia de frutas y verduras.

EFE

Se requiere de una alimentación equilibrada con todos los grupos de alimentos pero con prevalencia de frutas y verduras frente a grasas, azúcares y sal. No olvidar ni una de las cinco comidas al día, dos litros de agua para depurar y ejercicio regular.

para el pescado azul, aunque no es tan ligero, tiene un tipo de grasa que no tiende a acumularse en el organismo. Las legumbres tienen también proteínas, muchísima fibra que nos ayudará tanto a la saciedad como al tránsito intestinal. Las podemos combinar tanto con verduras como con arroz u otros cereales. Podemos tomar dos o tres raciones de carne blanca a la semana pero que sean de pavo o pollo o conejo.

Las 2 o 3 raciones de fruta resultan imprescindibles y mejor entre horas que después de las comidas. Eliminar la fruta de las comidas principales y dejarlas para media mañana y media tarde durante unos días nos ayuda a

comer menos y a bajar de peso.

Cereales pocos y siempre integrales, pan o cereales integrales para el desayuno sí, pero mejor evitarlos durante el día o tomarlos en pequeña cantidad.

Frutos secos y yogures desnatados para complementar la dieta sobre todo entre horas o, en el caso del yogur, después de algunas comidas. Son dos opciones saludables para calmar el apetito y no caer en la tentación de comer dulces o alimentos más calóricos.

-Agua: no olvidar de tomar unos 2 litros de agua al día. Adelgazamos más y mejor si estamos hidratados. Podemos tomar agua, aunque también contribuyen a hidratarnos los zumos de frutas naturales y las infusiones.

¿QUE NO DEBO HACER?

Pero esta dieta post Navidad tendrá su efecto si evitamos caer en errores frecuentes tales como ayunar, saltarse comidas, eliminar grupos de alimentos de nuestra dieta o basarse en un solo grupo o en un solo alimento (tipo “dieta de...”). En general, dejar de comer es algo que no nos ayuda pues estamos provocando lo siguiente:

-Una alteración del metabolismo, haciéndolo más lento. Cuando nuestro

cerebro detecta que no llega alimento de forma regular envía señales de ahorro de energía al organismo, cosa que nos hará no quemar apenas calorías y coger aún más peso cuando empecemos a comer como lo hacemos de forma habitual.

-Un mayor apetito. Cuando nos saltamos comidas acumulamos mucha más hambre, de manera que cuando llega el momento de comer o cenar, sin ser conscientes, nos pasamos.

-Desequilibrios en la ingesta de nutrientes. Prescindir de algunos alimentos o grupos de alimentos, como los lácteos, los cereales, las carnes, los frutos secos, etc, puede ser peligroso puesto que puede desequilibrar nuestra dieta o hacerla demasiado pobre, ocasionando ingestas insuficientes de algunos nutrientes. De lo único de lo que podemos prescindir es de los dulces y de alimentos excesivamente grasos y calóricos pues de hecho éstos son totalmente prescindibles en nuestra dieta.

Y si queremos bajar de peso, algo que tampoco deberíamos hacer es tomar alimentos ricos en grasas, azúcares y sal. De lo contrario, estaríamos echando por la borda el esfuerzo que estamos haciendo para comer menos. Por eso, es mejor parar ya de comer dulces.