

ESTETICA Y MASAJE CORPORAL

Unidad 5

DRENAJE LINFÁTICO

El método de **Drenaje Linfático** fue creado y desarrollado en 1936 por Emile Vodder, un danés doctorado en filosofía.

La práctica de drenar la linfa está muy difundida en los países europeos y escandinavos, donde es practicado por la mayoría de las Esteticistas.

El **Drenaje Linfático** es utilizado no sólo en tratamientos estéticos sino también terapéuticos.

¿Qué es la Linfa?

Linfa es el fluido incoloro que circula a la través de los vasos del Sistema Linfático.

Sistema Linfático.

Es un sistema de vasos y nódulos que transportan la Linfa en el cuerpo vertebrado, comenzando con los capilares que salen de los tejidos hasta eventualmente formar los ductos torácicos que desembocan en las venas subclavias.

Ganglio Linfático o Nódulo.

Son formaciones de tejido linfático rodeadas de cápsulas fibrosas que se encuentran a lo largo del curso de los Vasos Linfáticos.

ESTÉTICA CORPORAL

Tejido Linfático.

Consiste en una red de linfocitos y fibras reticulares y de colágeno.

El **Drenaje Linfático** es recomendable para:

- ✎ Cuerpos y caras carnosas.
- ✎ Cutis marchito.
- ✎ Piel propensa al acné.
- ✎ Celulitis.
- ✎ Tratamientos generales de rutina.

El **Drenaje Linfático** produce una excepcional sensación de relajación.

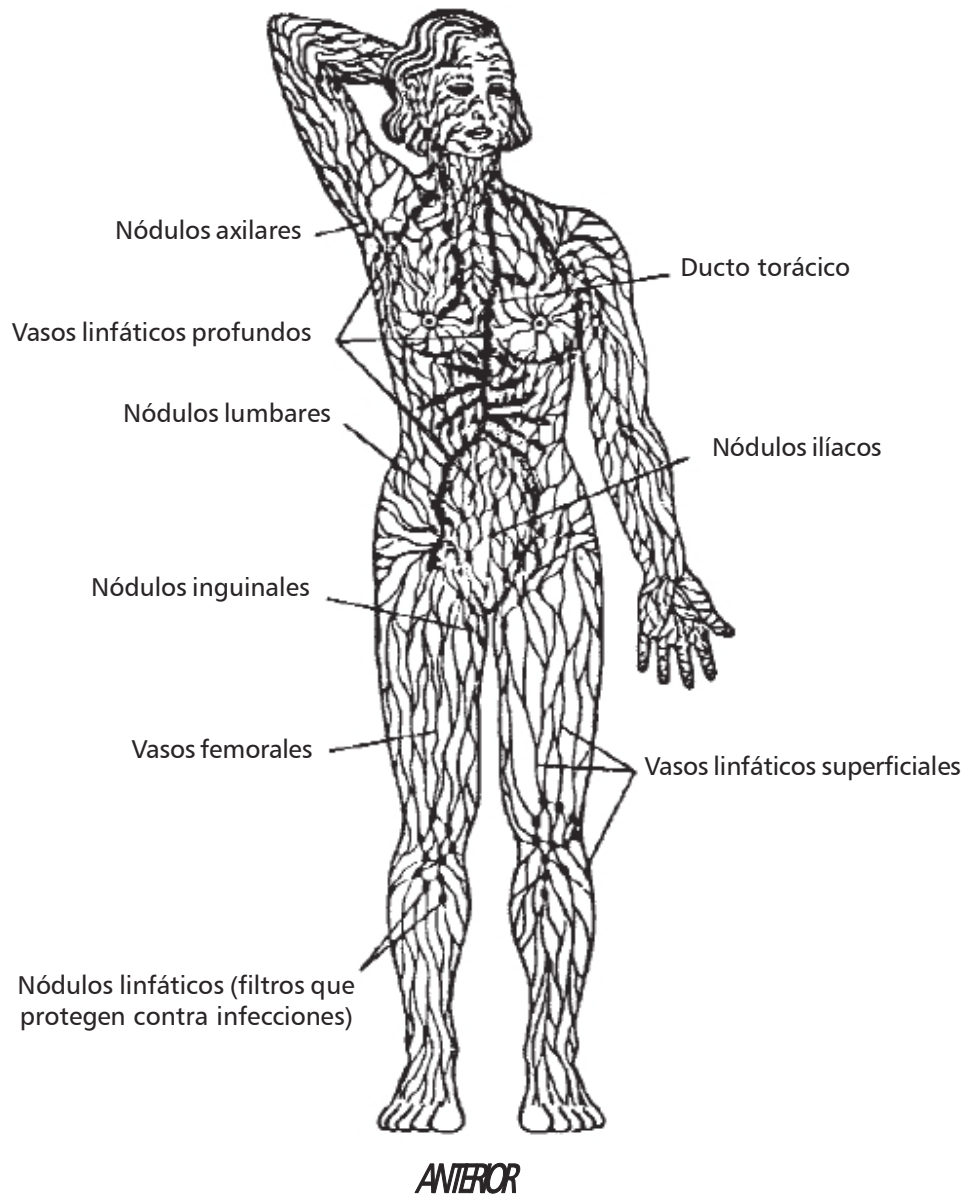
Aplicar el **Drenaje Linfático** en la cliente, permite a las Esteticistas trabajar con la dermis.

- ✎ Desintoxicar el tejido.
- ✎ Eliminar acumulaciones.
- ✎ Regenerar las células.
- ✎ Mejorar la hidratación de la piel.

El Dr. Leduc dice: «El **Drenaje Linfático** drena el exceso de fluidos que rodean las células y por ende ayuda a mantener el hidro-balance de los espacios intersticiales. Elimina la materia de desecho producida

ESTÉTICA CORPORAL

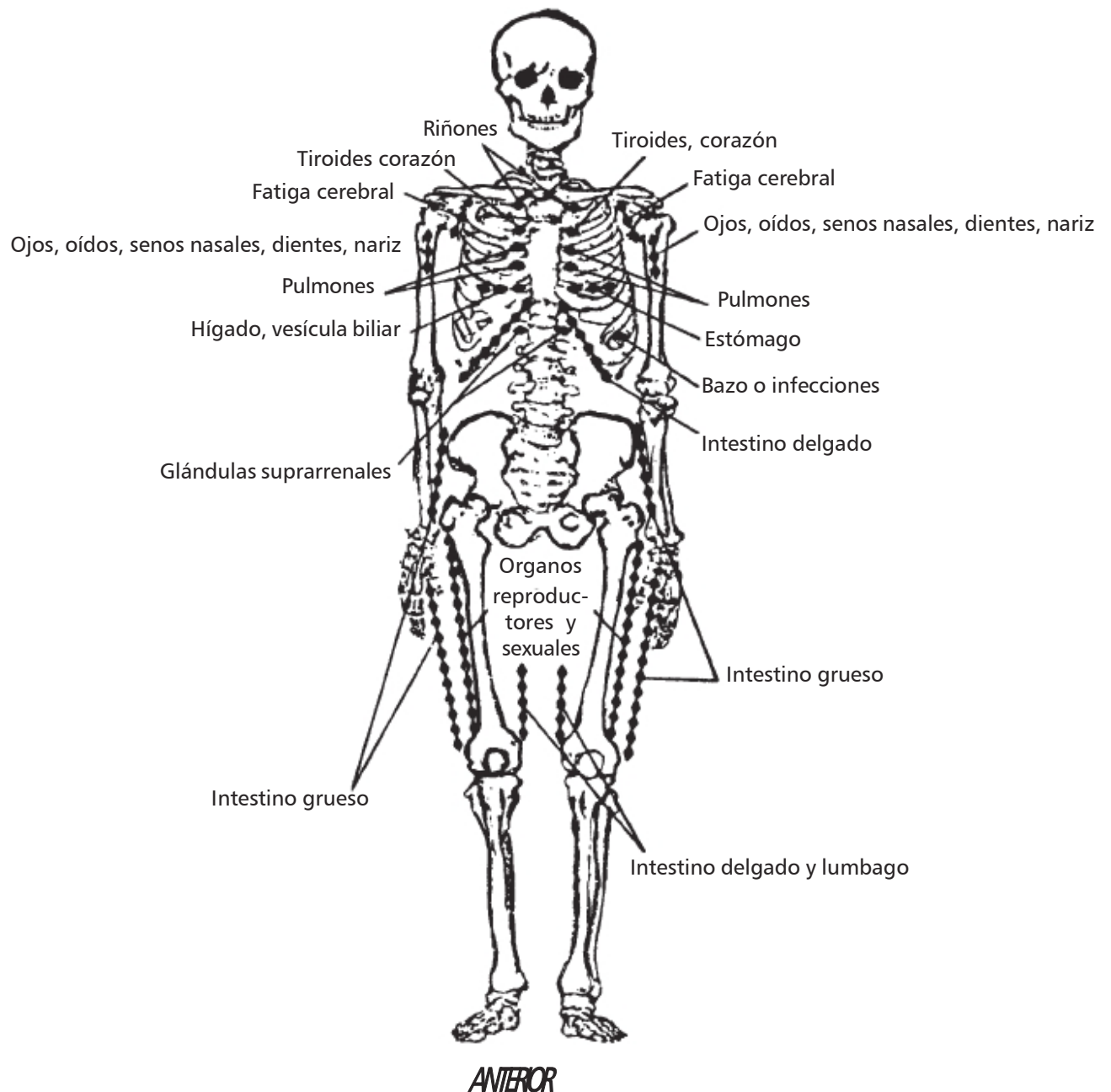
REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA DEL SISTEMA LINFÁTICO DE DRENAR



Los vasos linfáticos regresan al torrente sanguíneo el exceso de tejido líquido y los desechos celulares.

ESTÉTICA CORPORAL

PUNTOS NEUROLINFÁTICOS DE MASAJE



ESTÉTICA CORPORAL

MÉTODO DE DRENAJE LINFÁTICO DEL DR. VODDERS



ESTÉTICA CORPORAL

MOVIMIENTOS PARA DRENAJE LINFÁTICO



ESTÉTICA CORPORAL

por el metabolismo celular».

Varias perturbaciones pueden ocurrir en la circulación de la linfa dando lugar al emposamiento de la linfa (llamado linfostasis) o a la hinchazón del tejido (llamado edema).

El **Drenaje Linfático** facilita la reabsorción de la linfa y acelera el fluir de la linfa en los ductos. Estimulará también la eliminación de desechos de metabolismo celular, extraerá más agua y nutrientes en la dermis y por ende mejorará la belleza de la piel.

Los productos para el cuidado de la piel actuarán en forma más eficiente en un cutis saludable.

El **Drenaje Linfático** es un método muy seguro.

Nota: No practique el Drenaje Linfático si detecta la presencia de ganglios anormalmente grandes o si observa un edema serio en la cara. Examine primero la piel en detalle, palpe las zonas que contienen las cadenas glandulares.

LIMPEZA DE CUTIS

Primera fase

- ✍ Acomodar a la cliente en la camilla, protegiendo su cuello y cuerpo, con la bata, al igual que en el caso de maquillaje.
- ✍ Desmaquillar el cutis, siguiendo el mismo proceso anteriormente descrito.
- ✍ Tonificar y secar.
- ✍ Examen profundo de la piel, con lupa luminosa o luz de Wood y diagnosticar.
- ✍ Vaporización caliente, con vapor normal o con ozono, para provocar la apertura de los poros.
- ✍ Antes de aplicar el vapor al rostro de la cliente, hay que asegurarse que éste no salga excesivamente caliente; el aparato vaporizador hay que ponerlo a la distancia adecuada, es decir, ni tan lejos que no haya su efecto ni demasiado cerca como para que cause molestias a la cliente.
- ✍ Extirpar comedones, si los hay, y depilar cejas y labio superior si la cliente lo desea.
- ✍ Aplicación de peeling o hacer desincrustación, en el caso de encontrarse con una piel muy grasa.
- ✍ Tonificar la piel aplicando una loción adecuada.

Segunda Fase: Nutrición

Esta fase de la nutrición de la piel, una vez que esta limpia, se realiza de la siguiente manera:

- ✍ Aplicar una crema nutritiva adecuada a la clase de piel.
 - ✍ Efectuar unos «effleurages» (**quiromasajes**) según el cutis.
 - ✍ Aplicar alta frecuencia, con electrodo plano y de cuello.
 - ✍ Aplicar una mascarilla según la clase de piel. Durante esta fase la cabina estará iluminada con luz azul de relax.
-

ESTÉTICA CORPORAL

- ✍ Con dos esponjas humedecidas en agua tibia, retirar la mascarilla.
- ✍ Tonificar la pie, con ducha o nebulización filiforme.
- ✍ Aplicar una base hidratante según la clase de piel.

La duración normal de una labor de tratamiento de limpieza profunda en el Instituto de Belleza, viene a ser de una hora y quince minutos.

TRATAMIENTO REHIDRATANTE

- 1.- Desmaquillar.
 - 2.- Tonificar. Humedecer cara y cuello con lisado amniótico.
 - 3.- Aplicar Gel (según la piel).
 - 4.- Corriente Mini-Galvánica (entre 6 a 8 minutos).
 - 5.- Terminar con Electrodo Bolita.
 - 6.- Aplicar crema de oxígeno o similar. Se mezcla con el Gel (**quiromasaje** 3 minutos).
 - 7.- Alta Frecuencia sobre una gasa seca.
 - 8.- Limpiar con Tónico Ácido.
 - 9.- **Quiromasaje** con cremas nutritivas o regeneradoras. (6 minutos).
 - 10.- Máscara (15 minutos).
 - 11.- Tónico Ácido.
 - 12.- Alta frecuencia.
 - 13.- Crema humectante.
-

TRATAMIENTO CORPORAL

MODELACIÓN CORPORAL MÚSCULOS

La miología es la parte de la Anatomía que estudia los músculos que son órganos en cuya estructura interviene el tejido conectivo y el tejido muscular.

Están irrigados por vasos inervados (por nervios).

Caracteres principales: Es un tejido con células modificadas que tienen la forma de huso o de cilindro. Las sustancias intercelulares están representados por tejidos conectivos que se intercalan entre las fibras, de acuerdo con sus características.

TEJIDOS DERIVADOS

El tejido muscular es uno de los tantos tejidos básicos del cuerpo humano que comprende los siguientes tejidos:

- a) Tejido muscular liso (involuntario).
- b) Tejido muscular estriado (voluntario)
- c) Tejido muscular cardíaco (involuntario).

Tejido Muscular Liso: Las fibras de éste son alargadas en forma de huso y su longitud alcanza hasta 5 décimas de milímetro y están formadas por:

- a) El **Citoplasma** que consta de una sustancia fluida que se llama sarco-plasma y de otra filamentosa, la miofibrilla.
 - b) Las **miofibrillas** que se disponen paralelamente a lo largo de las células.
-

ESTÉTICA CORPORAL

Estas fibras forman los músculos lisos, la contracción no depende de nuestra voluntad. Estos músculos están inervados por el sistema nervioso del gran simpático.

Fibra muscular liso, se los encuentra en la pared de las arterias, venas, estómago, intestinos, etc. De ahí el nombre de «cubo viscerales».

Tejido Muscular Estriado. Las fibras de este tejido son cilíndricas y su longitud oscila de 1 a 40 cm. y están formados por:

- a) Una membrana.
- b) El citoplasma.
- c) Los núcleos.

La **membrana** recibe el nombre de sarcolema.

El **citoplasma**, igual que la fibra lisa, consta de sarcoplasma y miofibrillas, pero éstas presentan estructuras diferentes.

Las miofibrillas de las fibras estriadas están formadas por una serie de discos oscuros y claros, dispuestos alternadamente.

Los discos claros son más angostos que los oscuros y presentan en su parte media una finísima línea oscura.

Los discos oscuros en cambio tienen en su parte media una línea clara que se llama Hense.

En toda fibra coincide entre sí los discos claros de la miofibrilla; lo mismo pasa con los discos oscuros. Estos dan a las células musculares un aspecto de atracción transversal al que se debe su nombre de fibra estriada. Los segmentos de miofibrillas están comprendidos entre las dos líneas de Anaxis.

ESTÉTICA CORPORAL

QUIROMASAJES

Antes de entrar en materia, insistimos en la necesidad de saber cómo, cuándo, por qué y para qué, debemos hacer Quiromasajes, de allí surge un importante conocimiento que debemos tener en cuenta, antes de entrar en esta materia, es decir, la manipulación y la práctica.

- 1.- Poseer conocimientos teóricos de la técnica.
- 2.- Saber cuando debe hacerse Quiromasaje.
- 3.- Poseer conocimientos fisiológicos y anatómicos.

Entendemos que el auto Quiromasaje es eficaz pero no cumple con la regla de relajación muscular.

CONDICIONES INHERENTES A LA PROFESIONAL

La destreza y la suavidad debe primar en todas las acciones del Quiromasaje con la cual se establecerá un vínculo apropiado entre el paciente y nosotras.

El elemento óptimo con que cuenta la Quiromasajista son las manos -prolongación del cerebro- las mismas que no pueden ser sustituidas como elemento de trabajo. Las manos hay que lavarse con cuidado, con poco jabón y agua, para evitar la eliminación de la grasa natural y que la piel se seque produciendo pequeñas lesiones y raspaduras.

Las uñas deben estar cortas y limpias con las cuales evitamos dar sensación de dolor en la paciente. En cuanto al uso de uniforme blanco de tipo mandil, diremos que se recomienda ya que es el elemento que completa el conjunto no sólo porque se lo relaciona con la comodidad, sino que al mismo tiempo tiene valor psicológico respecto al cliente, por la imagen aséptica que presenta, y podemos agregar que su uso facilita mucho los movimientos.

Con respecto a la manipulación creemos oportuno indicar que debemos evitar los movimientos exagerados.

ESTÉTICA CORPORAL

MASOTERAPIA

Es el término con que se define el conjunto de manipulaciones que se efectúan sobre la piel, en el sentido terapéutico y estético.

El **Quiromasaje** es una de las terapias más antiguas que se conoce, e Hipócrates, tan antiguo como famoso médico griego, consideraba la práctica del **Quiromasaje** como un arte que mitiga el dolor del cuerpo, mejorando la estética y tonificando los miembros. El **Quiromasaje** ya era usual en las termas en el período «greco-romano». Posteriormente el **Quiromasaje** fue cayendo en desuso para reaparecer en la época medieval. Pero la verdadera revolución en la práctica del **Quiromasaje** se la debe a las Escuelas Tudescas y Suizas, que le dieron una fisonomía técnicamente completa.

TIPOS DE QUIROMASAJES

Tres son los tipos de Quiromasajes, a saber:

- 1.- Médico curativo.
- 2.- Deportivo.
- 3.- Estético.

El **quiromasaje médico curativo** junto con la gimnasia forman parte del método de reeducación para los afectados de parálisis, después del escayolado en las fracturas reumáticas, artritis, después de las operaciones, etc. En todos estos casos será el médico fisioterapeuta el que dirige el tipo de quiromasaje que requiera cada paciente.

El **quiromasaje deportivo** está particularmente indicado para preparar los músculos, antes y después de las competencias, pues acelera el proceso de eliminación de las toxinas acumuladas durante el esfuerzo.

El **quiromasaje estético** es el que en definitiva nos corresponde a nosotras las Esteticistas, ya que los otros dos nos está completamente vedado. Se practica para combatir el decaimiento físico, la obesidad, la celulitis, aflojamiento de la piel, de relax, y finalmente el embellecimiento de la piel.

El beneficio del **quiromasaje** es de naturaleza fisiológica, en cuanto se practica es de una acción general sobre todo organismo; mejora la circulación sanguínea, nos produce un efecto beneficioso que determi-

ESTÉTICA CORPORAL

na el mejor funcionamiento de los órganos y aparatos de la asimilación de los alimentos, eliminando mejor las toxinas del organismo.

Junto al **quiromasaje corporal** se está fomentando de manera creciente la práctica del **quiromasaje mecánico**. Las preferencias del médico y del especialista, no obstante se inclinan por el **manual** porque les resulta más adecuado, aunque el mecánico ofrezca menos peligro para la piel y masa muscular.

El quiromasaje estético puede ser:

- 1.- Adelgazante.
- 2.- De endurecimiento.
- 3.- Reactivante.

Adelgazamiento: Se practica sobre personas con tendencia a la obesidad. El tejido adiposo entorpece la articulación muscular dificultando la normal circulación de la sangre, fatigando a nuestros riñones e hígado, sin olvidarse de nuestras vísceras y el corazón.

La obesidad nos causa una deformación estética, estados nerviosos, articulaciones pesadas, insomnio y grandes disturbios menstruales. Generalmente la obesidad es debida a una alimentación errónea y excesiva.

GENERALIDADES DEL QUIROMASAJE

Cualquier tipo de **quiromasaje** que queremos ejecutar, debemos seguir las normas ya descritas. Los movimientos seguirán invariablemente la secuencia técnica, en el sentido de abajo hacia arriba y siempre en dirección al corazón.

El **quiromasaje general** se inicia desde el pie y finaliza en la cabeza, sin embargo tenemos variaciones importantes que se deben tener en cuenta, como son: el ritmo, la presión y la duración. Estas variaciones dependen por supuesto del género del **quiromasaje**.

El **quiromasaje reactivante** aplicado diariamente sólo debe durar media hora y si éste es alternado, una hora. El ritmo con que se activa tiene que ser suficientemente veloz y las presiones ligeras, por lo tanto el movimiento que debemos hacer será de rozamiento y fricción ligera y el amasamiento será ejecutado sólo en la masa muscular.

El **quiromasaje adelgazante** será de una duración de media hora a una hora, ya sea diario o alternado y alrededor de 15 minutos de vibración del cuerpo (debiendo hacerse ésto, antes del **quiromasaje** manual).

Para obtener un buen resultado, el **quiromasaje adelgazante** será practicado con mucha frecuencia, mucho tiempo y siempre con la ayuda de un buen producto. El ritmo de este **quiromasaje** será lento en la fricción.

Recomendar a la cliente que si ella hiciese gimnasia que ésta debe hacerlo siempre antes del **quiromasaje**.

El **quiromasaje** de adelgazamiento comprende todo el cuerpo de 45 a 50 minutos si se hace a cuerpo frío, y de 40 a 45 minutos si se hace a cuerpo caliente, (es decir después de un baño caliente o sauna).

El ritmo será lento y profundo teniendo una marcha constante y uniforme.

El movimiento será igual al de amasamiento profundo, fricción y percusión ascendente sin llegar a la nuca; amasamiento de puño hacerlo de costado. A la vez aconsejaremos a la cliente el régimen alimenticio prescrito por el médico. Pues no hay cosa más grave que aconsejar a una u otra señora, ciertas dietas de adelgazamiento; sabido es que dar tales consejos es muy peligroso, puesto que cada persona tiene diferente naturaleza y distinto metabolismo.

Contra la celulitis localizada en una persona no obesa o delgada, se aconsejan los tratamientos calientes localizados en la parte afectada y el **quiromasaje** reactivante. Para la celulitis profunda se debe proceder

ESTÉTICA CORPORAL

con mucha cautela para evitar que la manipulación sea dolorosa.

Téngase más cuidado en las zonas siguientes: senos, parte interna de los brazos, parte interna de los muslos, papada, cara, cuello y parte interna de las rodillas, por ser partes más sensibles.

La **celulitis** puede ser cutánea o muscular. La primera es visible y palpable; la segunda se manifiesta con anormal endurecimiento del tejido muscular, suele generalmente acompañar a este endurecimiento, un dolor agudo en la parte afectada o de hormigueo y fuertes calambres especialmente durante el descanso nocturno.

El **quiromasaje** contra la **celulitis**, volvemos a repetir una vez más, debe ser ligero y muy superficial.

Quiromasaje de Endurecimiento. Se practica en aquella parte del cuerpo que haya perdido su elasticidad y energía, necesitando ser reactivado y corregido con suma paciencia. Generalmente las personas que están sujetas a esto, después de un adelgazamiento o después del embarazo.

El movimiento será coordinado con ritmo más o menos rápido y asimismo la presión de los dedos será más o menos profunda, según el tipo de **quiromasaje** o el método a aplicar.

La quiromasajista debe conocer y valerse del exacto sentido de la técnica en su aplicación, también de los recursos que debe conocer para conseguir la mayor eficacia y resultados que quiere obtener.

La técnica a seguir por lo tanto es diversa según la persona, así un **quiromasaje** reactivante o de endurecimiento hará siempre mejorar el defecto, si va precedido de un oportuno ejercicio de gimnasia. Esto ayuda eficazmente al desarrollo de la forma muscular. El **quiromasaje** de adelgazamiento debe ablandar el tejido adiposo y los nódulos de grasa suavizándolos.

El **quiromasaje anticelulítico** debe ir acompañado de una buena crema anticelulítica, de un baño de agua caliente, así como también valernos de un procedimiento que provoque la sudoración que favorece la eliminación de la grasa. Restaurando a la vez los tejidos, todos los movimientos del **quiromasaje** deben hacerse en dirección de la corriente linfática.

Siempre deberá seguir la corriente venosa, así como las fibras musculares y en forma ascendente.

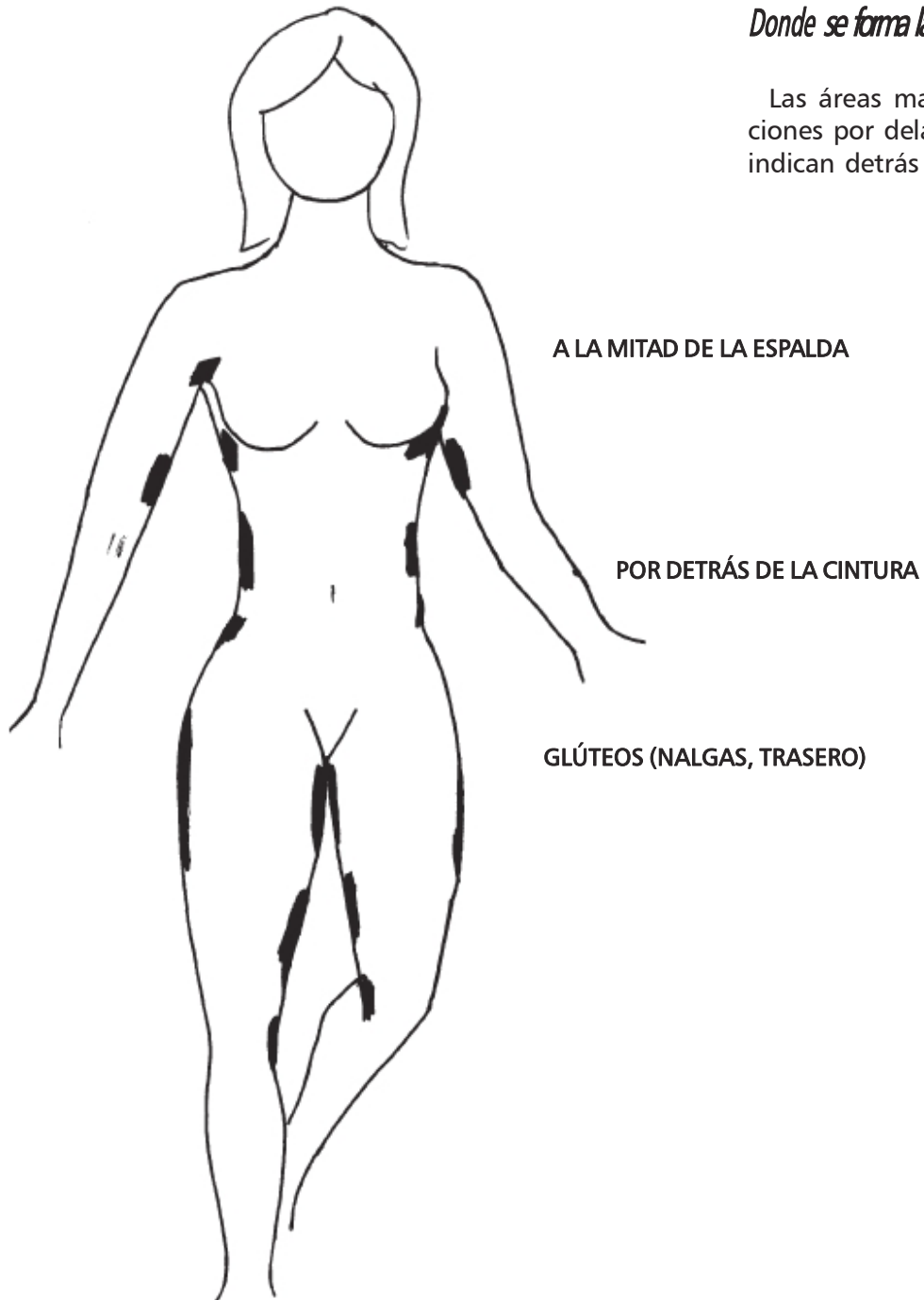
Bajo ningún concepto se harán morados, no dejar la piel roja ni mucho menos dolorida.

La piel quedará sonrosada por la mejor circulación sintiendo bienestar y sensación de descanso y relax.

ESTÉTICA CORPORAL

Donde se forma la Celulitis

Las áreas marcadas con xx indican formaciones por delante. Las escrituras subrayadas indican detrás de la espalda.



CELULITIS

Algo acerca de la celulitis.

¿Celulitis? Mucho cuidado al pronunciar esta palabra, mejor es no añadir la «ese» (s) al final.

La palabra cambia, pero el concepto no.

La condición siempre ha existido.

Recordemos que el tejido conjuntivo entre la piel y los músculos, tiene por función nutrir e inmunizar la piel. Células de grasa son retenidas en este tejido, desplazando otros elementos. En el caso de la **celulitis** a través de un proceso inflamatorio se ha formado un tipo que quiste de agua e impurezas como resultado de la retención de impurezas o desperdicios de desechos (sobras del metabolismo).

Parece que la **celulitis** sea un efecto de las circunstancias hormonales, especialmente del funcionamiento de los ovarios y de la glándula pituitaria (glándula del sistema endocrino, situado en el cerebro, en la parte que regula el balance del agua y el peso del cuerpo).

En resumen podemos decir que la **celulitis** está formada por líquidos y grasas sucias retenidas en el tejido conjuntivo.

Podemos decir que se ayuda a la **celulitis** con dieta y ejercicios. Eso solamente no sería la cura, pero es de gran ayuda, dietas bajas en sal, en carbohidratos y altas en proteínas, vegetales verdes y mucha agua (no gaseosa), para facilitar drenaje y ayudar a prevenir y combatirla.

La natación es ideal como ejercicio natural.

La fisioterapia es indispensable y debe ser practicada por una persona bien entrenada. Esto incluye sudaciones (sauna y calor seco).

La **celulitis** es la masa de grasa endurecida por agua y toxinas o desperdicios de desechos localizados en el tejido conjuntivo entre la piel y los músculos. Aunque aparentemente no se ve, la **celulitis** se reconoce pellizcando la piel entre los dedos; es dolorosa y cuando se pellizca la piel parece como la cáscara de la naranja. Aunque la **celulitis** tiene gorma de grasa, hay diferencia entre las dos. La **celulitis** no sale simplemente con la dieta como la grasa; aunque la **celulitis** tiene una grasa endurecida y aprisionada, tiene una apariencia y una textura desagradable.

La mujer con **celulitis**, o retención de toxinas, sienten a menudo cansancio o siente al final del día como que las piernas estuvieran muertas o pesadas.

ESTÉTICA CORPORAL

Se cree que del 80 al 90 por ciento de las mujeres padecen de **celulitis**. Esto se atribuye a la hormona femenina que favorece la retención del agua y ayuda a esa manera a formar la **celulitis**. Se cree que por esa razón hay pocos hombres con **celulitis**, pues esta se forma en los hombres por exceso de nervios, malos hábitos en las comidas, estreñimientos y otras causas, que a veces también se encuentran en la mujer, siendo en ésta la más corriente: la hormonal.

No se debe olvidar que el cansancio produce las toxinas; no debemos trabajar sobrecansados.

El objetivo al tratar la **celulitis** es drenar las toxinas. Para ésto los tratamientos estéticos son ideales; se puede ayudar mucho con la dieta; muy poca sal, pero muy rica en proteínas y agua. El agua debe ser tomada muy lentamente para que pueda drenar, de lo contrario se bloquea y no puede ejecutar la función de nuestra meta.

Si se abusa de los diuréticos pueden causar daño a los músculos y tejidos; deben ser tomados con la supervisión de un médico. Cuando se abusa de los diuréticos, como de las dietas, los músculos pierden el tono y se desarrolla la **celulitis** suave y dura.

La **celulitis** dura es difícil verla a simple vista. Hay que sentirla presionando la mano o pasándola por el cuerpo hacia abajo; sentiremos las pelotitas causadas por las toxinas endurecidas adentro, lo cual en la misma forma que la **celulitis** suave bloquea la circulación e irrita nervios y otros vasitos flotando en el tejido conjuntivo, produciendo cansancio y pesadez en las piernas y algunas veces hasta hinchazones. No olvidemos que el fumar, consumir píldoras para el control o medicamentos y drogas, exceso de alcohol, mala alimentación, etc. todo esto contribuyen a la producción de venenos -toxinas- que el cuerpo simplemente no puede eliminar.

LO QUE PODEMOS HACER PARA AYUDAR A ELIMINAR EL PROBLEMA DE LA CELULITIS

Discutiendo la eliminación del problema debemos tener en cuenta que el cuerpo funciona por sí mismo como un sólo sistema, y aunque a veces pareciera que sólo es una la causa para la condición de la **celulitis** debemos tratar el cuerpo como un sólo sistema.

Simplemente como operadoras, nosotras sólo podemos adivinar las causas y por lo tanto debemos luchar con todo para obtener la corrección:

- 1.- Respiración profunda (preferiblemente si al respirar usamos el diafragma). Esto hace llegar más oxígeno al cuerpo y ayuda a remover desperdicios a través del mecanismo propio, entre la sangre y el cuerpo para su limpieza.
 - 2.- Beber mucha agua (preferiblemente destilada para el tratamiento de celulitis). El agua debe ser tomada a traguitos para ayudar a remover los desperdicios; refuerza los fluidos de la sangre; limpia y nutra cada célula del cuerpo.
 - 3.- Dieta apropiada; renunciar a esos alimentos que son un problema para el cuerpo con tendencia a celulitis muy especialmente carbohidratos refinados.
 - 4.- Ejercicios dirigidos hacia el área del problema, son buenos para estimular la circulación de la sangre. Aumenta la respiración profunda, ayuda a la eliminación por digestión y calma la condición general de tensiones en el cuerpo (ejercicios rítmicos).
 - 5.- Darse quiromasaje manual que ayuda a disolver las áreas o bolsas del problema.
 - 6.- Relajación que evade la tensión y permitirá una libre circulación.
 - 7.- Participar en un programa para el control de celulitis, aplicando todos los aparatos apropiados.
 - 8.- Cuidado del Hogar. Use productos para el cuidado del hogar, que preparan la piel para recibir los tratamientos y aquellos resultados en la clínica, que conservan la piel húmeda y lozana y también aquellos para tonificarla.
-

LISTA DE ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR PARA LA CORRECCIÓN DE LA CELULITIS

- 1.- Alimentos ricos en carbohidratos.
 - 2.- Harinas y azúcares, porque éstos hinchán y bloquean la circulación de la sangre.
 - 3.- Sal, porque procura retención de agua en el cuerpo.
 - 4.- Alimentos procesados (altos en sal y bajos en valor nutritivo)
 - 5.- Carnes grasosas (ganso, pato, jamón, salchichas, embutidos, tocino, fiambres: todos son ricos en sal y en químicos).
 - 6.- Quesos suaves y procesados que pueden untarse.
 - 7.- Vegetales congelados o enlatado.
 - 8.- Aguas carbonatadas: colas; agua mineral: alta en sodio. Estas ayudan a retener el agua en el cuerpo.
 - 9.- Licores fuertes; cerveza.
 - 10.- Laxantes de la farmacia, y aceite mineral.
 - 11.- Salsas, caldos y salsas de carnes.
 - 12.- Alimentos de harina blanca.
 - 13.- Grasas animales.
 - 14.- Aderezos (Salsas comerciales para dar sabor a las ensaladas).
-

CALORÍAS Y CARBOHIDRATOS

Es importante conocer la diferencia entre las calorías y los hidratos de carbono, y las dietas basadas en el escaso contenido de ambos. Primero hay que recordar que la base común, tanto para una dieta baja en calorías como para otra baja en hidratos de carbono, es asegurarse de que nos estamos alimentando adecuada y suficientemente para conseguir un buen estado de salud, pero al mismo tiempo comprobar si estamos reduciendo suficientemente el consumo de alimentos como para perder peso.

¿QUÉ ES ENTONCES UNA CALORÍA?

Igual que un motor de automóvil que necesita gasolina para funcionar, el cuerpo humano también la precisa en forma de alimento, para proporcionarle la energía, para respirar, para que el corazón siga latiendo, etc.

Una caloría, o para darle su nombre exacto, un kilo caloría Kcal, es una unidad térmica que registra la cantidad de calorías que representa la cantidad de energía que proporciona el alimento. Una caloría representa la cantidad de calor necesaria para elevar en un sólo grado centígrado la temperatura de un litro de agua.

El contenido calórico en los alimentos varía mucho. Algunos como las grasas y los carbohidratos tienen un alto valor calórico, mientras que otros lo poseen muy escaso, como las verduras y la mayoría de las frutas.

Cuando se siga un régimen para adelgazar en el que se cuenta las calorías este es el «plan ideal» a seguir:

Para comenzar, decida cual va a ser la cantidad de calorías que se va a permitir diariamente.

Una dieta baja en calorías está basada en comer alimentos que juntos proporcionen unas mil calorías al día. Esto quizá sea un poco exagerado y es posible que aumentando el número de calorías adelgace igualmente.

La mayoría de las mujeres pueden permitirse de 1.000 a 1.500 calorías al día, desde luego debe consultar al médico sobre la cantidad ideal.

ESTÉTICA CORPORAL

La razón por la que adelgazará con esa cantidad es porque se ha descubierto que la mayoría de las mujeres consumen 2.000 calorías de energía en un día normal, mientras que la mayoría de los hombres consumen unas 3.000. Es decir, que si se quiere perder peso, su alimentación debe proporcionarle unas 500 calorías menos de las que necesita por día.

Una vez perdidos unos kilos deseados, puede incrementar su alimentación para que le proporcione justo las calorías necesarias para mantener su línea y su peso.

¿QUE ES UN CARBOHIDRATO?

Los carbohidratos entran en el cuerpo en forma de féculas y azúcares. Estos alimentos se convierten entonces en azúcares simples, de los que la glucosa es la más importante.

«Desgraciadamente» tanto las féculas como los azúcares son propicios a aumentar de peso con frecuencia y facilidad, por lo que es importante que la dieta sea baja en hidratos de carbono; es la clase de alimentos que hay que evitarlos.

Hemos utilizado la palabra «desgraciadamente» ya que las féculas y los azúcares son muy populares, pero desde un punto de vista nutritivo, el cuerpo nada sufrirá si reducimos o evitamos drásticamente su consumo.

Los alimentos con mayor contenido en hidratos de carbono son: dulces, galletas, biscochos, (juntos con el pan).
