

Aprenda en 3 horas como adelgazar sufriendo

Autor: Rafael Padilla Ruiz

Dedicado

a mi amada esposa Isabel que siempre me ha apoyado, y a mi querido hijo Alejandro que dice que no le gusta leer, pero al menos este libro se lo ha leído por encima.

Para

todos los que ya soportan bastante peso como para leerse un ladrillo.

<http://www.adelgazarsufrir.es>

1. Introducción.....	4
2. La verdad. 100 días de sufrimiento.....	19
3. Una balanza y un calendario.....	34
4. La nevera, la despensa y el carrito de la compra.....	54
5. Un podómetro y, un hijo o un perro.....	69
6. La barra y las mancuernas.....	81
7. Cómo y por qué funciona, para dummies.....	90
8. Epílogo. Un año más de felicidad por kilo perdido.....	103
9. Bibliografía.....	108

1. Introducción

Después de leer muchos libros y artículos sobre dietas y acumular 40 años de capas de grasas, finalmente creo haber encontrado la piedra filosofal del adelgazamiento. Además como realmente tiene algo de mágico y mucho esfuerzo, igual que 7 años de estudio en Hogwarts, he pensado escribir este libro y esperar el mismo destino que J.K. Rowling cuando encontró su piedra filosofal.

Al comienzo de este libro no sé cuántas páginas tendrá definitivamente, pero tengo claro que debe ser capaz de ser leído en 3 horas (para coincidir con el título principalmente) y porque tengo que evitar que se convierta en una tesis de bioquímica o biomecánica.

Para conseguirlo, una vez finalizada esta introducción, comenzaré a relatar mi experiencia personal para alcanzar una mejoría física y alcanzar mi peso ideal

Para evitar posibles problemas de interferencias con el mundo de la dietética, con médicos, farmacéuticos, naturalistas y demás profesionales que se dedican a este negocio, cabe señalar que este libro no es ningún estudio científico, sino una autobiografía centrada en mi proceso de adelgazamiento. Si los lectores quieren crearse su propio método de adelgazamiento, están en su derecho de hacerlo. Aunque nunca lea este libro, quién tiene el deseo de adelgazar siempre está buscando algo nuevo.

En este punto cabe indicar que el método está indicado para humanos entre 30 y 60 años que tengan un sobrepeso de entre el 10% y 15% de su peso ideal. Para personas que tengan mayor sobrepeso, posiblemente las alteraciones hormonales y problemas médicos derivados de la obesidad deberán ser tratados por un especialista. Para no humanos no está verificado.

Como ésta es la primera edición, tengo que decir, que la efectividad del método es del 100% y el universo de la muestra es: 1 persona, YO.

En posteriores ediciones espero que estos porcentajes hayan variado, aunque me doy por satisfecho con haber contribuido a la humanidad con una nueva visión para este problema que afecta a más de la mitad de la población mundial (la otra mitad padece desnutrición, pero ese problema no requiere un libro, sino la Biblioteca Nacional) y que tanto dinero mueve en la industria farmacéutica y alimenticia.

Este libro también entraría en la categoría de autoayuda, cuando al principio me refería a la existencia de una piedra filosofal para conseguir adelgazar, en realidad existe y se emplea para otras muchas cosas más, es la **fuerza de voluntad**. Si la voluntad mueve montañas, ¿no va a ser capaz de mover unos kilos de grasa?

El principal problema con el que se encuentra una persona con sobrepeso es elegir entre la comodidad de no hacer nada o realizar el esfuerzo de mejorar. En contra está un sentimiento social de rechazo a los gordos, y un conjunto de tradiciones sociales arraigadas entorno a la comida y a la bebida.

Quien desee adelgazar con este método debe tener en cuenta que puede resultar caro, se dice que la salud no tiene precio, pero los productos que intervienen en la dieta son caros. No voy a proponer comer caviar, pero cuando se trata de comer más proteínas y menos grasas, supone que en lugar de comprar cualquier carne hay que comprar la que menos grasa tenga que siempre es un poco más cara, y también comprar pescado y marisco, recuerde que las gambas y los mejillones también son marisco y en muchos meses son baratos.

Como regla general si el producto engorda es barato, porque estará basados con harina, almidones, grasas, etc. Una comida basada en hamburguesas, patatas fritas, refrescos y helados de nata es barata, pero engorda mucho más que una comida compuesta por crema de verduras, solomillo de ternera con guarnición de verduras y un mousse de chocolate. Además si finalmente adelgaza tendrá que arreglar o comprar ropa nueva.

Voy a intentar que este libro sea entretenido y fácil de leer, manteniendo la seriedad que el tema se merece. Como alternativas al título definitivo he manejado varios como:

“Mi grasa y yo”, cuyo enfoque era emular al famoso libro de Juan Ramón Jiménez, Platero y Yo. En realidad después de muchos años acumulando grasa, en cierto modo se le toma cariño. Existe un dicho, en este caso femenino, sobre un bocado delicioso: “un segundo en la boca y toda una vida en las caderas”. El relato sería como tratar a la grasa para poder eliminarla y su insistencia a permanecer inamovible, como el burro,.

“Carry on”, cuyo enfoque estuviera relacionado con las novelas de miedo de Stephen King, donde un monstruo llamado grasa amenaza sigilosamente la vida una persona, a la cual tras una vida placentera y donde nada le hacía presagiar el futuro, le comienzan a ocurrir sucesos inexplicables que le llevan a la paranoia y finalmente a una muerte dolorosa.

“Como adelgazar fácil y barato”, este título posiblemente no lo hubiera podido emplearlo porque en algún país ya esté editado. Sinceramente el título es atractivo y puede que alguien a parte de mi familia comprara el libro, pero sería mentir y muy complicado de transmitir las ideas que pretendo con ese título tan atractivo.

“Mi lucha capital”, es la fusión de dos títulos de éxito (“Mi Lucha de Adolf Hitler y “El Capital” de Carl Marx) que en su momento revolucionaron el mundo conocido, y aunque el sobrepeso es un problema médico que cada vez supone mayor numero de muertos al año, no hay que tentar a la suerte y si para alcanzar el éxito de los libros originales hay que afrontar resultados similares, no merecen la pena.

“La Biblia del adelgazamiento”, este si que era un buen título pero la palabra Biblia engloba conceptos de religión, y la religión

sucesos inexplicables y milagrosos. En este libro se van a tratar conceptos terrenales y algunos científicos, pero en ningún caso espero ni siguiera el milagro de vender muchos ejemplares.

“La inteligencia lipoemocional”, éste tipo de títulos presentan al lector un libro de autoayuda, donde con el poder de la mente, la constancia y creyendo en la capacidad de convicción de uno mismo se podrá eliminar la grasa. Pero con la grasa, al igual que en los desalajos, no basta con papeles y buenas palabras, a veces hay que enviar a la Guardia Civil.

“¿Dónde está mi cintura”?, los libros de periodismo de investigación necesitan un trabajo de campo, luego pueden hacer una película sobre tu libro, pero hace falta una inversión y contactos. Sólo dispongo de un portátil y algo de tiempo para escribir.

“Más integrales y menos derivadas”, este título tan matemático responde bastante bien a la idea básica del libro, el abandono de la comida tradicional sustituida por alimentos transformados industrialmente que engordan, pero no nutren. No lo elegí porque mucha gente acaba traumatizada por las matemáticas en el colegio y no comprarían un libro que suena a explicación del origen de Universo.

Estos son algunos de los ejemplos de títulos que había pensado para este libro, pero como veis he priorizado la honradez y presentar la verdad de mi experiencia, frente a las oportunidades que ofrece un título atractivo.

Para comenzar éste método será necesario disponer de varias cosas para mejorar el progreso de adelgazamiento:

Una balanza, el control del peso es necesario para poder calibrar el ritmo y el acierto de la aplicación del método.

Un calendario, puede ser en papel o emplear un ordenador para llevar la contabilidad del peso en cada día y establecer los hitos y objetivos.

Una cinta métrica, el uso de este elemento es complejo porque se va a utilizar para controlar la reducción del volumen del vientre, las caderas o los muslos. El problema es repetir las medidas por exactamente el mismo lugar.

Una nevera, gran parte de los productos que se van a incorporar en la dieta son refrigerados, tal vez en países como Noruega, estos productos son “del tiempo”, pero en el mediterráneo deben estar refrigerados.

Una despensa, antes de comenzar la dieta es conveniente limpiar la despensa, me refiero a comerse o tirar todo su contenido para no “contaminar” la dieta, si de paso se le da un repaso con un trapo el mueble lo agradecerá.

Un podómetro, como ya habrá notado el método se basa en medir todo el proceso, cuando realice ejercicio físico como caminar deberá contabilizar el recorrido. La recomendación es realizar 2,5 kilómetros al día o unos 45 minutos.

Una barra de pesas y unas mancuernas, para el ejercicio complementario se necesita un juego de pesas para poder realizar series de levantamiento que lleguen a generar músculo.

Un hijo o un perro, este elemento es una metáfora sobre la creación de una necesidad de movimiento, de hecho a medida que los hijos crecen tendemos a engordar porque ya no es necesario realizar un gasto físico, de hecho empezará a emplear la famosa frase: “ve tú que eres más joven”.

Una nueva vajilla, en el proceso de adelgazamiento existe una lucha psicológica frente a la sensación de hambre. Para combatirlo hay que “engañar” a la mente para indicarle que va a comer un plato lleno como antes, pero más pequeño. Por ello es conveniente utilizar una vajilla con un tamaño inferior para conseguir reducir la cantidad de comida que vamos a consumir. Se debe eliminar la frase: “voy a repetir”.

Con todos estos elementos podemos empezar la “dieta de la verdad”, definición menos dura que la “dieta de los 100 días de sufrimiento”.

Bases del método

Como en la información nutricional de los alimentos, voy a detallar los componentes de esta dieta.

Cambio de hábitos de alimentación	40%	trazas de dietas disociadas.
Planes de choque	10%	trazas de dietas proteínicas.
Ejercicio moderado	20%	
Tabla pesas y abdominales	20%	
Fuerza de voluntad	10%	100% de CDR

Parece complicado mezclar cuatro o más dietas, intentaré explicarlo lo más fácil y ameno posible, pero si alguien cree que comiendo alcachofas va adelgazar, sin cambiar ningún otro aspecto de su alimentación, creo que está equivocado.

Es como el chiste de la señora que tenía 8 hijos y va al ginecólogo para que le recete algo para no quedarse embarazada, pero que no fueran pastillas.

El médico le respondió que lo mejor era tomarse una manzana.

La señora sorprendida dijo:

¿Pero la manzana es antes de o después de?

Y respondió el médico:

No señora la manzana es en vez de.

No hace falta ser un científico para darse cuenta de que la máquina más compleja de la creación, el cuerpo humano, no modifica su metabolismo alterado durante años comiendo alcachofas. Salvo que cuando un famoso dice que ha seguido la dieta de la alcachofa se refiere a las que se ha comido en la clínica de estética tras una liposucción.

Conceptos de química básica

Para entender los siguientes capítulos voy a explicar de forma simple cómo identificar los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

Hidratos de carbono

Son alimentos que aportan energía al cuerpo. El azúcar es un hidrato de carbono, está formado por un elemento llamado glucosa, también lo son la fructosa y la sacarosa.

En general todos los alimentos que al comerlos tienen un sabor dulce son ricos en hidratos de carbono.

Según la cantidad de hidratos de carbono que contengan, serán más o menos adecuados. En esta dieta se puede comer de todo, sólo que puestos a mejorar la salud vamos a elegir los hidratos de carbono más adecuados.

Lípidos o grasas

Son alimentos que aportan ácidos grasos necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo.

La característica por la cual se puede reconocer un alimento rico en grasa es que “pringa”, al tacto es suave y repele el agua. Contiene grasa los aceites, la mantequilla, el tocino, etc.

Proteínas

Son alimentos que contienen aminoácidos, elementos que participan en la construcción de los tejidos.

Los alimentos más ricos en proteínas son de origen animal, carne, pescado, leche, huevos, etc., aunque también hay vegetales con contenido proteínico.

Vitaminas y sales minerales

Son elementos que el cuerpo humano necesita para su correcto funcionamiento, por lo que debe obtenerlos de los alimentos que consume, su ausencia puede provocar enfermedades graves. Son ejemplos la vitamina A (zanahorias), C (naranja, limón, pimiento, etc.), B12 (salvado de cereales), calcio, yodo, potasio, etc.

Como parece lógico el proceso de adelgazamiento supone una pérdida de peso, inicialmente esta pérdida de peso se puede conseguir perdiendo:

- a) Agua, mediante el consumo de productos diuréticos y laxantes, pero los efectos son sólo temporales y poco saludables si se abusa de estos productos.
- b) Grasas, perder la grasa es lo más lógico, son reservas de energía que el cuerpo acumula en previsión de épocas de hambruna. Sólo no debería prescindir de ellas si tenemos previsto realizar alguna actividad como una huelga de hambre o ser secuestrados, pero normalmente como todos los días vamos a seguir comiendo la grasa sólo sirve para estorbar.
- c) Proteínas, la pérdida de proteínas proviene de un consumo de la masa muscular, tras agotarse las reservas grasas el cuerpo tiende a utilizar el músculo como fuente de energía. .

Entonces ¿cómo perder la grasa?, para explicar como se pierden primero vamos a explicar como se adquieren.

Lo primero que se debe conocer es que la grasa que acumulamos no es directamente la que ingerimos, el único producto que pasa por nuestro organismo y se elimina como se ingirió es el agua, todos los demás son transformados durante el proceso de la digestión.

Todos los alimentos son descompuestos en porciones más pequeñas hasta que quedan divididos en los elementos esenciales antes comentados: hidratos de carbono, grasa, proteínas y vitaminas/sales minerales.

Los alimentos tienen todos o casi todos estos elementos, si fuera un castillo construido por muchas piezas de 4 colores, tras la digestión solamente tendríamos piezas de colores. Para conseguir que el castillo se desmorone, habría que utilizar agua, disolvente, quitapegamento, etc.

Durante el proceso de la digestión esto es lo que ocurre, entre el agua los jugos gástricos, la bilis, etc., se consigue dividir los alimentos hasta que sólo quedan componentes básicos.

¿Y es aquí donde los lípidos se almacenan como nuestra grasa?, pues no. Los lípidos se habrán descompuesto en ácidos grasos que son transportados a los órganos principales, el problema es que como todo en esta vida el abuso no es bueno y si existe en la sangre mucha cantidad de un determinado ácido graso denominado colesterol, acabará perjudicando a la circulación porque se adhiere a las paredes de las arterias.

¿De dónde sale entonces la grasa?, de la transformación de los hidratos de carbono en glucosa. Cuando comemos y no estamos realizando una actividad física que requiera un aporte extra de energía, y como la digestión de los hidratos de carbono genera siempre glucosa, si esa glucosa no se “quema” inmediatamente, el cuerpo detecta que existe más glucosa de la necesaria en la sangre y segrega insulina, que actúa como catalizador para llevar la glucosa a las células y que la sobrante se almacene en unas células llamadas adipocitos en forma de grasa.

Como esto resulta un poco complicado de entender voy utilizar una comparación, ¿sabe cómo y porqué se consigue hacer mayonesa?. Los componentes de la mayonesa son un huevo, aceite, limón y sal. La sal sólo aporta sabor, pero los otros tres elementos se comportan como el adipocito, el azúcar y la insulina.

Cuando se echa el huevo y el aceite en el vaso de la batidora, el huevo es un compuesto gelatinoso que no se mezcla directamente con el aceite, porque el 50% del huevo es agua y como ya sabemos el agua y el aceite no se mezclan. Pero si se añade un ácido como limón o vinagre, y se aplica la fuerza de la batidora, el huevo y el aceite se descompone en partículas, que con ayuda del limón, permite que gotitas de aceite se unan con las partículas del huevo, cuanto más se bate más veces se repite este efecto y aumenta el tamaño de la mayonesa creándose una emulsión.

Pero aquellos que han hecho mayonesa saben que el proceso no es infinito y si la proporción de aceite es mayor que la que admite el tamaño del huevo, la mayonesa “se corta”, es decir el huevo no es

capaz de acumular más aceite y se rompen, quedando un producto de aspecto repugnante.

El efecto de ruptura de los adipocitos por exceso de grasa no se produce o tal vez no da tiempo de verificarlo, porque normalmente el cuerpo de un humano con mucho sobrepeso no aguanta mucho tiempo y acaba muriendo de otras afecciones.

Si ya sabemos cómo se genera la grasa, ¿cómo podemos eliminarla de nuestro cuerpo? La respuesta es simple de plantear, aunque sufrida de realizar: haciendo desaparecer la glucosa de la sangre, así cuando el cuerpo necesite energía, tendrá que extraer la glucosa de los adipocitos.

En este caso el mecanismo de “quemar” grasa se realiza siempre en presencia de agua, es por eso por lo que toda dieta de adelgazamiento propone beber entre 1,5 y 2 litros de agua diaria.

Hay que tener claro que el agua por sí misma no adelgaza, pero si el agua es escasa, tampoco adelgazamos adecuadamente.

De esta explicación tampoco se debe extraer que como la grasa que consumimos no engorda podemos hartarnos de grasas sin que el cuerpo se resienta, la respuesta es no, el exceso de grasas es malo para otras funciones vitales como el corazón al poder verse afectado por el colesterol (el llamado colesterol malo, porque hay otro es beneficioso para la salud pero más escaso en los alimentos).

También como en toda dieta que se precie se tiene que controlar el consumo de sal. La sal retiene el agua y no permite que fluya por todo el cuerpo.

Para finalizar esta exposición hay que hacer referencia a dos errores que se comenten habitualmente cuando se realiza una dieta:

a) El síndrome del perro

Se dice que el cuerpo humano cuando está sumergido responde como un recuerdo al tiempo que estuvo en el útero, pues respecto a la comida responde como el estómago de un perro, si se salta una comida en la siguiente intentará almacenar toda energía posible para paliar que pueda ocurrir una etapa de hambruna.

b) Si por un poquito no pasa nada

Si se sigue este método existen limitaciones a la hora de poder consumir determinados alimentos, cuando toca no comer ningún tipo de hidrato de carbono, quiere decir ninguno. Más adelante se explicará que no todos los hidratos de carbono tiene la misma capacidad para activar la segregación de insulina (índice glucémico), pero está claro que un pastel o una cuchara de azúcar en el café no significan 25 gramos de peso, sino un freno a la modificación de los hábitos del cuerpo mal acostumbrado durante años.

Por estas causas el libro se titula “con sufrimiento”, si una droga es todo elemento químico que no genera el cuerpo humano. El azúcar podríamos decir que es una droga de cual tenemos que desengancharnos. No tenemos la conciencia de que el azúcar, las harinas refinadas, patatas, arroz blanco, etc. son productos creados expresamente para que sepan bien, pero cuyo aporte alimenticio son solamente calorías, y crean adicción.

En este libro voy a intentar transmitir como realizar un método eficaz, pero, no fácil ni milagroso para conseguir adelgazar al menos un 10% de la masa corporal en 100 días.

Además se mostrarán métodos para mejorar la condición física y mental. La importancia de las endorfinas o comúnmente llamadas: “que bien me siento”, la satisfacción de que los demás reconozcan tu nuevo aspecto (y si saber que antes pensaban que estabas hecho una piltrafa, pero que ya no te importe).

Si no quiere sufrir, puede ver los programas de tele-tienda y adquirir alguna máquina milagrosa (siempre la última es mejor que la anterior y disminuye el esfuerzo), juegue a la primitiva o a las quinielas.

Otras dietas están creadas por médicos o nutricionistas que realmente funcionan, pero que son muy complejas de entender para la mayoría de la población, algunas zonas de sus libros son tratados de bioquímica que parecen estar pensados para iniciados.

También hay dietas que incorporan un producto “secreto” que es el va a mejorar el comportamiento del organismo y que evita que engordemos e incluso nos hace adelgazar. Curiosamente el creador de la dieta te lo vende directamente, porque no es de venta en farmacias.

Como ya comenté al principio este método también tiene este producto “mágico”, pero es gratis porque cada uno lo lleva en su interior y si no se tiene, no se puede comprar: **la fuerza de voluntad.**

Si está dispuesto a esforzarse por obtener un cuerpo más sano y con mejor aspecto. Sabiendo porqué y como lo ha conseguido, continúe leyendo este libro, pero por favor no lo haga comiendo chucherías.

Resumen
Destinado a personas entre 30 y 60 años
Sobrepeso del 10% al 15% de su peso ideal
Duración de la dieta: 100 días
Cambio de hábitos de alimentación
Planes de choque
Ejercicio moderado
Tabla pesas y abdominales
Fuerza de voluntad

Para finalizar la introducción quiero contaros un chiste que refleja la importancia de los incentivos en el proceso del adelgazamiento.

También puede hacer como Mariano que estaba bastante gordo y llegó a una clínica que anunciaba un método revolucionario, con sesiones de 100€, 200€ y 1.000 € las sesión.

Cuando llegó Mariano a la clínica dijo que quería probar el método, pago los 100€ y le pasaron a una sala enorme y diáfana. Unos minutos más tarde apareció una chica desnuda que le dice:

“si me pillas, me cepillas”.

Mariano empezó a correr tras ella, a la media hora estaba agotado, no había pillado a la chica, pero se encontraba contento.

Al día siguiente volvió a la clínica pidió una sesión de 200€. Entró en la habitación y en este caso llegaron dos chicas desnudas que le dicen:

“si nos pillas, nos cepillas”.

Mariano comenzó otra vez a correr que tampoco alcanzó a ninguna.

Al tercer día Mariano pensó:”si por 100€ es una chica, por 200€ son dos chicas, por 1.000€ serán 10 chicas y tendré más posibilidades”.

Cuando llegó Mariano a la clínica pidió la sesión de 1.000€, volvió a entrar en la habitación, pero en este caso lo que apareció fue un tío de 2 metros, cuadrado, que le dice:

“como te pille, te cepillo”.

2. La verdad: 100 días de sufrimiento

Como comentaba en la introducción, este libro va a ir ofreciendo las soluciones y las propuestas desde un primer momento, sin tener que leer 100 hojas hasta que se pueda obtener algo en claro.

Con el título de este libro posiblemente se preguntará el lector, ¿verdaderamente tengo que sufrir?, pues la respuesta es SÍ.

Quien piense que puede adelgazar sin ningún tipo de sufrimiento también le ofrezco una solución:

Solución para no sufrir para adelgazar: **Sea rico,**

Si eres rico podrá realizarse todas las operaciones que necesite para ser delgado, pero no por ello tendrá mejor salud. Tendrá la facilidad para eliminar o corregir todo lo que desee, pero finalmente el cuerpo se resentirá de todo el proceso quirúrgico y pasará factura, dado que el cuerpo ni aprende a alimentarse y al final, el sufrimiento aparecerá normalmente en forma de depresión

Llegar a pesar una determinada cantidad de kilos depende en gran parte del metabolismo de cada individuo, pero por lo general la persona que tiende a ganar mayor peso y llegar a la obesidad es debido a una alimentación poco equilibrada y por lo general a un abuso de azúcares y grasas. Especialmente el azúcar es adictivo, de forma que para continuar la lectura de este libro hay que tomar otra de decisión importante:

¿Serás capaz de eliminar de tu dieta, y para toda la vida, determinados alimentos?

Si la respuesta es Sí, te puedes saltar el siguiente párrafo

Si la respuesta es NO tienes que tener en cuenta que te has ahorrado casi tres horas de tu vida al no tener que leer el resto del libro, sin embargo no llegarás a leer el capítulo 8, donde se detallan cosas tan interesantes como que un 1 kg de más supone 1 año menos de vida, y que enfermedades como la diabetes de clase 2 tienen efectos sobre la salud que llevan a un sufrimiento difícil de cuantificar. El objetivo de este libro es obtener menor peso, mayor autoestima y mejor calidad de vida.

Bueno, para los que todavía continúan deseando conocer cuáles son los métodos que se van a detallar en este libro, no les voy hacer esperar hasta la página 100, de esta forma se pueden decepcionar otra cantidad de lectores, pero al menos no les haré peder el tiempo.

Como cabe esperar los conceptos básicos de este método están extraídos de otras dietas, del conocimiento de propio metabolismo y una parte del famoso método de prueba y error.

Por tanto y resumiendo, los 4 puntos básicos son:

- 1) Cambio de hábitos de alimentación
- 2) La fibra y la selección de los alimentos
- 3) El deporte y las endorfinas
- 4) La constancia y fuerza la fuerza de voluntad

Todos estos puntos serán tratados en los siguientes capítulos, pero este denominado La verdad, se centra en clarificar ideas sobre lo que es un proceso de adelgazamiento: una carrera de uno mismo hasta conseguir un objetivo. Aquellas personas que durante su vida se han visto obligados a superar pruebas que han supuesto un reto, son perfectamente capaces de superar ésta. Como un opositor obtiene el premio de un puesto de trabajo para toda la vida, alguien que supere

los 100 días de éste método obtendrá la recompensa de una nueva forma de alimentarse más sana, y espero que sea gratificante.

Quién intente proponer una dieta que no suponga ningún tipo de sacrificio, le estará engañado. Tal vez en un futuro exista una pastilla que permita regular la asimilación de los alimentos y que reduzca el peso, pero hasta que llegue ese día, lo único que queda es aprender a comer correctamente e intentar habituar a nuestro organismo a un tipo de alimentación correcta y equilibrada.

Por otro lado si este libro llega a ser leído por una persona del actual tercer mundo (esta edición es de 2010 y tal vez dentro de muchos años el mapa geopolítico haya variado, pero por ahora el tercer mundo es África, algunos países de Asia y América), le sorprenderá que la gente del primer mundo tenga que hacer tantos esfuerzos para no comer, cuando ellos pasan hambre.

El cambio del sistema de alimentación

Posiblemente este es el aspecto que más va a costar al lector, llevar a cabo un cambio en los hábitos alimentaciones es complicado, pero cuando se trata de variar la forma de vida adquirida durante tal vez 40 años es **muy sufrido**. Si se ha adquirido un sobrepeso significativo seguramente se debe a que cometemos alguno de los siguientes errores alimenticios:

- a) Comer hasta reventar, es decir, pasar desde la saciedad hasta un nivel expresado por el concepto: voy a reventar. Realmente se tiene la sensación de que tomáramos algo más, nuestro cuerpo estallaría.
- b) Ser capaz de ir al mercado y volver sin verduras, pero sí, con bollos o chucherías. Este hecho condiciona que posteriormente no podamos comer verduras porque no

hay en casa y lamentablemente habrá que comerse los donuts, ¡nos los vamos a tirar!

- c) Realizar una sola comida al día o estar todo el día comiendo. Saltarse una comida no supone adelgazar, sólo prepara al cuerpo para que la próxima vez que se coma se asimilen más reservas.
Picar entre horas y estar continuamente comiendo algún tentempié, conlleva que el aparato digestivo tiene siempre algún tipo de nutriente para suministrar la energía que necesita el cuerpo, y por tanto almacenar la que sobre en forma de grasa.
- d) Probar repetidamente dietas y posteriormente abandonarlas, eso supone que en las épocas en las que no se realiza dieta, el cuerpo recupera todo lo perdido anteriormente y aumenta las reservas para la próxima etapa de hambruna.

Las reglas básicas para poder equilibrar la alimentación son:

- a) Realiza 5 comidas al día, a saber: desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena. (Salvo en el plan de choque que serán 3).
- b) Evitar comer la última cucharada, no volver a decir estoy reventón sino estoy satisfecho.
- c) Comer de todo, con el tiempo se van eliminando alimentos de la dieta porque “no me gusta”, ahora hay que volver a comer lo que no nos gusta y abandonar aquello que más nos gusta, especialmente el dulce.
- d) Incorporar alimentos nuevos que nos ayudan a regular nuestro organismo, como la fibra o el salvado.

Otra verdad que debe conocer antes de continuar es que los alimentos que debe comer con este método son más caros que los que

posiblemente consuma hasta ahora. Como ejemplo uno de los alimentos que hay que eliminar de forma inmediata es el pan blanco, y se debe incorporar el pan integral. En general se sustituyen productos ricos en hidratos de carbono, por productos ricos en proteínas.

La siguiente verdad y todavía más desagradable es que deberá realizar ejercicio, es muy complicado que se produzca un proceso de adelgazamiento progresivo sólo y exclusivamente con una dieta. La regla básica es:

$$\textbf{Peso futuro = Peso actual + Calorías ingeridas – Calorías gastada}$$

Si se quiere disminuir el Peso futuro hay que consumir menos calorías, pero el cuerpo acaba adaptándose a una menor ingesta de calorías rebajando el metabolismo.

Es más eficaz aumentar un poco el metabolismo, para que la “caldera” del cuerpo siga su actividad y aumente el gasto de calorías.

Pasar de una actividad física nula, a una cierta actividad por pequeña que sea, supone un gasto energético y por tanto una mejora a nuestro favor de la ecuación del peso futuro.

En el capítulo del podómetro explicaré más detalladamente cómo realizar ejercicio moderado, para obtener el beneficio de las endorfinas.

La siguiente gran verdad es que son necesarios **al menos 100 días** para alcanzar el objetivo, un ritmo de adelgazamiento muy acelerado conlleva un desgaste psicológico que puede hacer abandonar el método antes del final.

Aunque el número de días es grande, no hace falta esperar hasta el último día para verificar si se ha alcanzado el objetivo, a diferencia de un examen donde sólo vale la nota final, este método es una evaluación continua y desde los primeros días se comenzarán a ver los resultados.

Si en 100 días tenemos el objetivo de adelgazar 10 kilos, no se adelgazará 1 kilo cada 10 días, sino que la cantidad de peso perdido en los primeros días será mayor y a medida que vamos avanzando en el tiempo se irá perdiendo menor cantidad.

Lo importante es que se tenga una constancia en el método y no se produzcan efectos de rebote, que supone una merma en la confianza y un abandono antes de tiempo.

Sin embargo es normal que durante el periodo inicial se avance adecuadamente y un día nos encontramos con que en lugar de adelgazar unos gramos los hemos engordado, en esos casos lo que hay que realizar es un análisis de que hemos hecho mal y corregirlo.

El método

Todas las dietas tienen una división en fases o etapas. Yo para ser original voy a separarlos en partes, el detalle del método se explicará en el siguiente capítulo, si bien a modo de resumen hay que saber:

1. La concienciación
2. Primera parte, plan de choque de 3 días.
3. Segunda parte, plan de adaptación de 27 días.
4. Tercera parte, plan de consolidación de 70 días.
5. Cuarta parte, resolución de estancamientos

1. La concienciación

El comienzo de los 100 días no empieza desde mismo día que se lea este libro, o tal vez sí, pero es aconsejable que se tome un tiempo en prepararse psicológicamente para llevar a cabo este método de adelgazamiento.

Si no está convencido totalmente de que desea adelgazar, en cuanto comience a sufrir por no poder comer determinados alimentos, lo más seguro es que abandone el método y no obtenga sus beneficios.

Debe preparar todos los elementos necesarios antes de comenzar, especialmente eliminar de su despensa y nevera los alimentos no recomendados, para evitar las tentaciones.

Si pretende comenzar a utilizar esta dieta tiene que comenzar a planificar su vida en función de ella. Tal vez lo que voy a proponer no le suponga mucha alteración a sus hábitos, pero debe tener en cuenta que durante 100 días debe evitar:

1) Realizar viajes de placer a hoteles donde el desayuno esté incluido en el precio y sea tipo bufet. La tentación de la comida gratis nos lleva a pensar que tan solo es un poquito, pero combinado a que en el hotel no tendremos nuestra báscula.

2) Las reuniones familiares o de amigos donde siempre está el invitado antidieta que te insiste en que pruebes algo que no debes comer.

2. Primera parte, plan de choque de 3 días

Durante 3 días sólo se deberá comer alimentos ricos en proteínas de origen animal (carne sin grasa, pescados, mariscos, huevos, leche desnatada, yogur, queso 0%MG...)

3. Segunda parte, plan de adaptación de 27 días

Durante el resto del primer mes se consumirán productos ricos en proteínas, de origen animal y vegetal, grasa sólo de origen vegetal (aceite de oliva), y fibra en forma de pan integral, copos integrales o salvado de avena.

4. Tercera parte, plan de consolidación de 70 días.

Hasta completar los 100 días se podrán consumir además de los alimentos de la segunda parte de la dieta, alimentos que contengan hidratos de carbono pero con un índice glucémico bajo. Esta diferenciación de los hidratos lo explicaré seguidamente.

5. Cuarta parte, resolución de estancamientos

Durante cualquiera la dieta se pueden producir rebotes debido a una mala combinación de alimentos, o por haber sucumbido a la tentación de un postre o de unas simples patatas fritas.

En estos casos habrá que realizar un día de alimentos proteínicos de origen animal como un plan de choque corto.

A veces puede ser difícil mantener la dieta si se está de viaje o se participa en una celebración, pero deberán dentro de las posibilidades acercarse lo máximo posible a la dieta y lógicamente corregir el desvío mediante dieta y ejercicio.

Diferencias entre los hidratos de carbono. El índice glucémico

No todos los alimentos contienen la misma proporción de sus componentes, ni tampoco todos los hidratos de carbono tienen el mismo comportamiento en nuestro organismo.

Los hidratos de carbono se dividen en: “de absorción lenta” y “de absorción rápida”.

Como ya he comentado antes los hidratos se van modificando en distintos componentes, hasta convertirse en glucosa que pasa a la sangre para ser repartida por todo el cuerpo.

Si la cantidad de glucosa en sangre aumenta por encima de 1gr/litro y no es “quemada” en las células se genera más insulina para proceder a almacenarla.

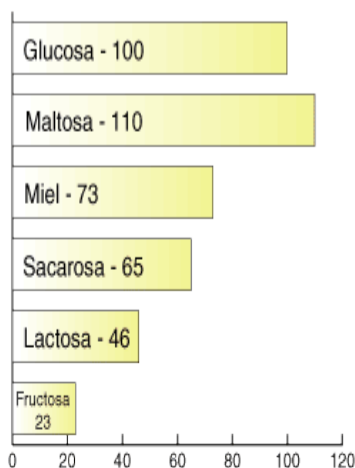
Por tanto si consumimos alimentos que tengan hidratos de carbono pero que tarden mucho tiempo en convertirse en glucosa, permitirá al cuerpo gastar la energía que contienen porque no será necesario que el páncreas genere insulina. **Si sólo se genera la insulina necesaria para llevar energía a las células, no se almacena la glucosa.**

El índice glucémico es un sistema para cuantificar la respuesta glucémica de un alimento que contiene la misma cantidad de hidratos de carbono que un alimento de referencia. La referencia en este caso es la glucosa.

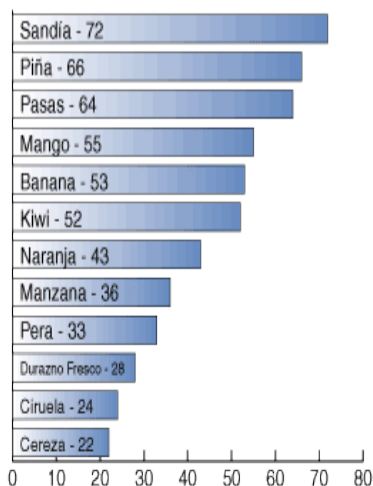
En el anexo I se muestra un amplia lista de alimentos donde se indica para 100 gramos de alimento las calorías, el índice glucémico (IG), la cantidad de hidratos de carbono, las proteínas, las grasas y la fibra.

En los siguientes gráficos se muestra un resumen representativo.

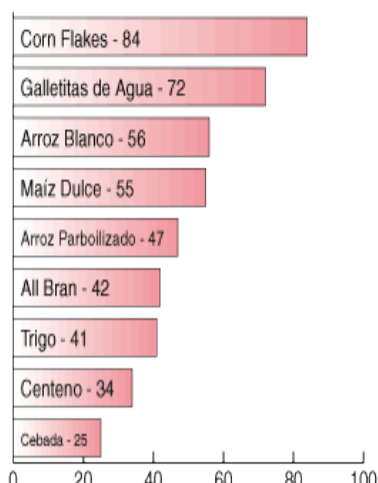
Azúcares



Frutas



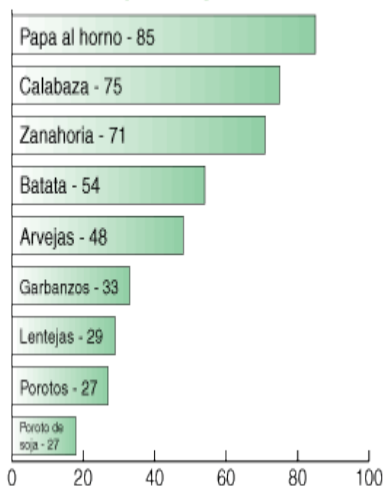
Cereales



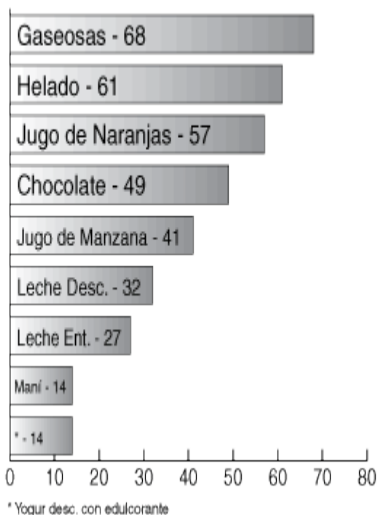
Panificados y Pastas



Hort. y Legumbres



Otros



En todas las dietas se va a recomendar consumir una determinada cantidad de calorías, HC, proteínas, grasas y fibras, el buen funcionamiento de la dieta estará en la elección de los alimentos.

Para que sea fácil de recordar todos los alimentos con un IG menor de 30 van a ser muy buenos para esta (y para cualquier dieta) porque aportarán hidratos de carbono pero no se producirá un aumento de la segregación de insulina. Por tanto aportarán las calorías necesarias en ese momento, pero no se almacenarán las sobrantes.

En las etapas de estancamiento, basta con combinar alimentos proteicos o grasos con alimentos que contengan hidratos, pero con IG bajo, para retomar la senda del adelgazamiento. También descubrirá que si hace lo contrario engordará rápidamente.

Como se puede ver en la tabla anterior hay productos con un índice glucémico de más de 90 y otros con menos de 30, por tanto si centramos nuestra alimentación en productos **ricos en proteínas**, con

alguna grasa vegetal y con hidratos de carbono de bajo índice glucémico, estaremos suministrando a nuestro organismo energía de forma continuada, no pasaremos hambre y no se almacenará glucosa en forma de grasa.

Como veremos más adelante, si aumentamos un poco la actividad física nuestro organismo no tendrá más remedio que extraer la glucosa de la grasa acumulada y de esta forma comenzaremos a adelgazar.

Es muy importante ser muy estricto con la combinación de alimentos porque si se incorpora alguno de los alimentos “prohibidos” a una comida se activará la insulina desde el primer momento y todo hidrato de carbono que estuviera presente en la comida será transformado en glucosa y almacenado.

Como ejemplo si al finalizar una comida de una crema de calabacín y filete con guarnición de guisantes, que tiene un índice glucémico inferior a 40, nos tomamos un pastelito de chocolate que tiene un índice superior a 90, **se activará la secreción de insulina** y toda la glucosa que se esté generando durante la digestión se almacenará.

El pastelito actúa como un chivato que avisa al profesor porque uno de sus compañeros está armando jaleo en clase, y todos castigados sin recreo. Si no hay chivato todos podrán ir al recreo aunque estén hablando, pero bajito.

Si además de tomarnos el pastelito (llamar a la insulina), luego dormimos un poco de siesta, el cuerpo no gastará nada de la glucosa generada en el proceso de digestión y se acumulará.

Por el contrario si no tomamos el pastelito, y dormimos la siesta, no tenemos porque engordar porque la digestión lenta de los hidratos, generan glucosa para mantener el cuerpo activo, pero existe insulina en la sangre para convertirla en grasa.

Esta es la base de la dieta mediterránea, donde normalmente es rica en verduras y legumbres, y el postre suele ser fruta.

Tampoco debemos descuidar la bebida, un refresco o una cerveza tiene un alto contenido en glucosa y maltosa, por ello debe tomarse agua o refresco y cervezas 0% de alcohol.

Si ya comienza a ser sufrido leerse este libro, ¿cómo será la dieta?. La elección de alimentos correctos para cada una de las etapas va a permitir realizar platos originales y que no se convierta en una dieta monótona y aburrida.

El problema es que muchas personas acaban por aborrecer determinados alimentos desde la infancia y muchos de ellos aparecen ahora como alimentos básicos para poder adelgazar.

¿Cuándo fue la última vez que comió apio, o zanahorias crudas?, pues le sorprenderá saber que si las prueba con una crema de queso azul, tienen un sabor estupendo.

Las gambas a la plancha, el bacalao al pilpil, los huevos al plato, ensaladas de salmón ahumado, etc. son platos que no se acostumbran a tomar entre semana porque es más rápido preparar un bocadillo de jamón y queso, comprar una hamburguesa con patatas o una pizza sabor barbacoa.

No voy a seguir porque tal vez no pasen al siguiente capítulo y estén ya llamando al telepizza para encargar la cena.

Resumen
Concienciación antes de comenzar el método
100 días de concentración y sacrificio
$\text{Peso futuro} = \text{Peso actual} + \text{Calorías ingeridas} - \text{Calorías gastada}$
Proteínas son buenas
Las grasas, las hay buenas y malas
Los hidratos de carbono, los hay buenos, malos y muy malos
Si sólo se genera la insulina necesaria para llevar energía a las células, no se almacena la glucosa

Para terminar este capítulo voy a contar un chiste muy apropiado porque mezcla, disciplina y comida.

Mueren dos amigos de Lepe, Mariano y Paco, y cuando llegan al purgatorio les estaba esperando San Pedro para asignales destino.

- *San Pedro: "Hombre si están aquí el señor Mariano y su amigo Paco vamos a ver a donde les vamos a mandar. Vaya pues resulta que el Infierno Español está lleno sólo puede ir uno de vosotros y el otro tendrá que ir al Infierno Alemán."*

- *Mariano pregunta: "¿Pero y que diferencia hay?"*

-*San Pedro: "Pues en el Infierno Alemán todos los días de desayuna un cubo de verdura, se almuerza un cubo de verdura y se cena un cubo de verdura".*

- *Mariano: "¿Y en el Infierno Español?"*

-*San Pedro: "Los españoles como sois tan desprendidos tenéis todas las veces 2 cubos de verdura".*

-*Mariano: "¡Ah, pues yo me voy al Infierno Alemán".*

Le tocó a Paco irse al Infierno Español, y se separaron por toda la eternidad, pero pasado unos años hubo una especie de reunión Inter-infernal y se reunieron representantes de todos los infiernos. Entre los invitados estaban Mariano y Paco.

- *Paco: "Hombre Mariano, ¿cómo te ha ido todo este tiempo?"*

- *Mariano: "Pues horrible, estos alemanes son tremendos, todos los días a las 8 de la mañana, cubo de verdura. A las 2 de la tarde, cubo de verdura y la 8 de la tarde, otra vez cubo de verdura. ¿Pero tú lo habrás pasado todavía peor?"*

- *Paco: "Pues si te digo la verdad, no, porque en el Infierno Español, cuando no hay cubo, no hay verdura o no hay tenedor".*

3. Una balanza y un calendario

Cualquier método de adelgazamiento necesita un control y un seguimiento. Este no va a ser menos, por lo que será primordial tener una buena balanza. Debe ser suficientemente precisa como para que después de varias pesadas continuadas siempre muestre el mismo peso.

Si la balanza es digital mejor, puesto que en las balanzas mecánicas es difícil de localizar el valor exacto.

En el caso de los hombres, será importante que sea grande, por un lado para soportar el peso (siempre tienen un límite de precisión) y por otro para permitir ver el peso desde arriba sin que la barriga nos tape el display.

El calendario puede ser un simple papel o, utilizar un ordenador o PDA. Lo importante es disponer de un lugar donde se pueda ir recopilando toda la información de la evolución del proceso de adelgazamiento.

El proceso de recogida de información debe realizarse de forma metódica, pero sin llegar a la obsesión.

Para adelgazar 10 kilos en 100 días, sólo hay que marcarse el objetivo de rebajar 100 gramos diarios. ¿Qué representan 100 gramos?, simplemente si eliminamos de nuestra dieta diaria 2 rebanadas de pan o un yogur, supondría que ingerimos 100 gramos menos al día y si continuamos con nuestra actividad normal deberíamos rebajar esa cantidad cada día.

Sin embargo el problema es más complicado, dado que el organismo se adapta rápidamente a esta pérdida y tiende a recuperar esa pérdida en otras comidas.

La solución está en aprender a comer de otra forma y a realizar ejercicio. No consiste en comer menos cantidad, sino alimentos que ayuden a regular el organismo y adelgazar progresivamente.

Cuando era pequeño se realizaba esta pregunta para ver como estabas de despierto

¿Qué pesa más un kilo de paja o un kilo de plomo?, la respuesta

La respuesta, por si no lo tenéis claro, es igual.

Sin embargo se produce un efecto psicológico sobre el tamaño de que ocupa la paja y el plomo. Algo similar tenemos que realizar con nuestra alimentación, debemos ingerir comida que nos llene, para eliminar la sensación de hambre, pero que nos aporten pocas calorías.

Una caloría se define como la cantidad de energía que se necesita para calentar un gramo de agua un grado.

El cuerpo humano debe estar alrededor de una temperatura de 36°C centígrados, por lo que a mayor peso, mayor cantidad de energía que se necesita para mantener el cuerpo a la temperatura adecuada (siempre que la temperatura ambiente sea menor de 36°C)

Si dejamos de ingerir alimentos que aportan directamente energía como es el caso de los hidratos de carbono, el cuerpo debe obtener esa energía de las reservas, inicialmente utiliza la glucosa de la sangre, luego el glucógeno del hígado y finalmente comienza a utilizar la grasa (que para algo se había acumulado previamente).

Sin embargo a medida que vamos ganando peso, se dice que “el estómago se agranda”, y existe una sensación de hambre cada vez más mayor que sólo se consigue saciar mediante el “picoteo” continuo.

Para conseguir bajar esos 100 gramos también bastaría con realizar un poco de ejercicio moderado, dado que si partimos de una vida sedentaria sin actividad física, cualquier cambio de este hábito supondrá una pérdida de peso. Pero el cuerpo tiene mecanismos de defensa para este nuevo estado, si aumenta de forma repentina la actividad física, en la próxima comida se intentará recuperar esa pérdida.

Este método combina por tanto dieta con ejercicio para de esta forma condicionar adecuadamente al organismo para que se produzca un descenso efectivo de peso.

Para ello hay que tener un control diario del peso a la misma hora, por ejemplo recién levantados y tras el paso por el baño. De esta forma se tendrá certeza de la evolución al no influir la cantidad de desayuno o comida que puede variar cada día.

Ser metódico es importante porque debemos ir apuntando los datos del peso en un calendario y de esta forma controlar la evolución.

El ritmo adecuado de pérdida de peso será

1º semana, 2 kilos

2º semana, 1 kilo

3º semana, 1 kilo

4º semana, 1 kilo

2º mes, 3 kilos (casi un kilo a la semana)

3º mes, 2 kilos (medio kilo a la semana)

Como se puede apreciar la pérdida de peso es relativamente rápida al principio, pero a mitad del proceso se convierte en muy cuesta arriba y surgen debilidades y posibles retrocesos. Cuando aparezcan recuperaciones de peso de más de 500 gramos en días consecutivos, se debe aplicar un plan de choque para reconducirnos a la buena línea.

El uso de la cinta métrica

Del mismo modo que controlamos el peso, se puede y debe medir el tamaño de la cintura (bueno lo que antes era llamado cintura pero que ha desaparecido bajo una inmensa capa de grasa) o de los muslos en el caso de las mujeres, para conocer como disminuye.

Si no quiere complicarse u obsesionarse con una medición diaria, puede controlar como le sienta la ropa y por qué agujero cierra los cinturones.

El método consta de 4 partes

Primera parte

Durante los 3 primeros días, plan de choque.

Es la más fácil de realizar porque psicológicamente está al principio del proceso y cumpliéndolo estrictamente, no es tan sufrido y se obtiene el resultado deseado rápidamente.

En esta fase se debe eliminar todo tipo de hidratos de carbono y las grasas, para evitar que el cuerpo recoja la energía directamente de los alimentos consumidos y necesite recurrir a las grasas acumuladas

Además se deberá realizar un ejercicio moderado como caminar 45 minutos, montar en bicicleta o realizar aeróbic por ejemplo. Dado que cada organismo tiene comportamientos distintos, mi recomendación es caminar de forma continua hasta que se comience a sudar ligeramente, en ese momento se estará comenzando a quemar grasas.

Por tanto habrá que comer durante 3 días solamente proteínas, y para evitar la combinación con hidratos de carbono, los alimentos tendrán que ser de origen animal. Para facilitar el pensar como hacerlo voy a proponer el menú para esos tres días. (La etapa de choque tiene sólo 3 comidas diarias)

1º día

Desayuno: Yogur desnatado y edulcorado.

Comida Filete de ternera a la plancha.

Cena: Tortilla de bonito al natural

2º día

Desayuno: Un vaso de leche desnatada y edulcorado.

Comida: Filete de pescado a la plancha.

Cena: Fiambres de pavo o jamón cocido.

3° día

Desayuno: Queso 0%

Almuerzo: Filete de pollo o pavo a la plancha

Cena: Salmón ahumado aliñado con limón

Para beber únicamente agua y al menos 1,5 litros.

El ejercicio moderado se puede realizar durante todo el día, aunque lo más aconsejable es al atardecer. Si se consigue comenzar a sudar, el éxito está casi asegurado.

El objetivo es haber rebajado 2 kilos en el amanecer del cuarto día. Tal vez ya se consiga un buen resultado al primer o segundo día, pero es aconsejable cumplir con esta primera fase para adaptar al cuerpo a su nueva situación alimenticia.

Como ya he comentado anteriormente esta etapa es la más “fácil” de completar porque es muy corta y si previamente se ha realizado un buen proceso de concienciación, aunque pueda ser un poco dura se supera.

Para darle un poco de alegría a los platos se puede incorporar algo de marisco, unas gambas, langostino o mucho más barato unos mejillones al vapor.

Se pueden comer las gulas o el surumi, que son transformados de pescado y salteados con ajo y un poquito de aceite quedan muy apetecibles.

Cualquier pescado al horno, vieras a la plancha o almejas salteadas.

No abusar del huevo si se padece de colesterol, pero si no es así unos huevos pasados por agua para la cena también cumplen el objetivo.

Segunda parte

Durante el resto del mes, es plan de adaptación

Se incorporarán a la dieta tres elementos básicos:

1. La fibra y el salvado de avena
2. Proteínas de origen vegetal
3. El aceite de oliva y los frutos secos.

Se incluyen 2 comidas más: el aperitivo y la merienda.

La fibra y el salvado de avena

La importancia de la fibra es básica, dado que el aumento de proteínas supone un posible cambio del tránsito digestivo, llegando a un posible estreñimiento.

¿Cómo se incorpora la fibra a la dieta?, pues de forma complementaria a lo que se estaba realizando. Por ejemplo añadiendo copos de trigo integral, muesli o galletas integrales al desayuno (vigilar que no incluya azúcar añadido), incorporando salvado de avena a la leche o al yogur, cambiando los yogur naturales por aquellos que incluyan muesli o frutas.

El resto de fibra llevará a través del resto de comidas mediante acompañamientos del plato principal.

El salvado de avena es un producto que aparte de incorporar gran cantidad de fibra, posee elementos que se combinan durante la digestión con el colesterol, evitando que pase a la sangre.

El consumo de salvado de avena consigue que se aporten hidratos de carbono de muy bajo índice glucémico, tiene la característica de que se

expande durante la digestión triplicando su tamaño lo nos da una sensación de estar saciados más duradera.

Todas las fuentes de fibra son apropiadas, pero en caso del salvado de avena se consigue reequilibrar el organismo si a la vez se consumen grasas que contengan colesterol.

El aperitivo no es para tomarse una cerveza con pinchos, sino para aportar más fibra al cuerpo en forma de una pieza de fruta, un zumo o una barrita de mueli (no confundir con una barrita energética).

En la merienda exactamente lo mismo, especialmente dedicar esta toma de alimentos para la fruta, puede ser natural o en zumo, en la cesta de la compra se explicará que variedad de frutas se pueden consumir.

Proteínas de origen vegetal

Como los platos principales del almuerzo y la cena deberán seguir siendo fundamentalmente ricos en proteínas, se combinarán platos que contengan alimentos de origen animal o vegetal.

Como ejemplo de alimentos que contienen proteínas vegetales están las legumbres y los brotes de semillas.

Las legumbres y las verduras se incorporan a la dieta en esta segunda parte, porque aunque tienen hidratos de carbono son de índice glucémico bajo e incorporan proteínas a la dieta.

El aceite de oliva y los frutos secos

Durante esta etapa se podrá saltear carne, pescados y determinadas verduras, para ello es necesario utilizar alguna grasa, y a la hora de elegir una grasa para cocinar en España tenemos la suerte de disponer del aceite de oliva.

No hay que abusar del aceite y siempre que sea posible utilizarlo en crudo para aliñar la comida.

Los frutos secos suelen tener un bajo índice glucémico y pueden ser consumidos con moderación porque son buenos en ácidos grasos, pero normalmente vienen salados y no se debe abusar de la sal. El tamaño adecuado es un puñado, dependiendo del tamaño de la mano así es tu tamaño y por tanto la capacidad para asimilar más o menos grasa.

Con la incorporación a la dieta de las proteínas de origen vegetal se aumenta el número de platos que se pueden realizar, no quiero convertir este libro en un libro de recetas, porque es mucho más fácil buscarlo en internet y tener hasta un video, pero sí indicar qué componentes principales tienen los platos.

Los brotes de soja, las lentejas, los garbanzos, las judías, la lechuga, acelga, las espinacas, el puerro, la cebolla, el pimiento, el ajo, etc. son productos que se puede consumir en forma de ensalada, guiso o crema. Se podrán consumir como plato independiente o como complemento de una carne o un pescado.

En este punto se podrán decir que se puede cocinar casi igual que si no estuviéramos a dieta, se pueden realizar muchos platos pero tal vez hay que quitarles algo.

Crema de verduras, se sofrien las verduras que deseen, se echa sal y pimienta, se cubre de agua y a hervir. Pero la **patata no** es un verdura y no podrá añadirla porque tiene un alto índice glucémico.

Vieiras a la gallega, se cocinarían con su cebolla, un poco de tomate, su vino, la vieira salteada en la salsa, el perejil y la sal, pero **no** se podrá cubrir con el **pan rallado**.

Leche desnatada con copos de trigo integrales, aunque todos los cereales para el desayuno vienen en cajas, sólo se podrán consumir los cereales integrales, porque los normales además de refinados están azucarados.

Los copos de maíz, el arroz inflado y similares contienen más del 70% de hidratos de carbono, ayudan a los jóvenes a crecer a lo alto, pero a nosotros sólo nos harán creer a lo ancho.

Ensalada del Cesar con queso y picatostes, a esta la ensalada le **sobran los picatostes**, porque además de ser pan blanco está frito.

Queso 0% MG con mermelada de fresa, en este caso sólo falta que la mermelada tiene que ser dietética, sin azúcar añadida.

Como comentaba al principio del libro, mi objetivo es hacer lo más simple posible el proceso de diferenciar qué se puede comer y cuando se puede comer. Comidas tan simples como una ensalada, y una carne o pescado a la plancha puede no ser adecuadas para esta dieta si se utilizan productos como: picatostes, salsa de mostaza a la miel o ketchup.

Como regla general para saber si un producto que no he mencionado hasta ahora se puede consumir, hay que pensar si su sabor es dulce, si la respuesta es sí lo más probable es que no sea adecuado para esta etapa, si la respuesta es no, muy probablemente lo podrá consumir.

Tercera parte

Durará desde el segundo mes hasta los 100 días, es el plan de consolidación.

Se incorporan a la dieta otros hidratos de carbono de bajo índice glucémico menor de 50: el arroz basmati, fideos chinos, los espaguetis duros, etc. y algunos alimentos grasos pero bajos en hidratos como el queso, paté, chorizo, salchichón, mortadela, etc.

Cuando comenzó a leer este libro seguro que pensó que nunca volvería a comer un filete con patatas fritas, pues no estaba equivocado, podrá volver a comerlo con arroz basmati, pero para volver a comer patatas fritas deberá acabar los 100 días de dieta, haber conseguido el objetivo, y haber aprendido que hacer para que no le engorde las patatas fritas.

En este punto sí que es más fácil mostrar la lista de los productos que no puede comer hasta el final de la dieta, y si puede resistirlo nunca más:

Azúcar (ni blanca, ni morena, si terrones, todo son en el fondo glucosa pura). Sus primas las golosinas y gominolas son formas de presentar el azúcar, más atractivos pero igualmente inútiles alimenticiamente hablando.

Pan blanco, cuanto más blanco sea menos nutriente es, ya que sólo le queda el almidón del trigo.

Patatas, es curioso que la patata varía su índice glucémico según estén fritas, cocidas, puré o asadas, pero en cualquier caso siempre supera el valor 70 de índice glucémico (vamos podría volver a comer patatas si ha decidido presentarse a una maratón de veteranos).

Derivados de harina refinada: tartas, bollería, creps, etc. El pan blanco es el primer representante, pero aunque una tarta esté cubierta de frutas no por ello va a ser sanísima.

Bebidas gaseosas azucaradas, es preferible el agua o el vino.

Arroz inflado, copos de maíz, trigo, etc., y menos si son azucarados.

Macarrones y pasta fresca, curiosamente los espaguetis duros absorben menos agua y al dente tienen un bajo IG, pero el resto son derivados directos de harina refinada, aunque con aspecto muy diferente.

El maíz, el maíz actual ha sido seleccionado para tener un sabor dulce y ser más sabroso. Pero el maíz y todas sus posibles formas de presentación: en grano, palomitas, tortas de maíz, mazorca de maíz, etc. también son productos poco recomendados.

Suprimiendo esta pequeña lista, y combinando el resto de alimentos adecuadamente se puede conseguir una dieta equilibrada y que nos permita alcanzar el objetivo del peso ideal y luego mantenerlo.

Para ser sincero creo que muchos de los lectores de este libro que se atrevan a realizar la dieta, luego recuperan el peso, espero que la diferencia sea que a partir de la lectura de este libro sepan porque han vuelto a engordar y no le echen la culpa las hormonas, o sí, y entonces debería ir rápidamente al médico porque tal vez no tenga un simple problema de sobrepeso leve.

Cuarta parte

Se utilizará cada vez que se produzca un estancamiento o repunte del peso superior a los 500 gramos.

Es la versión exprés del plan de choque, durante un día consumir sólo proteínas animales. Con bastante seguridad este método funcionará salvo que el repunte sea cada tres días. No se conseguiría disminuir de peso porque continuamente se estaría corrigiendo errores.

Y después de los 100 días de dieta, ¿qué?

Después de estar 100 días realizando un control continuo de su peso y vigilando estrictamente lo come para conseguir alcanzar el objetivo, con mucha seguridad habrá conseguido reducir el 10% -15% de su masa corporal. A fuerza de inventar menús y de evitar comprar productos que no debe consumir, conocerá como responde su organismo ante los alimentos y será complicado que vuelva a recuperar el peso perdido.

Es cierto que en este punto se deberá encontrar mucho mejor físicamente, capaz de andar o correr más tiempo o incluso podría jugar al tenis, pádel, al fútbol o montar en bicicleta. Si es así el aumento de actividad física puede suplir un eventual consumo de productos “prohibidos” y además es bastante seguro que la sensación de hambre será menor.

Manteniendo el consumo de fibra, las 5 comidas al día para no picar entre horas y que en la comida y la cena no existan más un producto de alto índice glucémico, el organismo mantendrá un peso estable.

La única consideración de debe tener más en cuenta es la cena, nunca debe ser pesada, realizarla unas 3 horas antes de ir a dormir y compensar el consumo de hidratos de carbono que haya realizado durante el resto del día.

El principal problema de todas las dietas es la recuperación de peso una vez finalizada y especialmente el efecto rebote.

La situación ideal sería:

Desayuno: con cierta libertad, pero incluyendo fibra en el desayuno y eliminado el azúcar y las galletas que no sean integrales. Si después de 100 días no ha acabado tomándole cariño a los productos integrales después del bien que han hecho a su cuerpo, es un desagradecido y merece volver a engordar. Sería un infiel que se va con cualquiera porque esté buena, en lugar quedarse con quien le quiere y le cuida.

Tentempié: continuar tomando algún zumo o muesli.

Almuerzo: consumir únicamente hidratos de carbono en uno de los platos, y procure que sean de los más beneficiosos. Tenga cuidado con el postre y compense las desviaciones, no las aumente. Procure no acabar con hambre para evitar desquitarse en la merienda o en la cena.

Merienda: consuma fruta, algún fruto seco.

Cena: compensar todas las desviaciones que haya realizado durante el día, pero sin quedarse sin cenar. Realice cenas basadas en ensaladas y pescados que son los que más le van a dar la sensación de saciedad.

Continúe realizando ejercicio, sin llegar al vigorismo, seguro que tendrá ganas de continuar ejercitándose, pero sobre todo la constancia. Cuanto más ejercicio realice más podrá desviarse (sin pasarse) de esta dieta de mantenimiento.

Evolución del peso del individuo analizado.



Como se puede apreciar la tendencia es descendente, aunque hay ligeros repuntes en determinadas fechas. Si se analizan estas fechas coinciden con fines de semana.

La forma de actuar es realizar una etapa de corrección y/o aumentar el ejercicio físico para retomar la tendencia adecuada. Observando detenidamente la información se muestran los datos de 50 días, lo que corresponde a la mitad del periodo de la dieta y ya se ha alcanzado el 75% de la pérdida de peso objetivo.

Alcanzar el peso objetivo supone un proceso largo y lleno de etapas de estancamiento, pero lo importante es conocer cuál es el peso objetivo.

Si se realizan pesas, existirán etapas de estancamiento debido a que el músculo pesa más, para construirse acumula proteínas, pero una vez creado comenzará a consumir más calorías. En la gráfica equivaldría a los dientes de sierra.

Tal vez parezca un poco tarde comentar ahora como se calcula el peso ideal, pero realmente lo importante es creer que podemos adelgazar una cierta cantidad de kilos, si el reto es muy amplio deberemos dividirlo en varias etapas.

Como en el cuento de la lechera, evite ponerse objetivo muy lejanos y difíciles de alcanzar, porque podrá poner en riesgo su salud o desanimarse al poco tiempo de arrancar el método.

Desde el principio he comentado que este método, que incluye una dieta pero que no sólo eso, le va a permitir adelgazar entre un 10% y un 15%. Tal vez su peso ideal según las tablas y cálculos más extendidos sea un peso inferior, pero tal vez sea imposible volver a ese peso por la edad o por tener un sobrepeso importante.

Uno de los métodos utilizado es la fórmula de Lorentz (en la que la talla se expresa en cm y el peso en kg):

Para el hombre sería: $\text{Peso} = (\text{Talla} - 100) - (\text{Talla} - 150) / 4$

Para la mujer sería: $\text{Peso} = (\text{Talla} - 100) - (\text{Talla} - 140) / 2$

También se utiliza el índice de Quetelet o índice de Masa Corporal que define la relación entre el peso y la talla.

$$\text{Índice} = \text{Peso (en kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (en m)}$$

Su valor normal para el hombre de: 20 a 25 y para las mujeres de 19 a 24.

Hasta 29, sólo hay un simple sobrepeso ponderal, a partir de 30 hay una obesidad y si el índice es superior a 40, se trata de una obesidad grave.

Con esta información puede que el peso ideal le quede algo lejos, pero al menos puede intentar en el IMC (índice de masa corporal) dentro del rango normal.

Como ejemplo explico mi propio caso:

Mi estatura es 1,85 metros y mi peso antes de comenzar el método era de 101,9 Kg.

Para calcular el peso ideal aplicamos la fórmula. Recordad que hay una fórmula para los hombres y otra para las mujeres.

$$\begin{aligned}\text{Peso} &= (184-100) - (\text{Talla}-150)/4 \\ \text{Peso} &= 76,25 \text{ Kg.}\end{aligned}$$

El índice de masa corporal sería:

$$\begin{aligned}\text{Índice} &= 101,9 / (1,85)^2 \\ \text{Índice} &= 29,77\end{aligned}$$

Como podéis ver el índice estaba en el límite de la obesidad, pero el peso ideal está muy alejado. Como diría Aristóteles: “la virtud está en el término medio”. Calcule el peso para el cual el índice estuviera por debajo de 25.

$$\begin{aligned}\text{Peso} &= 25 * (1,85)^2 \\ \text{Peso} &= 85,5\end{aligned}$$

Así que me marqué como objetivo el alcanzar los 85 kg., lo que me permite estar en el margen de peso normal (aunque en la banda alta) y es un objetivo alcanzable.

Por tanto el peso ideal teórico, no tiene porque ser su peso ideal y por tanto puede ajustarlo en función de cuánto pesa actualmente y que peso sería razonable y alcanzable.

Márquese un objetivo desde el inicio y no lo cambie a medida que transcurre el tiempo. Si consigue el peso estimado antes de 100 días, plantee otro nuevo ciclo, pero no lo mueva constantemente. Como regla general el peso objetivo que debe marcarse no debe ser menor del 10% ni superior al 15%, cantidades superiores o tratándose de índices de masa corporal superior al 40, deben ser tratados médicamente.

Cálculo de las calorías a consumir diariamente

Para ello hay que calcular el ritmo metabólico basal RMB (Kcal/día), existen diferentes fórmulas, una de las más usadas es la de Harris - Benedict, ya que tiene en cuenta factores muy importantes como la edad, estatura y el peso.

$$\text{Hombres} = 66,473 + (13,752 \times \text{peso en kg}) + (5,0033 \times \text{alt. cm}) - (6,755 \times \text{edad})$$

$$\text{Mujeres} = 655,0955 + (9,463 \times \text{peso en kg}) + (1,8496 \times \text{altura en cm}) - 4,6756 \times \text{edad}$$

El consumo calórico total se obtiene de multiplicar el resultado del RMB por un factor que depende de la actividad física.

$$\text{Consumo calórico} = \text{RMB} \times \text{índice de actividad}$$

Y el índice de actividad es;

- 1 - para una persona inactiva o totalmente sedentaria,
- 1,2 - para una persona que realiza una actividad física ligera (andar un poco),
- 1,4 - para alguien que realiza actividad media (actividades cotidianas dinámicas),
- 1,6 - Para una persona muy activa (actividades cotidianas dinámicas y ejercicio de forma regular un mínimo de 3 veces a la semana),
- 1,8 - Persona de actividad extrema (actividades de elevado consumo calórico, trabajos extremos, deportistas de élite...)

El resultado será la cantidad de calorías que debe consumir diariamente para mantener el peso, a partir de ahí adelgazará si disminuye la cantidad de calorías o si las mantiene, pero aumenta el índice de actividad.

Resumen
Hay que tener una balanza, si es digital mejor
Apuntar el peso cada día
Plan de choque, 3 días
Plan de adaptación, 27 días.
Plan de consolidación, 70 días
Resolución de estancamientos, cuando se frena el adelgazamiento
Nunca más (o casi nunca), azúcar, pan, patatas, harina y cereales transformados
El adelgazamiento es progresivo, de más a menos. No preocuparse por estancamientos puntuales.

Para terminar este capítulo y como hemos hablado de la posibilidad de comer frutos secos pero siempre que sea un puñado pequeño, quería contaros un chiste donde aparecen manos grandes.

Este es un chiste histórico, algunos tendrán que consultar wikipedia para saber quien era Fernando Morán, en su día ministro de Asuntos Exteriores de España y al que se le atribuyeron multitud de chistes.

Estaba Morán conduciendo por la carretera de la Coruña, cuando escucha en la radio una noticia:

“atención a todos los conductores que circula por la carretera de la Coruña en la salida de Madrid, se ha detectado un ovni en la zona, conduzcan con precaución”.

Mientras conducía Morán pensaba:

“Anda que si me encuentro yo ese ovni y puedo contactar con los extraterrestes, como soy Ministro de Asuntos Exteriores soy la persona más apropiada para darles la bienvenida”.

En eso que al lado derecho de la carretera divisa unas luces de colores y un objeto extraño entre los árboles.

Morán piensa:

“Ya está, acaban de aterrizar y se han ocultado en el bosque, me voy a acercar para saludarles”.

Aparcó el coche y se acercó al objeto, veía con dificultad una nave blanca, con luces de colores, y al lado un ser bajito, recordete, también vestido de blanco, con cabeza grande, los brazos le llegaban al suelo y manos muy grandes.

Cuando estuvo suficientemente cerca comenzó a decir muy despacito:

“S o y Fer nan do Mo rán Mi nis tro de Asun tos Ex te riores de España, a mi go, re pi to, a mi go”.

Entonces el ser bajito respondió:

“Y yo s o y el con duc tor de la am bu lan cia, y es toy ca gan do, re pi to ca gan do”.

4. La nevera, la despensa y el carrito de la compra

Bajo este título tan bonito está uno de los puntos básicos para que el “método de la verdad” triunfe, una de las mayores verdades sobre la comida almacenada es que caduca o nos la comemos bajo la excusa de que en África hay mucha hambre. También se puede utilizar la excusa de que cuando era niño mi madre me ataba a la pata de la mesa hasta que me lo comiera todo y ahora no puedo dejar nada en el plato.

Ante esta difícil situación: la nevera o mi grasa, la respuesta es la basura si está caducado o un familiar. También puede utilizar la etapa de la concienciación para ir vaciando la nevera y la despensa, pero piense que si ya es difícil un salto de altura de 2 metros, mayor lo será si subimos el listón a 2 metros y medio.

Situados en un punto del tiempo en el cual tengamos la nevera (con su congelador limpio y sin escarcha) y la despensa tan vacía que las polillas tendrá que emigrar, donde comenzaremos a llenarla de comida apta para cada etapa.

Lo bueno que tiene este proceso es que cada etapa envuelve a la anterior, porque una vez finalizada no hay que repetir el proceso.

Centrémonos en el carrito de la compra, afortunadamente los supermercados tienen clasificados los productos por pasillos así que a la hora de elegir los productos más adecuados para cada etapa debemos ir directamente a los pasillos indicados, y no caer en los cantos de sirena de los “pasillos prohibidos”.

Siguiendo las siguientes instrucciones le será más fácil saber con lo que puede cocinar en cada una de las etapas, si en la primera etapa dispone de alimentos que no debe consumir hasta la 3ª etapa no sabrá distinguir, o lo que es peor no podrá resistir la tentación de mezclarlos. Si en la 1ª etapa va a comerse un rico vaso de leche desnatada y endulzada, y dispone de una galleta integral y fibrosa, su mente tal vez no resista la llamada de la galleta diciendo: “mójame, mójame”. Si en la

siguiente etapa voy a poder fibra ¿porqué no empezar desde hoy? Pues no. Debe resistir la tentación, y la mejor resistencia es la inexistencia.

Comencemos con el carro de la compra para la 1ª etapa.

En esta primera etapa debemos comprar:

Carne magra, en este punto tengo una recomendación y un recordatorio. Cuando mejor calidad tenga la carne, mejor sabor va a tener por sí misma y menos le recordará un acompañamiento, así comprando solomillo de ternera para empezar la dieta, pues no le parecerá una dieta sino una celebración. El recordatorio es que el precio del solomillo de ternera es bastante más caro que el de cerdo.

Filetes de pollo, para una cena viene bastante bien.

Filetes de pavo, para una comida o una cena.

Pescado, si tiene tiempo para prepararlo al horno puede elegir un **besugo, una lubina o una dorada**. Condimentada, decorada con limón y regada con vino estará perfecta.

Si es menos hábil en la cocina puede comprar pescado ya preparado para hacer a la plancha: **rodaja de salmón, merluza, panga**, etc.

Ya hemos comprado la carne y el pescado, pero ahí entramos en las ofertas y los gustos, si le apetece **chuletón de buey, conejo al ajillo o cinta de lomo** lo podrá comprar, pero siempre que contenga poca grasa. Con el pescado lo mismo, cualquiera puede valer siempre que no lo cocine frito ni empanado.

Ya que estamos cerca de la carne de ave puede comprar los **huevos**, en este caso puede comprar huevos de gallina o si quiere ser original y comenzar con alegría la dieta, compre unos huevos de codorniz, eso sí no sea listillo y se compre uno de avestruz.

Pasando por el pasillo de los pescados encontrará los preparados de **gulas, sirumi y gambas**, todos pueden ser consumidos en esta primera etapa, salteados o en tortilla. Muy cerca está normalmente el **salmón ahumado y el resto de pescados ahumados**.

Otro problema de presupuesto, los mariscos, si no tiene problema de ácido úrico puede comer **marisco**, al vapor o a la plancha y dependiendo de sus posibilidades puede elegir entre unos **mejillones** gambas, langostinos, o los sucedáneos tipo sirumi.

Los mejillones son más baratos, pero recuerde que están en su punto en los meses que tienen R.

Para 3 días ya llevamos bastantes cosas, pero hay que pensar en los desayunos y las cenas.

Continuamos por el pasillo de los embutidos, se podrá comprar **jamón serrano, jamón cocido, jamón de pavo**, etc., siempre bajo en grasa. No se confunda con la mortadela y el chorizo, contienen grasas que no son recomendadas en esta etapa.

Vamos a la zona de lácteos, aquí deberá comprar **leche desnatada y queso o requesón 0% de materia grasa**, y en la zona de los **yogures unos que tengan tanto 0% de MG como 0% de azúcar**. Hay que tener cuidado porque algunas marcas promocional como ideales para las dietas los productos 0% de grasas pero luego les ponen azúcar para que tengan mejor sabor.

El último pasillo a visitar es el pasillo de las latas de conserva, este pasillo es muy peligroso porque normalmente está rodeado por el pasillo de la bollería y el de las patatas fritas, debe evitarlos como sea, que no se caiga al carro ni una bolsa de pipas. De este pasillo podemos coger pescados al natural: atún, bonito caballas, almejas, berberechos, mejillones, etc.

Para poder darle un poco de sabor a la comida podrá utilizar limón, pimienta, muy poco de sal y lo mínimo posible de aceite de oliva (para que no se pegue a la plancha de asar)

Como este contenido del carrito de la compra deberemos “sobrevivir” durante 3 días. No parece tan complicado, pero debe echarle imaginación a la hora de preparar cada plato para que parezca una fiesta y no un castigo

El carro de la compra para la 2ª etapa.

Como sólo han pasado 3 días desde que realizó la compra anterior seguro que no ha gastado todo lo que había comprado, de hecho si le sobra carne o pescado debe congelarlo para su posterior uso.

Vamos de nuevo a la compra, pero recuerde llevar los descuentos que seguramente le dieron en la compra anterior. Normalmente los supermercados te dan descuentos para cosas que no ha comprado para que vuelvas, pues eso es justo lo vamos a hacer.

En esta nuestra segunda visita al supermercado vamos a realizar la compra de los productos que podemos añadir a la dieta durante el resto del mes, está claro que si necesita reponer alguno de los alimentos que compró hace 3 días, puede hacerlo, pero recuerde no repetir mucho los mismos platos para no caer en la monotonía.

En la 2ª etapa vamos a poder tomar fibra, por lo que en primer lugar nos dirigiremos al pasillo de los cereales para el desayuno, cuidado con equivocarse con el del al lado que suele ser el de los donuts.

Los **cereales deberán ser integrales y no azucarado**, pueden llevar chocolate o frutas. También puede comprar **muesli** o cualquier producto especial rico en fibra. Cuidado con los preparado bajo en grasa, porque pueden ser azucarados, para asegurarse mire bien las etiquetas y que tengan un porcentaje de hidratos inferior al 30%.

Rico en fibra también son las galletas integrales, hay algunas que vienen sin azúcar añadido.

¿Y el pan, podré comprar pan?, Sí, pero tendrá que ser **pan integral o multicereales sin azúcares añadidos**. Con lo fácil que era comprar pan y lo complicado que se ha convertido.

De esta zona también podrá comprar unas barritas de muesli, pero confirme que no tienen azúcar. Pueden ser de multicereales, de cacahuete, nueces, etc. Normalmente pesan 25 gramos y podrá

comerse a media mañana como tentempié o de merienda, pero recuerde que podrá comerse una barrita, no una caja de barritas.

Continuamos buscando productos con fibra, llegamos a la zona de las frutas y podremos comprar: **manzanas, peras, melocotones, cerezas, ciruelas**, etc. Este etc. incluye frutas donde el sabor no sea muy dulce, recuerde el índice glucémico. No deberá comprar: sandía, melón o plátano.

La fruta debe comerse como tentempié o en la merienda, no deben mezclarse con la comida en esta etapa porque tienden a tener un índice glucémico medio. Cuanto más estricto sea al principio, mejores resultados obtendrá.

Muy cerca de la fruta se encuentra normalmente la verdura, esto lo comento porque seguro que alguno de los lectores nunca se ha fijado en ese detalle porque normalmente después de los donuts iban a la zona de los helados.

En la zona de las verduras nos vamos a parar más detenidamente, durante un mes vamos a tener que acompañar a la carne y al pescado a base de verduras por lo que habrá que estar bien provistos.

Hay que comprar **lechugas, escarola, canónigos, espinacas, tomates, pimientos, cebolla, zanahoria, pepino, rábano**, etc. En resumen todo lo necesario para preparar ensaladas.

No quiero hacerme el gracioso, pero recomiendo que en caso de dudas, antes de ir comprar las verduras consulten en internet para conocer el aspecto que tienen. Imagínese un rábano y luego verifique que no ha pensado en una zanahoria.

Una vez que nos hemos familiarizado con las ensaladas, que por cierto también se pueden comprar en bolsas ya preparadas, vamos a buscar productos con más cantidad de proteínas. En la zona de preparados de verduras se suelen encontrar los **brotos de soja, los champiñones y las setas**.

Muy cerca estarán los **espárragos y los ajetes**, ideales para hacer revueltos.

Todos estos alimentos se suelen comer crudos en ensalada o salteados, para completar una buena comida vamos a comprar vegetales para preparar cremas o comerlas al vapor.

El puerro, el calabacín y la cebolla, son ideales para preparar cremas, pero lamentablemente sin echarle patata.

Para cocinar al vapor está la **coliflor, el brécol, la col y las judías verdes**. Sin embargo la patata y la zanahoria cocida transforma la fibra en almidón son de los alimentos con índice glucémico más alto y por tanto no recomendados.

Abandonamos esta sección de alimentos para llegar a las legumbres, los estudiosos de la mercadotecnia (los que piensa en cómo vendernos más productos) colocan todas estas secciones muy cerca para que no tengamos que pensar mucho.

Las legumbres podemos comprarlas secas y tendremos que ponerlas en remojo la noche antes, o comprar frascos con esas legumbres ya preparadas para cocinar. **Los garbanzos, las lentejas, las judías**, etc. son ideales para comer en guisos o purés. En esta etapa pueden guisarse con algo de carne, pero evitando añadir patatas o zanahorias.

Curiosamente las legumbres tienen muy mala fama en cuanto a su digestión pesada y a los gases que generan, pero como en esta dieta lo que importa es adelgazar vamos a llamar a la digestión pesada, digestión de hidratos de carbono de asimilación lenta y a los gases, efectos colaterales.

Pasemos a la sección de congelados, actualmente es muy complicado poder comprar con la suficiente frecuencia como para tener la verdura siempre fresca, para facilitarnos la vida las empresas de alimentación han inventado los preparados congelados.

En nuestro caso no vamos a coger cualquier preparado, principalmente porque si están prefritos o contienen patatas o harina no son

adecuados para esta dieta. Vamos a comprar **guisantes congeladas, preparados de menestra, preparado para pisto, etc.** combinaciones de verduras que si las compramos frescas está fenomenal, pero tendríamos que comprar muchas variedades y a lo mejor no tenemos nevera para tanto producto.

Bueno finalmente de camino a la caja vamos a acercarnos a comprar un poco de aceite de oliva y unos frutos secos: **cacahuete, nueces, pistachos, pipas, etc.**, que tengan contenido graso natural, como ya expliqué anteriormente se sabe si son grasos por su aspecto pringoso, pero no confundir con el maíz frito, porque el aceite en este caso no es natural.

Si tiene una gran fortaleza mental, podrá atreverse a realizar una incursión en la sección de mermeladas para comprar una mermelada dietética, otra aún más atrevida en la sección de chocolates para comprar un chocolate en polvo sin azúcar añadido o un café solubre para incorporar en la leche del desayuno.

Después de esta compra podrá observar que el número de alimentos que puede comer es muy amplio, de hecho con un poco de imaginación se pueden conseguir platos que nada haría pensar que estamos a dieta.

Como vamos a estar un mes en esta 2ª etapa estos son algunos de los posibles platos. Además ya me he referido varias veces a las posibilidades que ofrece Internet, y en el caso de la cocina es una fuente de inspiración para hacer esta etapa incluso entretenida.

Desayunos

Leche desnatada con cereales integrales. Chocolateada con cacao o con café.

Leche desnatada o café con:

Unas galletas integrales.

2 tostadas de pan integral con aceite de oliva.

Unas rodajas de jamón cocido.

Unas lonchas de jamón serrano.

Unas lonchas de salmón ahumado.

Un yogur con cereales.

Un huevo cocido o en tortilla.

Un vaso de zumo.

Vamos parece un desayuno buffet, la única diferencia es que tiene que elegir una o a lo sumo dos de las posibles alternativas.

Tentempié

Podrá comerse una pieza de fruta, un vaso de zumo o una barrita de muesli.

Comida

Aquí las combinaciones son enormes, ya que las combinaciones irán a gusto del comensal.

Primeros platos.

Ensaladas, cualquiera que pueda inventar con el contenido de la despensa y de la nevera, que no tenga que ser cocinado.

Crema de verduras

Guisos de legumbres: Lentejas estofadas, cocido de garbanzos o alubias.

Segundos platos.

Carne a la plancha o al horno, con salsa a base de cebolla y otros vegetales, nunca ligar la salsa con harina.

Pescado a la plancha o al horno, las salsas de los pescados son más ligeras, pero no incorporar patatas como guarnición.

Tortillas o revueltos de cualquier cosa que crea que luego a ser capaz de comerse.

Como guarnición pude utilizar ensalada (si ha comido crema por ejemplo para no repetir), salteado de verduras, verduras

cocidas o verduras a la plancha. Pruebe a realizarlas en un wok, con una sola cucharada de aceite puede cocinarlas y quedan crujientes.

Postre

Yogur desnatado

Queso %0 MG

Merienda

Podrá comerse una pieza de fruta, un vaso de zumo o una barrita de muesli.

Cena

Tortilla

Huevo hervido

Pescado o carne, pero en menor cantidad que en el almuerzo.

Ensalada.

Queso %0 MG.

El carro de la compra en la 3ª etapa

Si has conseguido superar con éxito la 2ª etapa y continúas con ánimo para comenzar la tercera, vamos a necesitar una nueva visita al supermercado.

Si has finalizado la 2ª etapa y se ha cumplido adecuadamente el rebajar un 50% del peso marcado como objetivo, estoy seguro que vas a desear continuar con el método para finalizarlo adecuadamente.

Esta etapa es dura debido a su duración, pero no debido a la posibilidad de consumir alimentos, se podrán incorporar alimentos de índice glucémico medio, lo que va a permitir alegrar mucho más las comidas. Sin embargo seguirá siendo totalmente desaconsejado el consumo de azúcares, harinas, patatas y arroz blanco.

Puede parecer que siempre se repite el mensaje, pero es muy importante recordar que el cumplimiento de las normas básicas de combinación de alimentos lleva a la consecución de los objetivos, saltarnos el método sólo nos llevará al estancamiento o a la recuperación de peso.

¡Vayamos de compras!

En esta ocasión vamos a poder entrar en parte de la zona prohibida, nos adentraremos en la sección de pastas y arroces, pero ¿cuáles podremos escoger?, aquellos que cocidos mantienen una textura de cierta dureza. La razón es que al ser cocinados se produce una transformación de los componentes y a medida que disminuye su dureza, aumenta su capacidad de ser transformados en el proceso digestivo y por tanto aumentar su índice glucémico.

Dicho esto que nos queda para elegir: **el arroz integral, el arroz salvaje y el arroz basmati**. El arroz blanco y el vaporizado ha sido desposeído de todos los elementos que hasta ahora hemos comentado como beneficiosos: el salvado y la fibra, quedándonos sólo el almidón.

De las pastas podemos escoger los **espaguetis de trigo duro y los fideos chinos**, y en su preparación dejarlos al dente. Las otras

variedades de pasta y especialmente la pasta fresca deben ser cocinadas mucho más tiempo para que queden blanditas y por tanto aumenta su índice glucémico.

De tanto hablar del índice glucémico vais a acabar soñado con él, que os persigue por la cocina, por el supermercado, cuando duermes, pues sí tenéis que tenerles miedo porque, como a todo enemigo hay que conocerlo para contrarrestarlo. Eso sí, para no ponerme tan pesado y dado que aún queda la mitad del libro, le llamaremos a partir de ahora IG, que parece igual de peligroso pero se lee más rápido.

Abandonando la sección de pasta, no dirigimos alegremente a una nueva sección inexplorada por ahora y que ofrecerá al visitante un paraíso de sabores y olores: la sección de **quesos**.

Espero que os guste el queso y que no tengáis intolerancia a la lactosa, porque la posibilidad de poder consumir queso a partir de esta etapa, permite aumentar significativamente el número de platos a realizar.

Los quesos no contienen prácticamente hidratos de carbono, por lo que pueden ser consumidos siempre que no se combinen con otros productos que si los contengan, si se pueden elegir quesos que no contengan mucha grasa se pueden utilizar para preparar carnes o añadirlos a las cremas.

Si el queso es más curado, normalmente tiene mayor sabor por lo que consumiremos menor cantidad.

Hay que recordar que cuando digo: “puede comer queso”, no es que se puede comer un queso completo de una sentada. Para este momento espero que se haya reducido la ansiedad, y por tanto, la cantidad de alimentos que ingiera en cada comida.

Un truco, aunque más que truco debe ser un hábito, es desayunar los cereales integrales y el salvado de avena, consumir la barrita de muesli en la merienda y beber mucha agua, nos mantendrá la sensación de saciedad y tendremos ganas de devorar en la cena.

Los quesos pueden ayudar a que una ensalada sea más alegre, o a preparar una salsa para que la carne sea más jugosa.

Los quesos de untar también se pueden echar al carro, pero el problema que tendremos que untarlos con zanahorias crudas, apio o endivias. Hay que plantearse que el soporte de la crema de queso no puede ser pan ni nada parecido, a partir de ahí todo lo que aguante la crema puede ser válido.

Abandonamos esta sección que tantas sensaciones nos ha ofrecido, para viajar a nuestra última parada en este viaje: la sección de embutidos.

Los **embutidos**, que habría sido nuestra infancia sin la existencia de los bocadillos de **chorizo, mortadela o chope**. Ahora realizaremos una vuelta a esta costumbre, salvo que los bocadillos deberán ser de pan integral, natural o tostado. La combinación con pan es aconsejable que sea en el desayuno, durante todo el día iremos quemando esos hidratos de carbono. En la cena será adecuado consumir los embutidos sin pan.

Naturalmente los mejores embutidos o fiambres serán los que tengan mayor cantidad de carne (proteínas) y menos grasa. Una dieta que contenga **jamón ibérico**, será mejor que una dieta a base de mortadela siciliana, no por una cuestión geográfica, sino por la calidad de la carne que contiene.

Además los productos obtenidos del cerdo ibérico tienen un alto contenido del colesterol bueno, por lo que es preferible a otros productos cuya grasa es menos saludable.

Finalmente acabaremos nuestra última parada en esta visita comprando paté, el **paté** es hígado de diferentes animales: oca, pato, cerdo, etc. El hígado es muy saludable, pero será de los alimentos que casi todos los lectores habrán abandonado de su dieta, tras una relación traumática en la infancia. Por ello el paté es una forma diferente de comer hígado, aunque tiene el problema de soporte, ¿dónde lo untamos?, pues en tostadas integrales lo más delgadas posible.

También existen patés de pescado, atún, y siempre que no contengan féculas (patatas), serán adecuadas para la dieta.

Con esta última relación de productos acaban las posibilidades de combinar alimentos, pero nos ha tendido que quedar una despensa y una nevera con la suficiente variedad de productos como para no pasar hambre (eso se presupone) ni ansiedad.

En esta etapa podrá realizar platos combinando proteínas, grasas e hidratos de carbono, pero tiene que evitar que en una misma comida existan más de 2 tipos de hidratos de carbono.

Por ejemplo en el desayuno, puede tomar los cereales integrales, 2 tostadas o unas galletas integrales, pero no todo combinado.

En el almuerzo, puede tomar una ensalada, una carne con arroz basmati, menestra o pisto. Pero no puede tomar unos espaguetis y la carne con arroz.

Parece un poco complicado, pero en realidad lo que tenemos que evitar es consumir más hidratos de carbono de los necesarios, si consumimos los necesarios mantendremos nuestro peso y si los reducimos bajaremos de peso.

Resumen
Compra de la 1ª etapa
Carne magra, pescados, mariscos, ahumados, huevos, embutidos bajos en grasa, leche desnatada y queso 0%MG
Compra de la 2ª etapa
Cereales integrales no azucarados, manzanas, salvado de avena, peras, melocotones, cerezas, ciruelas, todas las verduras, brotes de soja, setas y frutos secos.
Compra de la 3ª etapa
Arroz integral, arroz salvaje, arroz basmati, espaguetis de trigo duro y los fideos chinos, queso, embutidos y paté
En todas las etapas:
Entre 1,5 y 2 litros de agua.

En este capítulo sí que tengo claro cuál es el chiste perfecto para finalizar con un toque de alegría.

Bueno el chiste no es empieza muy alegre porque estaba Mariano en la cola del purgatorio esperando el turno en el que San Pedro le asignara destino, acababa de morir y como aquello podía durar una eternidad empezó a conversar con otra persona de que estaba haciendo cola.

Mariano: "Hola que tal, ¿y lo tuyo como ha sido".

Compañero: "Pues, muerte por congelación".

Mariano: "No me extraña con este tiempo que está haciendo".

Compañero: "¿Y tú de qué has muerto?".

Mariano: "Yo he muerto de un ataque de alegría".

Compañero: "No me días, cuenta, cuenta que eso no pasa todos los día".

Mariano:

Pues yo estaba en el trabajo esta mañana cuando de pronto recibo una llamada y me dicen que mi mujer me está poniendo los cuernos en ese mismo momento.

Ya llevaba unos días que recibía anónimos diciendo que era un cornudo, que mi mujer era tal cosa, ya sabes.

Bueno salgo corriendo del trabajo y llego a casa de improviso, y me encuentro a mi mujer planchando, y me puse contento porque seguro que era todo una maldad.

Pero, comencé a buscar por toda la casa. Busqué de bajo de la cama y nada, busqué en el armario y nada. Cada vez me iba poniendo más contento. Así que me dije: "Si no está en el cuarto de baño me muero de alegría", y así fue y aquí estoy.

Compañero: "Y cacho cabrón porque no miraste en el congelador y nos hubiéramos salvado los dos."

5. Un podómetro y, un hijo o un perro

Bajo este título tan subrealista se encuentra el paradigma del ejercicio, la persona que es deportista desde joven continúa teniendo esa afición cuando llega a la edad de la “felicidad”, vamos cuando estando con la espalda recta, miras hacia abajo y no te ves los pies por culpa de la barriga; pero el que no ha sido nunca muy deportista no tienen ningún incentivo para realizar ejercicio y tendrá que buscarlo

Como conseguir que cualquier persona vuelva a tener un interés o la necesidad de al menos caminar, pues por ejemplo teniendo que acompañar al niño a sus actividades o sacar al perro a pasear.

Si se quiere que este método de adelgazamiento tenga éxito hay que sacar tiempo, al menos 45 minutos al día, para caminar y completar una de las fases más importante de este método.

Si éste no es el primer libro de dieta que lee, sabrá que hay dietas exclusivamente basadas en comer poco (hipocalóricas), en sólo comer un tipo de comidas (proteínicas), en no mezclar tipos de alimentos (disociada), en sólo hacer ejercicio, etc.

Pero si no les ha funcionado tal vez el problema está en no obtener de forma adecuada los beneficios de cada una de ellos. Nadie puede negarse a la evidencia de que andar es más saludable que estar tendido en el sofá viendo la tele, ni que comer comida precocinada, fritos y pasteles como única dieta provocará obesidad a medio plazo.

En este capítulo vamos a analizar los beneficios del ejercicio moderado para que la dieta de adelgazamiento sea más efectiva.

Este capítulo también va dedicado a aquellas personas que se esfuerzan en caminar durante largo tiempo para conseguir rebajar unos kilos, y lo consiguen en menor medida de lo esperado. Aquí podrá encontrar una respuesta a esa paradoja, si caminar adelgaza por qué no lo consiguen.

Igual que existen etapas en el apartado de la alimentación, también existen etapas en el proceso de realizar ejercicio, para comenzar a realizar ejercicio necesitamos:

1. Equipamiento
2. Planificación
3. Seguimiento de resultados.

Equipamiento

Esta etapa sería equivalente al subproceso de metalización antes de comenzar el método de adelgazamiento “de la verdad y el sufrimiento”, recordará que antes le llamé solo “de la verdad”, ahora aparece el “sufrimiento”.

Bueno tendremos que mirar en el armario para verificar que tenemos, necesitamos unas zapatillas de deporte, un chándal y un podómetro. No se le ocurra comenzar a realizar la caminata en ropa normal, psicológicamente no es lo mismo; si comenzara a sudar, que es el objetivo, pararía porque se sentirá incomodo (salvo que sea un guarrillo de esos que no se duchan por la mañana y se montan en el metro).

El objetivo es conseguir caminar hasta que el cuerpo empiece gaste la glucosa de la sangre, comience a gastar el glucógeno del hígado (reserva de uso inmediato) y acabe necesitando quemar grasa. Este proceso ocurre a partir de los 45 minutos, depende también de cada persona, cuanto más tiempo esté caminando a partir de ese momento más grasa comenzará a gastar.

Por eso debe tener una conciencia de que el objetivo es caminar, sudar y aguantar cada día un poco más de tiempo, por ello la necesidad de unas buenas zapatillas de deporte, un chándal para que todo el mundo vea que está realizando deporte y un podómetro para controlar el tiempo y el recorrido que realiza cada día.

El equipamiento

Las zapatillas

Este elemento es importantísimo para poder realizar una buena caminata, si no se encuentra cómo o comienza a dolerle los pies abandonará o sufrirá ampollas en los dedos que no le permitirán caminar en unos días, lo cual le desanimará, no adelgazará adecuadamente, abandonará el método y finalmente hablará mal de mí y de mi libro por que no le ha servido para nada.

Habrá entendido que más le vale elegir unas buenas zapatillas o todo se le irá al traste. Así que busque si tiene unas en casa que le valgan para este objetivo o compre unas que le sienten bien y sean cómodas, recuerde que no va de escalada, no va correo un maratón y no juega en un equipo de fútbol, sólo necesita unas zapatillas pero que no le aprieten los dedos o le hagan daño en el talón de Aquiles.

Como complemento a las zapatillas están los calcetines, no se le ocurra salir a caminar sin calcetines, o con agujeros, acabará realizándose unas rozaduras que acabarán con su carrera de andador.

El chándal

La elección del chándal es menos importante, basta con que sea adecuado a la temperatura ambiente, en verano que sea ligero y en invierno abrigador. Este libro es muchas cosas a la vez, pero el gen del estilismo no fue concedido y no puedo ayudarlos más en este tema. Lo importante que no salga a realizar la caminata en ropa de calle porque será raro que aguante todo el tiempo caminando.

El podómetro

¿Y que es un podómetro?, este aparato es una combinación de reloj y un dispositivo que permite contar el movimiento de las piernas, mediante un ajuste previo se puede indicar la longitud de nuestros pasos y posteriormente contabilizar el número de pasos que realizamos, y con cierta aproximación la distancia que recorremos.

Existen podómetros de diferentes precios, pero para comenzar con que compre uno de los más baratos tendrá suficiente.

Si no quiere realizar esta inversión, también basta con que inicialmente sólo contabilice el tiempo, pero con una condición: el tiempo contabilizado esté andando no se pare continuamente, porque el objetivo es caminar, ni pasar el tiempo.

Bueno no parece mucha infraestructura para comenzar a caminar, sólo es necesario tener en cuenta que no es lo mismo caminar 3 veces 15 minutos que una sola vez 45.

Si caminamos varias veces al día 15 minutos, por ejemplo para ir al trabajo, para volver, mientras realizamos la compra, etc., lo único vamos a consumir es la glucosa de la sangre, en cuanto lleguemos a nuestro destino lo recuperaremos de forma inconscientemente picando algo. Ahora que ya ha leído gran parte de este libro tal vez no lo haga, pero para quemar realmente grasa de sobrepasar los 45 minutos continuados.

La planificación

Ante todo recordar que objetivo de esta actividad es aumentar la actividad física para complementar la dieta con el objetivo de llegar a adelgazar entre el 10% y 15% del peso inicial.

Del mismo modo que el comienzo de la dieta supone un arranque más rápido en cuanto al peso que se pierde inicialmente, cuando comencemos a caminar aunque sea poco el efecto va a ser beneficioso.

A medida que la dieta hace estabilizar el peso, la pérdida diaria es muy baja por lo que deberá aumentar el tiempo de la caminata para aumentar el gasto energético. Recordar la fórmula:

$$\textbf{Peso futuro = Peso actual + Calorías ingeridas – Calorías gastada}$$

Si durante unos días se estabiliza el peso, quiere decir, que las calorías ingeridas son iguales a las calorías gastadas, si gastamos más conseguiremos bajar de peso.

Durante las distintas etapas del método estas serían la relación:

1ª parte	plan de choque de 3 días	30 minutos
2ª parte	plan de adaptación de 27 días	45 minutos
3ª parte	plan de consolidación de 70 días	1 hora y 15 minutos
4ª parte	resolución de estancamientos	1 hora y 30 minutos

Debe planificar un recorrido que le permita realizar un aumento progresivo de la distancia, si es totalmente llano le será más fácil realizar la caminata. Tenga en cuenta que si es imposible realizar un recorrido que siempre sea cuesta abajo, luego tiene que volver a casa de alguna forma.

Debe además sacar tiempo para realizar esta actividad, todos los días, éste va a ser posiblemente el problema más grave que va a tener que superar, debe disponer de unos 30 minutos inicialmente, pero puede necesitar hasta 1 hora y 30 minutos cuando esté acabando el método.

Este dato es muy importante porque el tiempo que debe dedicar a este ejercicio debe ser continuado, pero a demás tiene que ser periódico. No nos vamos a preparar para una maratón, pero debe ser igual de constante que los atletas que los preparan.

También debe evitar la tentación de intentar acelerar el método, en lugar de andar 45 minutos, correr 20 minutos. Efectivamente comenzará a sudar y a perder grasas, pero ¿será capaz de mantener la constancia?. (Recuerde el chiste del capítulo 1, lo que le pasó a Mariano por intentar acortar plazos).

Realizando un ejercicio suave, caminando a buen ritmo, pero sin llegar a la carrera, será raro que sufra algún accidente o lesión muscular, sin embargo si lo sustituye por una carrera, puede sufrir un esguince de tobillo, una rotura fibrilar, mayor riesgo de rozaduras, etc. En resumen problemas que le apartarán de la actividad física durante un periodo

posiblemente largo y que le harán perder la confianza ante la posibilidad de adelgazar.

Caminar sólo puede ser muy aburrido, así que puede quedar con amigos o utilizar un aparato de música para escuchar algo mientras camina.

Si aparte de mí mujer otras personas compran este libro tengo pensado grabar una edición en audio, que combine mensajes de autoayuda con la multitud de chistes que conozco, que le hará el recorrido más amigable. También puede escuchar la radio u oír su música favorita, en resumen, aproveche ese tiempo de relax para estar con sus pensamientos, con la diferencia que en lugar de estar en el sofá estará en un parque o simplemente la calle.

La planificación está más dirigida a organizar el día para que saque ese tiempo necesario para caminar, puede ser al principio de la mañana, esto es muy americano y le dará un aire snop. Luego vuelve a casa, se ducha, y se toma un rico desayuno a base de cereales integrales y mueli, después de leer esto seguro que está buscando las zapatillas.

En serio cualquier hora del día es válida siempre que no haga locuras como caminar bajo el sol en verano.

Durante la caminata debe hidratarse, puede planificar un recorrido por lugares donde haya fuentes o simplemente llevarse una botellita de agua. Tengo que recordarles que el hecho de beber agua durante el ejercicio no va a suponer engordar. Si durante el recorrido bebe por ejemplo medio litro de agua, teóricamente aumentará 500 gramos de peso, pero realmente el agua nos servirá para el proceso de “quemar grasas” y finalmente se suda o se orina.

En ningún caso planifique el recorrido por un itinerario donde pueda caer en la tentación de comprar un tentempié, para asegurarse busque lugares donde hay naturaleza y no tiendas.

Finalmente dentro de la planificación debe tener en cuenta que si camina por la noche antes de cenar, no debe comer alimentos ricos en

hidratos de carbono en la cena, para aumentar la necesidad del organismo a quemar grasa.

En realidad cualquier hora es buena para hacer ejercicio, pero no se salte ninguna comida con el objetivo de acelerar el adelgazamiento. Si sale a pasear después de la comida o la cena, será independiente lo que haya comido porque será lo primero que se comenzará a consumir y por tanto no se acumulará.

Seguimiento de los resultados

Como cada organismo se comporta de forma diferente será necesario anotar cuanto de camina cada día, debe ir aumentando el tiempo de caminata hasta llegar a la hora y cuarto, si se siente cómo puede aumentar ese tiempo, pero no debe excederse.

También debe probar a qué hora del día, de las que pueda dedicar a caminar, le supone mejor beneficio en cuanto a que no acabe demasiado cansado y suponga mayor adelgazamiento.

No le extrañe que en algún momento no se produzca ningún tipo de adelgazamiento aunque realice la caminata, como ya he comentado anteriormente el cuerpo se va adaptando y será necesario la acción conjunta de la dieta y el ejercicio para volver a bajar un escalón en el proceso de pérdida de peso.

El hijo o el perro

Tener un hijo o un perro es una responsabilidad, y sin entrar en todo lo que lo que supone la responsabilidad de criar un hijo, o al un perro, tendrá que realizar actividades con ellos. Tal vez el hijo no se lo plantea y tampoco no le gusten los perros, pero como ya comenté anteriormente esto es una metáfora sobre la necesidad de moverse y abandonar una vida sedentaria.

En todo este capítulo he planteado como ejercicio básico caminar, pero también puede sustituirlo por otros ejercicios equivalentes como: montar en bicicleta, realizar pilates, montar en bicicleta estática o elíptica, ejercitase con programa de forma física de las videoconsolas, etc.

Porqué elegir caminar antes que estas alternativas, de entrada es más barato porque para todas va a necesitar zapatillas y chándal, y para caminar no necesita ni bici, ni pagar un gimnasio, ni videoconsola.

Pero seguramente ya disponga de alguno de estos elementos por lo que no le supondrá un gasto adicional, en este punto es cuando aparece otro elemento del cual no hemos hablado hasta ahora: las endorfinas.

¿Y qué son las endorfinas?

Las endorfinas es una sustancia que genera el cuerpo y nos traslada una sensación de bienestar. Por ejemplo cuando nos reímos el cuerpo genera esta sustancia y es la que nos hace sentir bien, es por eso por lo que intento hacer este libro alegre y cuento un chiste al final de cada capítulo.

La relación entre las endorfinas y pasear está en el contacto con la naturaleza, si es posible siempre es mucho más agradable caminar por un parque, y especialmente la posibilidad de comparar sus avances con otros “caminantes”.

Como tengo total convencimiento sobre la efectividad de este método, si comienza a caminar desde el primer día y se fija en otros caminantes podrá observar que en el plazo de un mes su evolución será mucho

más efectiva, eso reforzará su autoestima y se sentirá mejor. La sensación de triunfo aunque sea en algo tan personal reconforta.

Además ver que muchas otras personas se han planteado su misma decisión, y que tienen la fuerza de voluntad de cada día salir a la calle a pasear, debe reforzar su compromiso.

Si tiene la oportunidad no camine sólo, hágalo con su pareja o algún amigo para que el trayecto le sea más ameno.

La diferencia principal entre salir a realizar ejercicio y realizar el ejercicio en casa, es el aislamiento y por tanto la imposibilidad de interactuar con otras personas, si permanece todo el tiempo en casa tiene altas posibilidades de que ante un estancamiento temporal del ritmo de adelgazamiento lo abandone.

Parece extraño, pero es fácil abandonar una actividad que se realice en casa, que otra que suponga salir a la calle, la razón es que siempre puedes decir: “lo dejo para más tarde”.

Por eso si se apunta a un gimnasio para hacer pilates o aeróbic (también le puede interesar para cumplir con el siguiente capítulo), tendrá la “obligación” de ir aunque sólo sea para no perder el dinero.

En este punto vuelvo al tema del perro, como supongo que sabrá a un perro hay que sacarlo a pasear al menos 2 o 3 veces al día, y dependiendo del perro uno de los paseos debe ser bastante largo.

No voy a juzgar su tipo de vida, pero si ante todas las opciones anteriores sigue prefiriendo permanecer en casa y realizar todo tipo de actividades indoor, me hace pensar que es un solitario.

Preferir la soledad no tiene nada de malo, ya lo dice el refrán “más vale sólo que mal acompañado”, pero tal vez su problema de relación es sólo con los humanos y un perro le podría hacer compañías.

El perro, si lo desea, le va a permitir establecer relaciones con los vecinos que también tiene perros, si es de una raza juguetona le gusta mucho a los amantes de los perros y siempre es gratificante que te digan que perro tan bonito tienes. En cualquier caso nunca se compre

un perro de los que siempre están tendidos descansando, para eso ya está usted ahora.

Además la ventaja de salir a caminar, es que llegado a un determinado punto, luego tiene que volver a casa, sin embargo estando en casa el sofá está demasiado cerca.

Si algún día prevé que no va a poder salir a caminar, puede sustituir esta actividad por cosas tan cotidianas como subir escalera, salir a realizar la compra a pie en lugar de coger el coche, etc.

La necesidad de realizar una actividad física, ya sea caminar, ir al gimnasio o ejercicio indoor, es por un lado aumentar la efectividad del proceso de adelgazamiento y por otra crear un hábito de realizar ejercicio que continúe después de los 100 días de dieta.

Estamos a punto de terminar el capítulo y seguro que alguno de los lectores se estará preguntando: ¿y cómo ejercicio no cuentan las relaciones sexuales?

Efectivamente, muy buena pregunta, por supuesto que puede ser el complemento ideal, de hecho hay libros dedicados a este tema donde se supone que se puede adelgazar exclusivamente con esto (claro si no paras ni para comer).

Pero recuerde que hay varias premisas para que sea efectivo:

α) Debe durar más de 45 minutos, cada día.

Vaya, con esta premisa ya he acabado. Si es capaz de estar 45 minutos cada día teniendo relaciones sexuales (y tiene más de 40 años) no necesita realizar esta dieta.

Se puede ahorrar leer el resto del libro, el objetivo de esta dieta es conseguir vivir más años y si puedan ser, tener alguna relación sexual de vez en cuando. Con ese ritmo de vida, si muere, tal vez no sea de sobrepeso.

Resumen
Equipamiento
Planificación
Seguimiento de resultados
Unas zapatillas, un chándal y un podómetro
$\text{Peso futuro} = \text{Peso actual} + \text{Calorías ingeridas} - \text{Calorías gastada}$
Beber agua durante la caminata
Planificar el recorrido por la naturaleza, no por tiendas
Un perro le obliga a salir de casa y a caminar durante largo tiempo

Para finalizar este capítulo vamos a generar algunas endorfinas, se a todos no les gusta el mismo tipo de chiste, pero los chistes de animales siempre tiene un amplio público.

Estaban tres perros en el veterinario esperando su turno, comenzaron a hablar sobre cómo había llegado allí.

Perro callejero: "Pues yo estaba esta mañana en la calle y de panto que vía a una señora que salía de la carnicería con una tira de salchichas que sobresalía del carrito de la compra, me acerqué la mordí y me la lleve corriendo. Pero me atraparon y aquí estoy, creo que para esterilizarme."

Caniche: "Pues yo estaba esta mañana en el jardín de mi casa, cuando he visto a la caniche de la vecina y he saltado el seto y me he montado encima. Y aquí me han traído para esterilizarme".

Mastín: "Pues yo estaba esta mañana en mi casa cuando vi que mi dueña se metía en la ducha, y cuando salió se estaba secando, se agachó y yo me monté encima".

Y dicen el perro callejero y el caniche: "y te ha traído aquí para esterilizarte".

Mastín: "No, para que me corten las unas".

6. La barra y las mancuernas

Cuando se comienza una dieta el objetivo es perder peso, pero como he venido contando anteriormente, lo que se va perdiendo de forma progresiva es grasa, o incluso masa muscular.

Lamentablemente la grasa no se pierde únicamente del lugar donde nos puede interesar, sino que todas las partes del cuerpo ven como se rebaja la grasa. Conseguir que desaparezca la grasa de una zona determinada se llama liposucción, es sólo una cuestión de matiz y de dinero.

Si intentar explicar el funcionamiento de la insulina es complicado, lo que voy a contar a hora puede sonar a imposible: **“para aumentar el ritmo de adelgazamiento hay que crear músculos”**.

Para generar músculo se debe realiza un ejercicio intenso y por tanto gastar mucha energía, además para la construcción del músculo se va a requerir proteínas y más energía, y finalmente una vez construido el músculo va a necesitar más aporte energético para moverse que el original.

Si el objetivo del ejercicio es consumir energía y eliminar grasas, con esta propuesta **se multiplica por 3 las posibilidades de quema de grasa**.

Pero existe una pega, realizar trabajo con pesas para conseguir generar músculo no es lo mismo que pasear, aunque lo bueno es que sólo hay que hacer unos 30 minutos de ejercicio.

Las primeras referencias a esté método es el Sistema Weider, también llamado el Principio de Sobrecarga Progresiva. Se basa en el ejercicio anaeróbico, que requiere más energía que ejercicio aeróbico (caminar, corre, montar en bici, etc.).

Si en los capítulos anteriores se ha planteado una que supone un gran esfuerzo, esta propuesta supone verdadero sufrimiento. Se debe realizar series de ejercicios con una barra y con las mancuernas, con

todo el peso que sea capaz de levantar y tantas repeticiones por serie como pueda aguantar hasta que no pueda completar el movimiento.

Estos ejercicios se deben realizar 3 veces por semana, dejando siempre un día de descanso. La razón es que tras una sesión de pesas, los músculos han sido llevados a su límite y se habrá producido micro-roturas y hay que darle tiempo para recuperarse.

Si no se exige al músculo, éste no entiende que debe mejorarse para adquirir más fuerza para la próxima vez.

Para completar el proceso de musculación también se deben realizar series de abdominales, que no se puede realizar con pesas pero si se puede utilizar algún aparato para ayudar a realizarlos.

Los aparatos que ayudan a realizar abdominales hay que moverlos empleando fuerza, **si no duele no se crea músculo**, pero sin forzar la espalda, sólo los abdominales.

En este punto seguro que se estará preguntando: para eliminar la grasa de la barriga tengo que hacer abdominales, ¿pero cómo me va a quitar la grasa tener músculos en los brazos y en el pecho?

Realmente mover la grasa mediante ejercicio, no la destruye por presión o recalentamiento, la grasa se extrae de los adipocitos mediante un proceso químico, no por un procedimiento mecánico (salvo por nuevos métodos de ultrasonidos que destruyen la célula y pasan la grasa al sistema linfático y no muy recomendable por ahora).

Estos métodos nunca aseguran que no vuelva a aparecer la grasa, porque salvo que se eliminan todos los adipocitos el resto seguirá acumulando la grasa si no cambiamos nuestros hábitos alimenticios.

Todos los músculos que participan en el ejercicio, necesita glucosa para su funcionamiento y si el tiempo que realizamos ejercicio es superior al empleado en consumir la glucosa de la sangre, se comenzará a consumir el glucógeno del hígado y de los músculos y posteriormente la grasa.

Es por esta razón por la que eliminar totalmente la grasa de la barriga o de las caderas es muy complicado, pues de forma simultánea se va eliminando del resto del cuerpo.

Por tanto se deben realizar ejercicio localizados en esas zonas, abdominales por ejemplo, para que el músculo comience a crecer (o a crearse) y como el cuerpo no es tonto, extrae la glucosa que se necesita para este consumo energético de la zona más cercana. Repito nuevamente que las células de grasa no explotan por la presión de los abdominales y luego se elimina la grasa por la orina o las heces. Para extraer la grasa de las células el páncreas genera glucagón, que “abre las puertas” de la célula para que se transforme la grasa en glucosa.

Supongo que se estarán preguntando: ¿y por qué no hay pastillas o inyecciones de glucagón como existe de insulina?

Efectivamente lo hay, pero el efecto de una dosis de glucagón es convertir el glucógeno del hígado en glucosa, y una sobredosis tiene efectos secundarios, pero nunca los de eliminar la grasa.

Como vengo comentando en capítulos anteriores, todo el proceso de eliminar grasa se puede realizar quirúrgicamente, con liposucción o lipoescultura, pero este método se basa en un consígalo usted mismo y obtenga la gratificación del objetivo alcanzado. Además lo apreciará más, habrá aprendido a como comer y mantenerse, y no necesitará futuras operaciones quirúrgicas.

Del mismo modo que realizar ejercicio moderado conlleva un aumento de la autoestima y de felicidad (el efecto de las endorfinas), con las pesas conseguirá unos resultados extraordinarios en cuanto a mejoría física y de aspecto.

Se debe plantear apuntarse a un gimnasio y que un profesor le indique cuales son los movimientos que mejor le van para este objetivo y sobre todo que le vigile si lo está realizando correctamente. Realizar ejercicio intenso sin control puede suponer una lesión muscular.

Estoy seguro que le retrae la vergüenza de ir al gimnasio estando gordo frente a otros usuarios que van a estar en forma o a realizar culturismo.

No he investigado en profundidad, pero creo que todavía no se ha dado el caso de la muerte por vergüenza, pero si hay muchísimos casos de muerte por problemas derivados de la obesidad.

Si decide realizarlo usted mismo en la intimidad de su casa, tenga en cuenta que a la más leve molestia deberá preguntar a un especialista, si antes de comenzar se documenta adecuadamente, o tiene algún amigo que le pueda orientar mucho mejor.

También hay que señalar que al incorporar el ejercicio con pesas, el proceso de adelgazamiento sufrirá un comportamiento de vaivén, es decir, cuando realice ejercicio aeróbico (caminar por ejemplo) eliminará grasa y poco a poco irá adelgazando. Si realiza las pesas, se creará músculo que pesa más que la grasa por lo que habrá días que en lugar de adelgazar ganará peso, y posteriormente el consumo de energía realizado en la construcción del músculo y su mayor consumo energético posterior, hará que adelgace de forma más acelerada.

En cualquier caso puede llegar un momento en el cual comience a desaparecer la grasa de la barriga, de las caderas, de las piernas, etc. y aparecerán músculos en el pecho, hombros, abdominales, etc., que le darán mejora aspecto aún frenando la bajada de peso. Esto puede aparecer lejano cuando comience el método, pero tras 100 días verá resultados.

Lo que sí es cierto que para conseguir crear músculo hay que esforzarse, y que el resultado va a ser un aliado básico para no volver a recuperar los kilos una vez finalizada la dieta. Esta es la diferencia básica con otras dietas, para evitar el efecto rebote habremos creado unos músculos que van a consumir las calorías adicionales una vez terminada la dieta.

Arriesgámonos a realizar ejercicios de pesas en casa.

Los ejercicios que son necesarios para trabajar los músculos son relativamente sencillos, si tiene éxito y posteriormente quiere ejercitar otros cuantos puede acercarse al gimnasio porque seguramente necesitaría máquinas de entrenamiento.

Bueno esto último queda un poco lejos, primero nos vamos a conformar con no pasar mucho ridículo cuando compremos la caja de pesas de 15 kg. y como la llevamos a la caja.

Basta con comprar un juego de pesas que tenga una barra, 2 mancuernas y discos de pesas de unos 15 o 20 kilos. Los discos son intercambiables por lo que puede comenzar con poco peso y luego y moviendo de las mancuernas a la barra y viceversa.

Uno de los primeros problemas que va a tener, a mi me paso y no me avergüenzo de contarlo, es poder mover el cierre que fija las pesas a las mancuernas o a la barra. Este cierre (pueden existir de otros tipos) se trata de un muelle que hay que presionar para conseguir que se abra y se deslice sobre la barra, se suelta y se queda ajustado. Yo lo conseguí con esfuerzo, pero si no lo consigue se puede plantear comenzar a realizar los ejercicios solamente con las barras sin peso porque necesita mejorar la fuerza.

Debe disponer también de un banco de ejercicio, o de abdominales, para poder colocar la espalda durante alguno de los movimientos.

Con 10 tipos diferentes de levantamiento de pesas y unas series de abdominales tendrá suficiente para empezar, además tenga a mano una botella de agua.

¿Agua, si tomo agua durante el ejercicio cuando termine pesaré más que cuando empecé? Pues sí, pero el músculo debe estar hidratado para poder realizar su trabajo, y si comenzamos a quemar grasa deberá existir agua para que se produzca dicha transformación. En cuanto termine el ejercicio y orine, con total seguridad pesará menos. Si no toma agua el esfuerzo no será tan efectivo.

Cada movimiento fortalece un grupo de músculos, las series deben ser de 10 repeticiones e ir aumentando número de series a medida que vaya ganado fuerza.

Es más efectivo hacer una serie de 10 repeticiones que 2 series de 5 con un descanso, el objetivo es que llegue al punto de no poder realizar otro movimiento. No forzar inútilmente, porque puede lesionarse, el límite está en saber que no alcanzará un levantamiento más.

Los movimientos propuestos son combinaciones de los siguientes:

Con las mancuernas

- Flexión de antebrazos
- Elevación frontal
- Elevación lateral
- Rowing con pesas
- Curl de brazo
- Triceps

Con la barra

- Flexión Antebrazos
- Press de banca

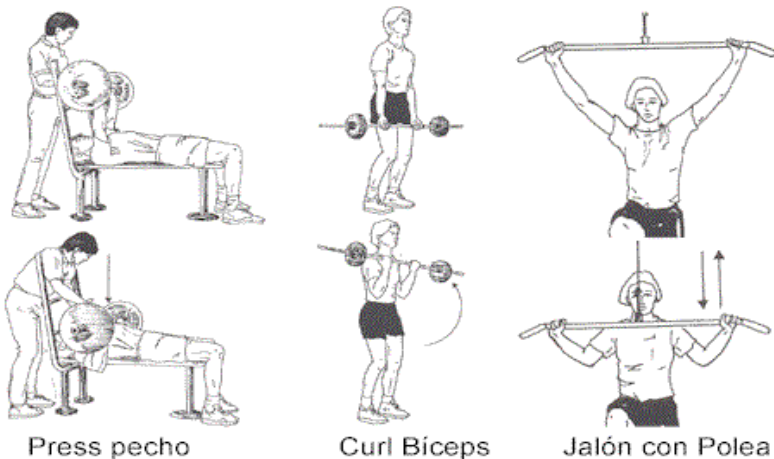
Abdominales

- Inferiores
- Superiores

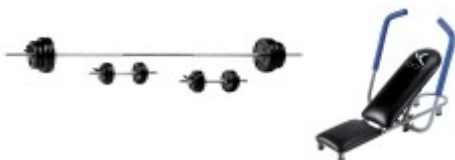
Con estos ejercicios conseguirá aumentar la masa muscular. En lugar de convertir este libro en un manual de musculación le recomiendo que se apunte a un gimnasio o busque referencias en Internet sobre este tema.

A continuación os muestro unos dibujos de los muchos que hay para explicar cada uno de los ejercicios y su correcta ejecución.

Además puede encontrar videos, ya sabe una imagen vale más que mil palabras.



Los elementos necesarios son tan simples como estos:



Además debe disponer de una botella de agua para poder hidratarse, la realización de pesas requiere que el músculo trabaje y para ello debe estar adecuadamente hidratado. **La comida después del ejercicio debe ser baja en hidratos y muy rica en proteínas.** Las proteínas se convertirán en aminoácidos que fabricarán el músculo y si no se consumen hidratos la energía necesaria se extraerá de la grasa.

El proceso de musculación es lento, en los 100 días propuestos comenzará a notar su “aparición”, pero para conseguir una masa muscular adecuada deberá continuar con esta práctica.

Como ya he comentado antes, adquirir músculos es saludable pues mejora el aspecto aunque estemos más delgado. Otras dietas seguro que son efectivas, pero tu aspecto final puede resultar enfermizo.

Resumen
Principio de sobrecarga progresiva
Repeticiones hasta la fatiga muscular
Movimientos controlados
Esta continuamente hidratado
Mejor en un gimnasio y supervisado
Trabajo progresivo
El músculo consume más calorías, ayudará a mantener el peso
Los músculos dan mejor aspecto físico.
La comida después del ejercicio debe ser baja en hidratos y muy rica en proteínas
La energía para construir los músculos deberá obtenerla el cuerpo de las reservas grasa, no suministrarla comiendo inmediatamente hidratos de carbono.
Las bebidas o barritas energéticas son para las personas que no tienen reservas grasas que aporten la energía.

Este capítulo se merece un chiste de gente con fuerza.

Estaba Mariano con su camión, un tráiler de 24 ruedas y 28 toneladas aparcado en la cuneta de una montaña.

Llegó un señor en una moto pequeña y le dice:

Señor: “¿Qué pasa pues?

Mariano: Que se me ha parado el camión y con esta cuesta del 18% no tira, así que tendré que llamar a la grúa para que me lo suba al pueblo.

Señor: “Anda la hostia, que va usted a llamar a una grúa, esto se lo subo yo con la moto”

Mariano: ¿Pero cómo va a hacer eso?.

Señor: “Si tiene una cuerda, la amarramos aquí en el parachoques del camión y en la moto, y lo subo para arriba”

Mariano para con contradecir al buen señor sacó una cuerda, la ataron y el señor comenzó con la moto a tirar del camión, y hasta que llegó al pueblo, 3 kilómetros de subida.

Mariano:¿No me lo puedo creer, no me lo puedo creer. Cuando cueste esto, no se lo van a creer.

Y dice el señor:

Señor: ¡Eh!, pero cuando lo cuentes, cuéntalo bien, que me había quedado sin gasolina y lo he subido a pedales.

7. Cómo y por qué funciona, para dummies

Este capítulo no quiere herir la sensibilidad de ninguno de los lectores, lo que quiero es establecer una clara línea de separación entre este libro y otros del mismo contenido pero son difíciles de entender para personas de una cultura media. Los conceptos de bioquímica que aparecen en ellos pueden estar lejos de lo aprendido por una persona que abandonó los estudios hace mucho tiempo.

Es importante tener claro cómo funciona toda la maquinaria de nuestro organismo para conocer qué cosas se pueden comer y cuales son relativamente perjudiciales para nuestro organismo.

Voy a utilizar varias comparaciones de la vida cotidiana para que se puedan entender los conceptos y por tanto les sea mucho más fácil entender este galimatías de los hidratos de carbono y el índice glucémico.

Como primera comparación,

¿Se le ha ocurrido echarle diesel a un coche gasolina o gasolina a uno de diesel?,

En realidad los dos son combustibles, pero la equivocación puede ser muy grave.

El funcionamiento de los motores están orientados al tipo de combustible que van a consumir, pero además dentro de las gasolinas hay categorías en función de su capacidad energética. Cuantos más octanos, medida de la capacidad energética de las gasolinas, mejor va a ser la combustión de coche, pero no todas las gasolinas son iguales de puras y llevan elementos añadidos, como azufre y plomo que contaminan y afectan al correcto funcionamiento del motor.

Con los alimentos ocurre igual, no todos son iguales de sanos, que los podemos comer está claro que sí, pero a la larga nos producirá problemas en nuestro organismo. Comer grasas no es directamente malo, el pescado azul, el aceite de oliva crudo, el aguacate o las almendras por ejemplo tiene grasas ricas en el colesterol bueno.

Del mismo modo que el motor de los coches se puede reparar introduciendo productos químicos para limpiarlo, el organismo se puede limpiar del colesterol malo, consumiendo alimentos antioxidantes (que contengan vitamina C y E, los frutos del bosque, algunos frutos secos, aguacate, etc.). Hay que tener en cuenta que ambos tipos de colesterol deben existir en el organismo, pero en la proporción adecuada.

Si un coche tiene sucio el motor se debe abrir para arreglarlo, del mismo modo que a veces hay que operar para limpiar o sustituir arterias obstruidas. Por tanto hay que evitar que esto suceda con una adecuada alimentación.

Con esta comparativa se me viene a la mente, la conversación que tuvo una vez un mecánico con un cirujano especialista en el corazón. El mecánico le comentaba que los dos realizaban un trabajo parecido, le reparaban la parte más importante al coche y al hombre, y le preguntó: ¿Cómo usted cobra mucho más que yo?, a lo que le respondió el médico: ¿Ha probado a reparar motor con el coche en marcha?

Con esta primera comparativa sólo he intentado manifestar que a nuestro cuerpo hay que tratarlo mucho mejor que a un coche, sobre todo porque sólo tenemos uno y las reparaciones son mucho más caras, nos puede llegar a costar un riñón.

¿Por qué engordamos aún comiendo muy poca cantidad de comida, a veces más peso que el peso original de lo ingerido?

Para explicar esto espero que tengáis una planta en casa, si por casualidad tenéis una planta de maceta de hoja caduca, habréis comprobado que todos los años le vuelven a aparece un gran cantidad de ramas y hojas, y que el peso de esas hojas es muy inferior a la cantidad de tierra que puede haber consumido de la maceta. A veces es mínima la cantidad de tierra que ha disminuido de un año a otro.

Ley de la Conservación de la Materia (vaya y eso que lo iba a explicar fácil), quiere decir que la materia ni se crea ni se destruye, únicamente se transforma. En el caso de las plantas la materia para construir sus

ramas y sus hojas la obtiene principalmente del agua y del dióxido de carbono del aire, del suelo sólo extrae sales minerales.

Por tanto no extraño que la cantidad de tierra donde está plantada no disminuye prácticamente nada, porque normalmente la abonamos y ese abono el que consume.

En el cuerpo humano ocurre algo parecido, los alimentos necesitan ser digeridos y en ese proceso participa el agua. Anteriormente he dicho que agua participa en el proceso de transformación de la grasa para eliminarla y ahora digo que participa en su generación. Pues sí, en ambos casos el agua debe estar presente, pero depende de la combinación de los elementos existentes en los alimentos los que nos va a indicar si se acumula como grasa o si son digeridos y defecados.

La digestión de un alimento con alto porcentaje de hidratos de carbono se transformará en glucosa y parte de esa glucosa se quemará inmediatamente y la otra se acumulará como grasa. En el caso de las proteínas se convertirán en ácidos proteicos que transformará en forma de músculo y tejido, el resto se eliminará.

Por tanto 250 gr. de hidratos de carbono puede dar lugar a un aumento de peso de 250 gr. y si es de proteínas, sólo en la cantidad que requiera el cuerpo en ese momento porque no sabe acumularlas.

Esta es la base del todo el método, evitar que se acumule energía innecesaria, igual que no se almacenan proteínas innecesarias. Durante la digestión se extrae glucosa tanto de las proteínas como de las grasas pero sólo se almacenará si el cuerpo genera insulina, y ésta procede a almacenar la glucosa en los adipocitos.

Como ya he comentado anteriormente la insulina sólo se segrega si el porcentaje de glucosa en sangre aumenta por encima de un umbral, por tanto no provoquemos que se supere ese umbral incorporando a una comida proteico-grasa unos hidratos de carbono de alto IG.

¿Cómo actúa la insulina respecto a la glucosa?

La insulina es segregada por el páncreas cuando es necesario regular la cantidad de glucosa de la sangre. La cantidad idónea de glucosa en sangre es de 72-145 mg/dl (aunque varía durante el día). Por tanto el páncreas actúa como un termostato que segrega insulina cuando hay mucha glucosa en la sangre y glucagón cuando hay poca.

Por tanto el páncreas es un órgano vital para mantener el equilibrio de la cantidad de glucosa que debe circular por la sangre. Parece estar claro que se puede estropear si forzamos su funcionamiento.

El aumento de la glucosa por encima de los niveles adecuados puede provocar enfermedades como:

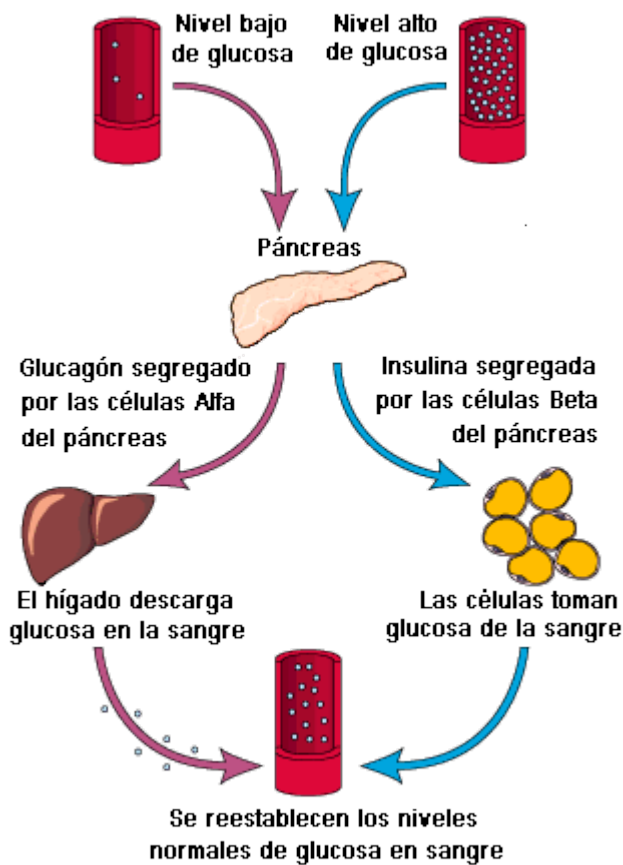
- ☐ Neuropatía (lesión de los nervios de las extremidades y los órganos)
- ☐ Retinopatía (lesión de la retina en los ojos)
- ☐ Neuropatía (lesión de riñón que puede ocasionar insuficiencia renal)
- ☐ Enfermedades cardiovasculares tales como hipertensión e infarto de miocardio, falta de riego sanguíneo en las extremidades
- ☐ Enfermedades cerebrovasculares, tales como la trombosis cerebral.

Como todo sistema, el cuerpo humano debe estar equilibrado y cualquier elemento que provoque una alteración del funcionamiento conlleva que su arreglo sea muy complejo. Por tanto es mucho mejor conocer el funcionamiento del cuerpo y prevenir que se altere.

Si el cuerpo transforma los hidratos de carbono en glucosa, no es necesario que se la suministremos de forma directa, en forma de terrones de azúcar o pasteles.

¿Cuál es el ciclo de la glucosa?

En el siguiente esquema se muestra como funciona el proceso de regulación de la glucosa



Los órganos necesitan glucosa para obtener la energía necesaria para su funcionamiento, cada célula consume una pequeña cantidad de glucosa que llega a través del riego sanguíneo. Junto a la glucosa también se transporta oxígeno y otros elementos como: aminoácidos, ácidos grasos, sales minerales, etc.

Cada órgano consumirá tanta glucosa como necesite, por ejemplo el cerebro humano consume el 25% de la glucosa de todo nuestro cuerpo, pero eso no quiere decir que si le aportamos más cantidad de glucosa va a trabajar menor.

Cada órgano envía una petición al hígado para que le aporte la cantidad de glucosa (combustible que necesita), el hígado actúa como un supermercado bien organizado, si tiene glucosa almacenada en forma de glucógeno, pedirá al páncreas, que le envíe glucagón, unos trabajadores que se encargan de transformar ese glucógeno en glucosa. Si no tiene suficiente glucógeno almacenado en su local (el hígado) envía al glucagón a los almacenes centrales, las reservas grasas, para que obtengan la glucosa.

El hígado también pedirá al páncreas que le envíe otro tipo de trabajadores, la insulina que se actuará como repartidor llevando la glucosa al órgano solicitante. Pero dentro de su trabajo está el devolver la glucosa sobrante a su almacenamiento origen. Siempre lleva glucosa a una célula, si la célula pertenece a un órgano que la transforma en energía, la glucosa desaparece; si la célula es un lipocito se queda almacenada.

La energía es el bien máspreciado dentro de la compleja maquinaria del cuerpo, por lo que siempre que se puede, se almacena. El cuerpo genera muchas sustancias: hormonas, enzimas, ácidos, etc., pero siempre necesita el consumo de alimentos que aporten los componentes básicos.

La energía siempre se aporta a las células en forma de glucosa, por lo que tendremos que consumirla pero en el formato más beneficioso para nuestro organismo, los hidratos de carbono de bajo IG. A nadie se le ocurre que es sano tener altos índices de arsénico, mercurio o selenio en nuestro cuerpo, no lo haga entonces con la glucosa.

¿Por qué este método me va a funcionar mejor?

Porque si he cumplido con el objetivo inicial de explicar los conceptos de forma fácilmente entendible y como desde el primer momento he advertido de que no se van a conseguir milagros, el lector habrá aprendido como realizar la dieta y a controlarla.

La fuerza de voluntad puede tener niveles, lo que supondrá más o menos tiempo a la hora de alcanzar los resultados. Un libro sobre una dieta muy complejo deja al lector sin entender el método, no lo aplicará correctamente y pasado un tiempo lo abandonará defraudado.

Las dietas que prometen comer todo tipo de alimentos o las que permiten comer todo lo que quieras de un determinado alimento, están abogadas al fracaso, porque aparecerá algún efecto secundario.

En este método se permite comer todo tipo de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales, lo único que se restringe es que a la hora de comer hidratos de carbono sean los más adecuados para la salud.

Una posible dieta que incluya todos los nutrientes sería:
Azúcar, huevos, carne de ternera, langostinos, beicon, pastillas de complejo vitamínico y minerales.

Realmente tiene los nutrientes casi en estado puro, pero posiblemente en muy corto plazo se producirán problemas:

- β) de diabetes (por el azúcar)
- χ) colesterol (por los huevos y el beicon)
- δ) ácido úrico (por la carne roja y el marisco)
- ε) la orina será de color intenso (el exceso de vitaminas no asimiladas se eliminan por la orina).

Siguiendo este método aprenderá que estar delgado cuesta y debe comenzar sufriendo, cualquier otro mensaje puede ser un engaño.

Otro punto a favor de este método es debe ser trabajado por cada persona, puede tener la ayuda de este libro o intentar aprender más leyendo otros libros y buscando en internet.

Lo que si tengo seguro es que los resultados será mérito suyo y no de un cirujano plástico, por lo que apreciará mucho más el resultado obtenido y velará por no estropearlo.

Si existen los métodos milagrosos, las pócimas adelgazantes que te permiten comer de todo, o se somete a sucesivas operaciones de liposucción, puede acabar padeciendo diabetes porque seguirá forzando a un trabajo extra y desequilibrado a su páncreas.

Naturalmente existen dietas que funcionan y el seguimiento médico consigue que así sea. Este método no quiere sustituir al trabajo de profesionales, sino actuar como una guía que aglutina los beneficios de otras dietas o métodos, pero que afirman que por sí misma se van a alcanzar los objetivos.

Las dietas disociadas, las hipocalóricas, las proteínicas, etc. sugieren hacer deporte.

Los métodos basados en realizar ejercicios, andar, pilates, pesas, etc. sugieren controlar la comida.

Todas centran su éxito en sus teorías. En mi caso el método se basa en una teoría de unir varios conceptos y unirlos mediante la fuerza de la voluntad. Además realizar una explicación lo más clara posible para que no tengan una dependencia de terceras personas que se lo tengan que aclarar o que no hayan comprendido correctamente como realizarlo por lo complejo de la explicación.

¿Cómo se que hidratos de carbono son de bajo índice glucémico, cómo lo averiguo?

Conocer el índice glucémico de un producto es relativamente fácil si dispone de un ordenador y busca en Internet esta información concreta. En el anexo I puede encontrar una relación de alimentos con esta información

.

Para aquellas personas que no tengan esta opción y con el ánimo de generalizarlo para todos los lectores estas son unas normas básicas para diferenciar los productos de bajo índice glucémico:

- a) Los muy ricos en proteínas (carnes, pescados, mariscos, huevo, leche y sus derivados)
- b) Los muy ricos en grasas (aceites, mantequilla, margarina, grasa animal)
- c) Los hidratos de carbono con índices más bajos

Las verduras

Las legumbres

Las frutas (manzana, pera)

Los cereales integrales

En general todos los tubérculos (patatas, batata, zanahoria, remolacha) cocidos transforman la fécula al ser cocidos, de forma que tienen bajo índice en crudo y muy alto cuanto más cocinado esté.

El resto de hidratos de carbono tienen índices altos: el azúcar y todo lo que se cocine con azúcar, el harina refinado, el maíz, las patatas (cocidas, fritas o asadas), el chocolate con leche, etc. Como regla puede aplicar que todo aquello que se ocurriría darle a una persona desnutrida para que empezara a engordar, seguramente tendrá un índice glucémico alto.

¿Es lo mismo las calorías de un producto que su índice glucémico?

Esta pregunta es muy interesante, antes de continuar leyendo intente contestarla usted mismo. Si la responde adecuadamente querrá decir que ha entendido perfectamente el mensaje de este libro.

No (que te he visto no mires la respuesta). Efectivamente son dos cosas diferentes, aunque en muchos casos coincidan que productos que contienen muchas calorías tienen alto índice glucémico.

Las calorías son el potencial energético que tiene un alimento, normalmente se expresa por cada 100 gramos de productos cuantas calorías aporta. Sin embargo el índice glucémico es la capacidad para que se segregue la insulina, se expresa por un valor en relación con el índice que genera la glucosa, que el valor 100.

Por tanto hay productos como la lechuga que tiene pocas calorías y poco índice glucémico.

Las patatas fritas que tienen muchas calorías y alto índice glucémico.

Sin embargo las siguientes combinaciones son las que pueden sorprender al lector:

Las palomitas de maíz, tienen pocas calorías (de hecho las tortas de palomitas de utilizan en dietas hipocalóricas), pero tienen un alto índice glucémico, 85.

El beicon, tiene un gran número de calorías, pero sin embargo el índice glucémico muy bajo.

Con este planteamiento, si comemos beicon aportamos calorías al cuerpo, pero que no tienen por qué ser acumuladas al no haberse necesitado la presencia de la sustancia que se encarga de ello, la insulina.

Si comemos sólo tortas de palomitas de maíz, no suministramos excesivas calorías al cuerpo, aunque si se activaría la insulina por su alto índice glucémico, como hay poco que acumular acaba rápido.

Ahora combinamos

Si nos comemos el bacón con pan, la “culpa” del posible engorde se la echaríamos al bacón, cuando el beicon por si sólo era “inofensivo” (recuerde lo no de abusar de un mismo producto). También podría ser responsable el pan, que tiene 70 de IG. En cierto modo tendría una cierta lógica que engordemos comiendo pan con beicon.

Sin embargo, si comemos el beicon con tortas de palomitas de maíz, engordaremos y le echaremos la culpa al beicon, ya que las tortas de palomitas no tienen casi calorías. Pues aquí está la influencia del índice glucémico, las calorías del beicon se asimilan porque aparece durante la digestión la insulina, segregada por culpa de las tortas de palomitas de maíz.

En resumen los productos altamente calóricos engordan más si se mezclan con productos de alta índice glucémico. Evitar esta combinación es un buen comienzo para dejar de engordar, primer paso para comenzar a adelgazar.

Resumen
El combustible del cuerpo es la glucosa
Todos los nutrientes tienen, o parte de ellos, se pueden transformar en glucosa.
La insulina se encarga de llevar la glucosa a las células y glucosa sobrante la almacena en los adipositos.
El glucagón realiza el trabajo inverso a la insulina, se encarga de extraer la grasa de los lipocitos y convertirla en glucosa.
El exceso de glucosa en sangre conduce a muchas enfermedades
Este método supone aprendizaje, no tratamiento rápido como la cirugía.
Los productos altamente calóricos engordan más si se mezclan con productos de alta índice glucémico

En este capítulo he explicado la esencia del método. Lo importante es tener claros los conceptos, como Mariano en el siguiente chiste.

Estaba Mariano paseando por Lepe cuando se encontró con su amigo Juan.

Mariano: "Hombre Juan que tal, como te va?"

Juan: "Pues nada, acabo de volver de Madrid"

Mariano: "¿Y qué ha estado haciendo en Madrid?"

Juan: "Pues estudiando psicología"

Mariano: "¿Y qué es la psicología?"

Juan: "Pues te voy a poner un ejemplo. ¿Tú tienes pecera?"

Mariano: "Pues sí".

Juan: "Eso significa que te gustan los peces, y si te gustan peces es porque te gustan los animales".

Mariano: "Pues claro"

Juan: "Y, si te gustan los animales, te gustan las personas,. Te gustan los niños y las mujeres".

Mariano: "¡Claro que me gustan las mujeres!"

Juan: "Pues, eso quiere decir que eres un machote"

Después de esta conversación, Mariano se va al bar y se encuentra con su amigo Andrés.

Andrés: "Hombre Mariano, que tal"

Mariano: "Pues nada, acabo de ver a Juan, ¿sabes que ha estado en Madrid estudiando psicología?"

Andrés: "¿Y qué es la psicología?"

Mariano: "Eso es muy fácil, te voy a poner un ejemplo. ¿Tú tienes pecera?"

Andrés: "Pues no"

Mariano: "¡Entonces eres un maricón"

8. Epílogo. Un año más de felicidad por kilo perdido

Después de todos los capítulos anteriores donde se he planteado un método para perder peso y mejorar el estado general de nuestro organismo, pero con la salvedad de que supone un sufrimiento físico y mental, alguna recompensa deberemos tener: afirmo, que vamos a vivir más años.

Esta afirmación no significa que genéricamente una persona delgada vive más que una persona obesa, lógicamente existen muchos condicionantes y es difícil de comprar. Lo que sí es cuantificable es que la gran mayoría de las personas centenarias son delgadas.

Pero a mi afirmación es más sutil, concretando sería: “yo que he sufrido sobrepeso, voy a vivir más años si adelgazo un 10% que si no lo hago”. Este razonamiento es aplicable a cualquier persona, pero además es irrefutable.

Dado que sólo podemos vivir una vez, no caben pruebas como vivir una vida con sobrepeso, y posteriormente renacer en un punto anterior donde adelgazamos un 10% y continuamos la prueba hasta la muerte.

Tal vez en pruebas de laboratorios con ratones se pueden realizar simulaciones, de hecho hay un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard que demuestra que los ratones delgados viven un 18% más que los obesos.

Estos ratones delgados estaban entre un 15% y un 25% más delgados que los obesos de la prueba, por lo que si la prueba fuera extrapolable a los humanos, si pesando por ejemplo 100 kilos, si adelgazamos 15 kilos para volver a un peso más cercano al ideal, automáticamente viviríamos un 18% más de lo que viviríamos con 100 kilos.

Si después de esto no le entran unas ganas enormes de comenzar a adelgazar es que,...., para que leches ha estado leyendo este libro.

Para los que sí se han emocionado con la idea, tengan cuidado al bajar corriendo a comprar el chándal y el pan integral..

A modo de recordatorio y sobre todo porque ¿qué son 100 días de esfuerzo frente a años de bienestar?, voy a resumir como debe comportarse después de la dieta.

Tras finalizar la dieta deberá haber alcanzado un peso más cercano al ideal, tenga en cuenta que en los cálculos que se realizan para obtener el peso ideal no se tiene en cuenta la edad, el peso máximo que se alcanzado, el tiempo que se ha vivido con sobrepeso, etc. Todos estos factores afectan a la hora de poder determinar cuál es el peso ideal.

Supongo que habrá sido razonable, y dependiendo de su fuerza de voluntad, se ha propuesto bajar entre un 10% y un 15%. También tenga en cuenta que se ha realizado ejercicio y pesas, en lugar de tener grasa tendrá músculo (al menos más que antes), que le darán un aspecto más saludable.

Con esta premisa cabe decir que:

- 1) Con menos peso, y 100 días acostumbrando al cuerpo a una ingesta menor de calorías, la sensación de hambre será menor. Sería algo como que “se le ha reducido el estómago”
- 2) Con más cantidad de músculo el cuerpo necesita quemar más calorías, por lo que podrá o bien continuar adelgazando lentamente, o aumentar algo el consumo de ciertos alimentos sin que tienda a engordar.

- 3) Si ha aprendido a diferenciar correctamente los distintos tipos de hidratos de carbono, podrá salir a comer fuera de casa e incluso ir a celebraciones, sin riesgo a grandes recaídas.
- 4) Sólo volverá a comer tarta el día de su cumpleaños, y si promete salir luego a dar un paseo bien largo.

Tras la dieta podrá incorporar uno o dos días a la semana un hidrato de carbono de alto índice glucémico, siempre y cuando no se exceda en la cantidad y no lo mezcle con otro hidrato en la misma comida.

Podrá por ejemplo comerse una paella, una pizza, unos espaguetis, unas patatas fritas, etc. Pero cuidado, puede comerse un plato de paella, o un trozo de pizza, que todos conocemos el tamaño de una paella para 12.

Si ha aprendido como adelgazar, también habrá aprendido los mecanismos que llevan a nuestro cuerpo a engordar, está en su mano controlar su alimentación y el ejercicio para no volver a recuperar el peso.

Tenga en cuenta que estar delgado tiene un beneficio adicional, vivirá más y con mejor calidad de vida. La obesidad no es una causa directa de muerte, sino que conlleva muchas complicaciones, en especial la posibilidad de que sufra diabetes, y que toda su vida tenga una dependencia de una medicación.

Resumen
Tener el peso ideal supone más años de vida
La obesidad es responsable de enfermedades
Posibilidad de comer cualquier alimento una vez alcanzado el peso
A mayor cantidad de músculo, mayor gasto de calorías
Evitar la vida sedentaria, continuar con el ejercicio
Los más ancianos de la Tierra no son obesos

Como colofón a este libro voy a contar un chiste muy ajustado al deseo de vivir más, y de sus efectos colaterales.

Mariano investigaba como fabricar un producto para poder rejuvenecer no quería morir y tras muchos años de trabajo, a los 60 años, consigue ya el producto deseado.

Mariano: “Voy a probar un poquito para ver cuantos años me quito”

Se tomo un sorbito y se despertó con 50 años.

Mariano: “¿Qué bien, esto funciona!, pero 50 años es una edad muy mala sólo se trabaja y se disfruta poco. Me voy a tomar otro poquito para llegar a los 40”.

Se tomo otro sorbito, pero se pasó y llegó a los 30 años.

Mariano:”¡Huy, me he pasado un poco!, los 30 años es una edad muy mala, tienes que buscar trabajo, comienzas a trabajar, cobra poco,...Ya puesto mejor tener 20 años y estar en la universidad, cuando más se liga.

Así que se volvió a tomar otro sorbo. Esta vez acertó y despierta con 20 años.

Mariano:”¡Qué bien, ahora tengo 20 años!, pero mejor que en la Universidad me voy al Instituto, allí hay que estudiar mucho”.

Se tomó un nuevo sorbo, se pasó y llegó a los 5 años. Como no estaba vacunado, se enfermó de sarampión y se murió.

9. Bibliografía

“Comer, adelgazar y no volver a engordar”, Michael Montignac

“No consigo adelgazara”, Pierre Dukan

“La nueva revolución dietetica”, Robert Atkin

“Incinerador de grasas”, Rob Poulus

Libro de ciencias naturales de 2º ESO

Wikipedia

Google

ANEXO I

Alimento 100 gramos	Caloría	Grasa				
	s	IG	HC	Prot.	s	Fibra
ACEDÍAS FRITAS	256	0	12	17	16	0
ACEITE GIRASOL	899	0	0	0	100	0
ACEITE MAIZ	899	0	0	0	100	0
ACEITE OLIVA	899	0	0	0	100	0
ACEITE SODA	899	0	0	0	100	0
ACEITE UVA, PEPITA	899	0	0	0	100	0
ACEITUNAS SALMUERA	103	0	0	1	11	4
ACELGAS	13	15	1	2	0	6
ACEROLAS	31	15	8	0	0	0
AGUA MANANTIAL	0	0	0	0	0	0
AGUACATE	223	10	2	4	22	3
AJO	137	15	28	6	0	0
ALBARICOQUE	28	20	7	1	0	2
ALCACHOFAS	22	20	3	2	0	11
ALMENDRAS	565	15	4	17	54	14
ANACARDOS	550	15	30	18	44	3
ANCAS RANA, DE	68	0	0	16	0	0
ANCHOAS ENLATADAS	206	0	0	22	13	0
ANGUILA	168	0	0	17	11	0
ANGULAS	205	0	0	16	16	0
APIO	8	35	1	1	0	2
ARENQUE AHUMADO	205	0	0	26	11	0
ARROZ INTEGRAL	357	50	77	7	2	3

ARROZ LECHE, CON	80	90	13	3	2	0
ARROZ PULIDO, BLANCO	361	70	87	6	1	2
ATÚN CONSERVA	289	0	0	23	22	0
ATÚN FRESCO	242	0	0	22	16	0
AVELLANAS	380	15	7	8	36	6
AZÚCAR BLANCA	394	70	100	0	0	0
AZÚCAR MORENA	386	70	96	0	0	0
BACALAO FRESCO	76	0	0	17	1	0
BACALAO SALAZÓN	138	0	0	32	1	0
BACÓN	427	0	0	14	41	0
BATATA	91	50	22	1	8	0
BATIDO CHOCOLATE	366	30	77	6	6	0
BERBERECHOS COCIDOS	48	0	0	11	0	0
BERENJENAS	14	20	3	1	0	2
BERROS	14	15	1	3	0	3
BIGAROS COCIDOS	135	0	5	26	1	0
BISCOTES TRIGO	366	70	73	9	4	4
BOLLOS-PASTAS MEDIA	387	90	49	5	20	1
BOMBONES MEDIA	458	70	66	5	21	0
BRECA	74	0	1	15	1	0
BRÉCOL	23	15	2	3	0	4
BUTIFARRA	243	0	0	15	20	0
CABALLA	223	0	0	19	16	0
CABALLO CARNE	113	0	0	21	3	0
CABRITO CARNE	161	0	0	20	8	0
CACAHUETES TOSTADOS	570	15	9	24	49	8

CACAO POLVO	357	55	11	20	24	38
CAFÉ EXTRACTO POLVO	82	0	8	11	0	0
CAFÉ INFUSIÓN	2	0	0	0	0	0
CAFÉ INSTANTÁNEO	100	0	11	15	0	0
CAFÉ TORREFACTO	183	0	2	13	13	66
CALABACÍN	16	15	4	1	0	2
CALABAZA	15	75	3	1	0	0
CALAMAR	79	0	0	16	1	0
CALLOS VÍSCERAS	60	0	0	9	2	0
CAMARONES COCIDOS	117	0	0	24	2	0
CANGREJO COCIDO	127	0	0	20	5	0
CARACOL TERRESTRE	80	0	0	16	1	0
CARDO	21	15	4	1	0	1
CARNE CABALLO	113	0	0	21	3	0
CARNE CABRITO	161	0	0	20	8	0
CARNE CERDO, GRASA	329	0	0	16	30	0
CARNE CERDO, MAGRA	147	0	0	21	7	0
CARNE CONEJO	124	0	0	22	4	0
CARNE CORDERO, CHULETA	386	0	0	15	36	0
CARNE CORDERO, MAGRA	122	0	0	20	3	0
CARNE CORDERO, PALETILLA	314	0	0	16	28	0
CARNE CORDERO, PIERNA	240	0	0	18	19	0
CARNE OVEJA	235	0	0	18	17	0
CARNE TERNERA, MAGRA	109	0	0	21	3	0
CARNE VACA, CHULETA	290	0	0	16	25	0
CARNE VACA, FILETE	197	0	0	19	14	0

CARNE VACA, GUIJAR	176	0	0	20	11	0
CARNE VACA, MAGRA	123	0	0	20	5	0
CARNE VACA, SOLOMILLO	272	0	0	17	23	0
CASTAÑAS	170	65	37	2	3	7
CAVIAR RUSSO	262	0	0	26	16	0
CEBADA	360	50	84	8	2	6
CEBOLLA	23	15	5	1	0	1
CENTOLLO	127	0	0	20	5	0
CEREALES CORNFLAKES	368	85	85	9	2	11
CEREALES MUESLI	368	70	66	13	8	7
CEREALES WEETABIX	340	70	70	11	3	13
CEREZAS	47	22	12	0	2	2
CERVEZA LAGER	29	110	2	0	0	0
CERVEZA NEGRA	28	110	3	0	0	0
CHAMPÁN	84	0	3	0	0	0
CHAMPINÓN	13	15	0	2	1	2
CHANQUETES	79	0	2	11	3	0
CHEESE, BURGUER	307	0	30	15	14	0
CHEETOS QUESO, GOLOSINA	158	80	15	2	10	0
CHICHARRO	127	0	1	16	7	0
CHICHARRONES	540	0	1	20	51	0
CHICLE	310	0	95	0	0	0
CHIRIMOYA	178	70	0	19	11	0
COL	20	15	4	2	0	3
COLES BRUSELAS	26	15	3	4	0	4
COLIFLOR	13	15	2	2	0	2

CONEJO	124	0	0	22	4	0
CONGUITOS	153	55	13	5	9	0
CORAZÓN CORDERO	119	0	0	17	6	0
CORAZÓN VACUNO	108	0	0	19	4	0
CORDERO CARNE, MAGRA	122	0	0	20	3	0
CORDERO PALETILLA	314	0	0	16	28	0
CORDERO PIERNA	240	0	0	18	19	0
CORNFLAKES	368	85	85	9	2	
COÑAC	232	0	0	0	0	
CREMA CHAMPINÓN, DE	62	15	5	1	4	0
CREMA LECHE, CHANTILLY	331	0	10	2	31	0
CREMA LECHE, PASTERIZADA	316	0	2	2	33	0
CREMA PASTELERA	168	0	24	6	6	0
CROISSANT	47	70	6	40	2	
CRUNCH CHOCOLATE	160	85	19	2	8	
CUAJADA	90	0	6	5	5	0
CUBITOS SOPA	154	0	8	23	3	0
DÁTILES SECOS, DESHUESADOS	248	70	64	2	0	9
EMPERADOR	127	0	0	19	4	0
ENDIBIAS	11	15	1	2	0	
ESPÁRRAGOS COCIDOS	18	15	1	3	0	2
ESPÁRRAGOS ENLATADOS	14	15	1	2	0	
ESPINACAS	15	15	1	2	0	2
ESPINACAS COCIDAS	30	15	1	5	0	6
EXTRACTO CARNE	174	0	3	38	1	0
FAISÁN	160	0	0	24	6	0

FANECA	74	0	1	15	1	0
FILETE VACA	197	0	0	19	14	0
FLAN HUEVO, DE	132	80	22	5	2	0
FOIE-GRAS	462	0	0	14	46	0
FRAMBUESAS	25	15	6	1	0	7
FRESAS	26	15	6	1	0	2
GALLETAS MANTEQUILLA	435	55	75	8	11	3
GALLETAS MEDIA	436	70	74	7	14	5
GALLETAS SALADAS	448	80	76	9	12	3
GALLO	81	0	0	17	1	0
GAMBAS COCIDAS	107	0	0	23	2	0
GARBANZOS	314	30	49	20	3	12
GATORADE 39	10	0	0	0	0	0
GERMEN TRIGO	301	0	24	27	9	25
GINEBRA	222	0	0	0	0	0
GOFIO MILLO	377	70	83	6	5	0
GOFIO TRIGO	371	85	82	11	2	0
GRANADA	75	55	17	1	1	3
GRELOS	11	15	0	3	0	4
GUISANTES ENLATADOS	54	45	9	4	0	4
GUISANTES FRESCOS	67	35	11	6	0	5
HAMBURGUESA	290	0	29	15	13	0
HAMBURGUESAS VACUNO	265	0	5	15	20	0
HARINA AVENA	401	40	73	12	9	7
HARINA CENTENO	303	40	68	7	1	9
HARINA MAIZ	354	70	92	1	0	2

HARINA SOJA	447	40	24	37	24	12
HARINA TRIGO, INTEGRAL	318	40	66	13	2	10
HARINA TRIGO, PANIFICADA	337	85	75	11	1	3
HELADO	209	60	21	4	12	0
HELADO FRUTA	140	60	29	2	2	0
HÍGADO CERDO	154	0	2	21	7	0
HÍGADO POLLO	135	0	1	19	6	0
HÍGADO TERNERA	153	0	2	20	7	0
HIGOS SECOS	213	40	53	4	0	18
HIGOS VERDES	41	35	10	1	0	2
HUEVO	147	0	1	12	11	0
HUEVO DURO	153	0	1	12	11	0
HUEVO YEMA, LIQUIDA	377	0	0	16	32	0
JAMÓN COCIDO	352	0	1	22	29	0
JAMÓN SERRANO	185	0	0	31	7	0
JEREZ SECO	116	0	1	0	0	0
JUDÍAS BLANCAS, SECAS	271	40	46	21	2	25
JUDÍAS-VERDES, FRESCAS	7	30	5	2	0	2
JUREL	127	0	1	16	7	0
KETCHUP	98	55	24	2	0	0
KIWI	52	50	11	1	1	4
LANGOSTA COCIDA	119	0	0	22	3	0
LECHE CABRA	66	0	5	3	4	0
LECHE DESNATADA, POLVO	374	0	53	35	1	0
LECHE ENTERA, POLVO	500	0	37	25	26	0
LECHE DE MUJER	69	0	7	1	4	0

LECHE DE VACA	36	0	5	4	0	0
LECHE VACA, ENTERA	60	0	5	3	3	0
LECHE VACA, ESTÉRIL	60	0	5	3	3	0
LECHE VACA, SEMIDESNATADA	49	0	5	3	2	0
LECHE VACA, U.H.T.	60	0	5	3	3	0
LECHE, CONDENSADA AZUCARADA	325	0	52	8	9	0
LECHE, CONDENSADA M.G. 7,50%	137	0	10	6	8	0
LECHUGA	12	15	1	1	0	2
LENGUADO	81	0	0	17	1	0
LENTEJAS	304	30	53	24	1	11
LEVADURA CERVEZA, SECA	219	35	0	48	4	0
LIMÓN	15	20	3	1	0	5
LIMONADA ENVASADA	21	40	6	0	0	0
LOMBARDA	21	15	4	2	0	2
LOMO CERDO, EMBUCHADO	386	0	0	50	21	0
MACARRONES	370	70	79	14	2	3
MAGDALENA	397	85	42	6	23	1
MAÍZ, DULCE MAZORCA	123	70	23	4	2	5
MANDARINAS	34	39	8	1	0	2
MANHATTAN COCKTAIL	164	0	8	0	0	0
MANTECA CERDO	891	0	0	0	99	0
MANTEQUILLA	740	0	0	0	82	0
MANZANA	46	35	12	0	0	2
MARGARINA INDUSTRIAL	746	0	0	0	80	0
MARGARINA VEGETAL	746	0	0	0	80	0
MARTINI	140	0	0	0	0	0

MAYONESA	718	0	0	2	79	0
MAZAPÁN	443	70	49	9	25	6
MEJILLONES	66	0	0	12	2	0
MELOCOTÓN	37	30	9	1	0	0
MELÓN	24	60	5	1	0	0
MEMBRILLO	236	35	59	0	0	0
MERLUZA	46	0	11	0	0	10
NARANJA	42	35	10	0	0	2
NUECES	525	15	5	11	52	5
NUEZ BRASIL	617	15	4	12	62	9
OSTRAS	70	0	5	9	1	0
PALMITOS ENLATADOS	45	20	8	3	0	0
PALOMA	106	0	0	22	2	0
PALOMITAS MAIZ	54	85	11	2	1	0
PAN BLANCO	233	90	50	8	2	3
PAN CON CHOCOLATE	419	90	51	7	21	2
PAN INTEGRAL	216	40	42	9	3	8
PAN TOSTADO, INTEGRAL	297	45	65	10	2	3
PASTA, AL DENTE	373	45	82	13	2	0
PASTAS AL HUEVO	378	70	84	14	1	3
PATATAS CHIPS	533	70	49	6	33	2
PATATAS ASADAS	80	95	20	1	0	1
PATATAS CRUDAS	87	50	21	2	0	2
PATATAS FRITAS	253	95	37	4	11	0
PATO	326	0	0	16	29	0
PAVO	107	0	0	22	2	0

PEPINO	10	15	2	1	0	0
PERAS	41	30	11	0	0	2
PERCEBES	59	0	0	14	0	0
PERDIZ	106	0	0	23	2	0
PEREJIL	21	15	0	5	0	9
PERRITO-CALIENTE CON MOSTAZA	308	0	33	11	14	0
PESCADILLA	92	0	0	21	0	0
PETIT-SUISSE QUESO, TIPO	173	0	4	8	14	0
PICHÓN	182	0	0	21	10	0
PIMIENTO	15	15	2	1	0	1
PIPAS GIRASOL	597	35	14	22	50	5
PISTACHOS	602	15	13	21	52	6
PIZZA QUESO, TOMATE	234	60	25	9	12	0
PIÑA	46	45	12	0	0	1
PIÑA EN ALMIBAR	83	65	20	0	0	1
PLÁTANO	79	60	19	1	0	3
POLLO	121	0	0	20	4	0
POLLO, FRITO	155	0	5	13	9	0
POLLO, PECHUGAS	436	0	34	25	22	0
POMELO	22	22	5	0	0	2
PUERRO	31	15	6	2	0	3
PULPO	57	0	2	11	1	0
QUESO AZUL	355	0	0	23	29	0
QUESO BABIBEL, TIPO	314	0	0	23	25	0
QUESO BRIE	361	0	1	23	28	0
QUESO BURGOS	167	0	3	11	11	0

QUESO CABRA	250	0	2	17	18	0
QUESO CAMEMBERT	300	0	0	23	23	0
QUESO CHEDAR	406	0	0	26	34	0
QUESO EMMENTAL	377	0	0	29	29	0
QUESO GOUDA	346	0	0	25	27	0
QUESO GRUYERE	406	0	0	26	34	0
QUESO MOZZARELLA	236	0	0	20	16	0
QUESO PARMESANO	408	0	0	35	30	0
QUESO PIRINEOS	355	0	0	22	30	0
QUESO PORCIONES	283	0	1	18	23	0
QUESO QUARK	167	0	3	11	11	0
QUESO ROQUEFORT	355	0	0	23	29	0
QUESO BLANCO	68	0	3	10	2	0
QUESO FRESCO MG 20%	79	0	4	8	3	0
QUESO MANCHEGO CURADO	420	0	1	32	32	0
QUESO MANCHEGO FRESCO	333	0	0	26	25	0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	390	0	0	29	29	0
QUICHE LORRAINE, BACÓN-QUESO	391	0	21	15	28	0
RÁBANO	15	15	3	1	0	0
RABO VACUNO	171	0	0	20	10	0
RAVIOLIS TOMATE, SALSA	106	70	13	5	4	0
REFRESCO LIGTH	1	0	0	0	0	0
REMOLACHA COCIDA	44	65	10	2	0	2
REPOLLO	29	15	3	3	0	3
REQUESÓN	102	0	12	5	0	0
RINÓN CORDERO	90	0	0	16	3	0

RIÑÓN VACUNO	86	0	0	16	3	0
RODABALLO	102	0	1	16	4	0
RON	222	0	0	0	0	0
SAL	0	0	0	0	0	0
SALAMI	491	0	2	19	45	0
SALCHICHAS CERDO	367	0	10	11	32	0
SALCHICHAS ENLATADAS	243	0	0	13	20	0
SALCHICHAS FRANCFORT	274	0	3	10	25	0
SALCHICHÓN	454	0	2	26	38	0
SALMÓN	182	0	0	18	12	0
SALMONETE	97	0	2	14	4	0
SALSA BOLOÑESA	139	45	2	8	11	0
SALSA KETCHUP	98	45	24	2	0	0
SALSA QUESO	198	45	9	8	15	0
SALVADO TRIGO	206	30	27	14	6	44
SANDIA	37	75	8	1	0	0
SANGRE VACUNO	81	0	0	18	1	0
SARDINAS	135	0	0	19	5	0
SARDINAS EN ACEITE	217	0	0	24	14	0
SARDINAS CON TOMATE, LATA	177	0	0	18	12	0
SEPIA	79	0	0	16	1	0
SESOS CERDO	132	0	0	11	9	0
SESOS CORDERO	110	0	0	10	8	0
SESOS TERNERA	110	0	0	10	8	0
SETAS BOLETUS, EDULIS	16	15	0	3	0	7
SETAS CANTHARELLUS	11	15	0	2	0	6

SETAS COLMENILLA	9	15	0	2	0	7
SEVEN-UP	144	0	36	0	0	0
SIDRA	36	0	3	0	0	0
SOJA BROTES	9	10	1	2	0	3
SOPA DE CEBOLLA	54	15	2	2	4	0
SOPA MINESTRONE	35	15	5	2	1	0
SPEISEQUARK, TIPO QUESO	101	0	3	10	5	0
TAPIOCA	359	85	95	0	0	0
TARTA MANZANA CASERA	282	70	43	2	12	0
TE INFUSIÓN	0	0	0	0	0	0
TOCINO	427	0	0	14	41	0
TOMATE	14	30	3	0	2	3
TOMATE FRITO	69	30	3	1	6	3
TÓNICA AGUA	42	0	10	0	0	0
TRUCHA	89	0	0	16	3	0
TRUFAS	25	15	0	6	0	2
TURRÓN MEDIA	470	55	57	10	24	7
UVAS	61	45	16	0	0	6
UVAS PASAS	243	65	63	2	0	6
VERMOUTH SECO	118	0	6	0	0	0
VIEIRAS	70	0	0	16	0	0
VINAGRE DE VINO	4	0	1	0	0	0
VINO BLANCO	75	0	3	0	0	0
VINO OPORTO	157	0	12	0	0	0
VINO ROSADO	71	0	2	0	0	0
VINO TINTO	68	0	0	0	0	0

WEETABIX CEREALES	340	50	70	11	3	13
WHISKY	222	0	0	0	0	0
WHOPPER, HAMBURGUESA	630	85	50	26	36	0
WHOPPER, QUESO	740	85	52	32	45	0
YEMA HUEVO LIQUIDA	377	0	0	16	32	0
YOGUR DESNATADO	52	35	6	5	1	0
YOGUR FRUTAS	102	35	19	4	2	0
YOGUR LIQUIDO	78	35	11	3	2	0
YOGUR CON NATA	60	35	4	4	4	0
YOGUR NATURAL	75	35	6	5	4	0
YOGUR SABORES	88	35	14	4	2	0
YOGUR FRUTAS SEMIDENATADO	95	35	18	5	1	0

Los productos pueden variar radicalmente su valor energético y su índice glucémico al ser cocinados, los turbérculos (patatas, batatas, zanahorias, remolacha, etc), aumentan su valor calórico y especialmente su índice glucémico cuanto más cocinado está.

Esta tabla es orientativa, puesto que existen distintos estudios y pueden variar algo los valores. Por ejemplo la fibra en algunos casos no es 0, sino una pequeña cantidad que aquí está redondeada.

En la página web <http://www.adelgazarsufrir.es>, existe un apartado para conocer los valores de los diferentes alimentos y poder calcular las calorías, IG, HC, etc., de una comida, o bien, obtener una propuesta de comida diaria, que tenga las proporciones adecuadas y ajustada a la etapa de la dieta en la que se encuentre.

HC = 50%-60%, Proteínas =12%-20%, Grasas = 25%-30% y 30 gramos de fibra.