

Consejos para seguir una dieta de adelgazar

www.yvanmet.net

Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz
Doctor en Medicina. Acupuntor

Seguir una dieta para adelgazar no consiste en dejar de comer sino en comer mejor. Este proceso nos ayuda a aprender a comer más sanamente para que nuestra alimentación mejore nuestra salud.

La comida es energía y nutrición que ayuda a nuestro cuerpo a funcionar en perfecto estado y recuperar todas las sustancias que va perdiendo con la actividad. En nuestro entorno es abundante y está a nuestra disposición. Como nunca va a faltarnos, no necesitamos almacenarla en exceso en nuestro cuerpo. El organismo tiene mecanismos de defensa para soportar la carencia y escasez de alimentación durante un tiempo pero no tiene recursos para compensar el exceso de alimentación mantenida sin provocar obesidad.

Cuando vayamos a comer, es necesario utilizar un momento con los ojos cerrados para relajarnos, desconectarnos de la actividad anterior y hacernos conscientes de lo que vamos a hacer a continuación. Así conseguimos no empezar a comer con ansiedad.

Para ello debemos serenar nuestra mente y tener un pensamiento creativo, " La comida es energía". Podemos concentrar nuestra atención en la respiración. Haremos una respiración profunda y completa sintiendo como se mueve nuestro abdomen y lo más lenta posible. Durante 10-15 movimientos.

Cuando comencemos a comer es necesario que estemos relajados y concentrados en la comida. Cómodamente sentados, sin ver la televisión, leyendo o realizando cualquier actividad que nos distraiga. Si mantenemos una conversación con alguien que comparte nuestra mesa no será de tono violento o enfadado.

Masticaremos bien los alimentos, hasta 20 veces cada bocado, ensalivándolo bien y comiendo sin prisa para que el centro de la saciedad pueda reaccionar correctamente. Disfrute de la comida, paladee los alimentos y hágase consciente de sus aromas.

Usaremos cubiertos no muy grandes y platos llanos y pequeños. Sacar siempre los platos servidos a la mesa en cantidad moderada y nunca sacar grandes fuentes centrales a la mesa o servicio de tipo buffet. Atrévase a dejarse siempre algo en cada plato.

Cocinar los alimentos de forma sana, sin añadir grasas ni calorías. A la plancha, al grill, asado, cocido, hervido en agua, al vapor, en papillote, en microondas. Pero no fritos, ni empanados, rebozados, en hojaldre o con salsas ni con ninguna guarnición.

Como condimento no utilizaremos el aceite por sistema, (máximo 2 cucharadas al día). Usaremos la sal con moderación y mejor usar ajo picado, orégano, hierbabuena, tomillo, albahaca, perejil, cebolla, estragón, curry, pimienta, pimentón, etc. Es una forma de variar el sabor de los platos y no perjudicar la dieta. También, con moderación, el limón.

Diseñar la dieta con los alimentos de la lista y tener programado el menú de cada día. NO IMPROVISAR. Para estos casos siempre tener a mano puré de verduras y una fruta. Cada día hay que variar la verdura y el pescado. No introducir ningún alimento que no esté en la lista sin comentarlo con su médico. Así como cualquier duda a cerca de cantidades, formas de cocinar, etc. Llevar una dieta no está reñido con disfrutar de la mesa. La variedad y la presentación son el secreto contra la monotonía y el aburrimiento. . Adorne sus platos, se lo merece.

No se deben tomar más de tres cafés al día, (en personas sanas). Es recomendable sustituir el café por descafeinado o infusiones calientes de té rojo u otras plantas digestivas como manzanilla, menta piperita, boldo, anís de roca, hinojo, valeriana, poleo, etc. No endulzar con azúcar blanca nunca, use edulcorante.

En ningún momento se debe pasar hambre, pero no hay que olvidar que a veces interpretamos como hambre situaciones que no son tal, como la sed, secreciones gástricas o movimientos de estómago y apetito de ansiedad. Para estos casos es muy útil, beber un gran vaso de agua, una infusión caliente o un tazón de sopa de verduras.

Procuramos aumentar la actividad física diaria. Andar todos los días al menos 1 hora y procurar realizar parte del trayecto de bus cotidiano a pie bajándonos una parada antes de la nuestra o aparcando el coche lejos del trabajo. También podemos evitar coger el ascensor y subir andando por la escalera. Si podemos debemos realizar algún tipo de deporte con regularidad (nadar, pasear, correr, gimnasio, bicicleta, etc.) siempre a la medida de nuestras fuerzas y en consonancia con nuestra salud.

No se debe perder ninguna comida, pues eso desorienta al organismo. Realizaremos tres comidas principales al día, (desayuno, comida y cena), a poder ser con horarios constantes. Este punto es muy importante porque así vamos entrenando nuestro reloj biológico respecto a las horas de las comidas. A media mañana y a media tarde podemos tomar algo ligero y a poder ser no como hábito diario sino como cosa ocasional, (una pieza de fruta, una infusión caliente, un descafeinado, un yogurt desnatado o un tazón de caldo de verduras).

Algunas personas encuentran mucha ayuda en hacer un cuaderno de salud. Consiste en llevar un pequeño diario para apuntar todo lo que comen y beben, las dudas que tienen y los progresos que van haciendo conforme regulan su peso y mejoran su salud. Así podemos comentar con el médico cualquier duda o circunstancia de cómo va evolucionando nuestra mejoría. Podemos también escribir una lista de motivos para cuidar la dieta que nos ayuden a mantener nuestro compromiso con la salud y leerlos frecuentemente. También podemos escribir algunas frases como "La comida es energía" o "Elijo cuidar mi alimentación para mejorar mi salud" o " Me merezco una buena salud".