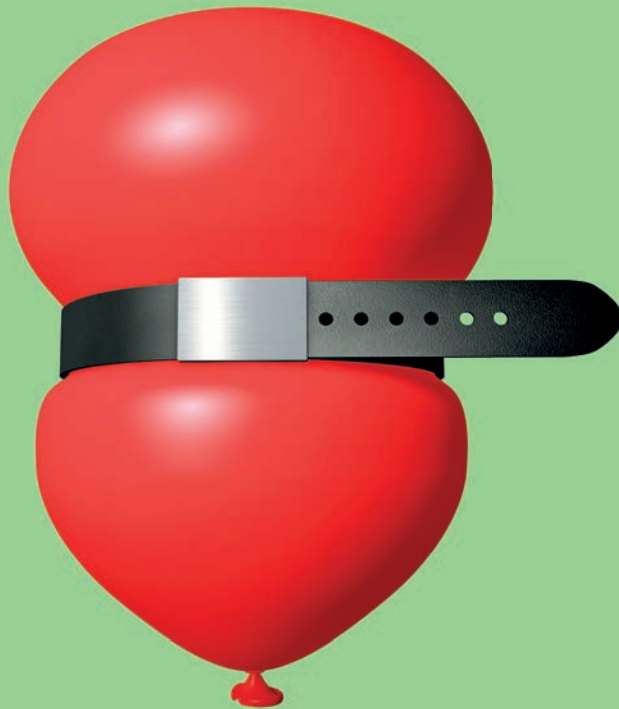


ÁNGELA QUINTAS

# ADELGAZA PARA SIEMPRE



DE FORMA FÁCIL,  
SALUDABLE Y DEFINITIVA

# **Adelgaza para siempre**

**Ángela Quintas**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ángela Quintas, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño, maquetación, ilustraciones e infografías: © Antònia Arrom / [www.dandelianet.net](http://www.dandelianet.net)

Fotografías del interior: © Shutterstock y © Elenadesign - Shutterstock

Nota: las recomendaciones de este libro son generales para personas sin patologías. Las pautas alimenticias siempre deben ser personalizadas, teniendo en cuenta el estado físico en el que se encuentra cada persona, su entorno, sus hábitos, etcétera

Primera edición: enero de 2017

Depósito legal: B. 24.355-2016

ISBN: 978-84-08-16518-7

Preimpresión: Safekat, S. L.

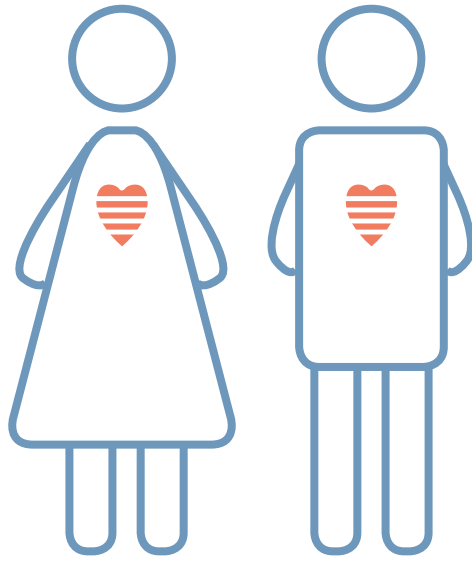
Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

<b><i>Qué vas a encontrar en este libro</i></b>	<b>10</b>
<b>1. ¡Atención! Alimentarte no es lo mismo que nutrirte</b>	<b>13</b>
<b>2. ¿Por qué engordo aunque como poco? Descubre tu peso ideal</b>	<b>27</b>
<b>3. Es fácil evitar el efecto rebote..., te enseño cómo</b>	<b>45</b>
<b>4. Los alimentos: un mundo de posibilidades</b>	<b>71</b>
<b>5. El intestino es tu segundo cerebro</b>	<b>115</b>
<b>6. Aprende a comer aquí y ahora</b>	<b>133</b>
<b>7. Lo que tienes y lo que no tienes que hacer</b>	<b>165</b>
<b>8. Adelgaza para siempre: menús para todos los días</b>	<b>201</b>
<b><i>Glosario</i></b>	<b>277</b>
<b><i>Bibliografía</i></b>	<b>283</b>
<b><i>Agradecimientos</i></b>	<b>285</b>



**«Cuide su cuerpo.  
Es el único  
sitio que tiene  
para vivir.»**

JIM ROHN

## ¿ES LO MISMO ALIMENTARNOS QUE NUTRIRNOS?

Mi respuesta es un no rotundo. Si comparamos nuestro organismo con un coche, alimentarlo sería simplemente llenar el depósito con combustible para que el motor se ponga en marcha. Nutrirlo sería cargar el vehículo con el combustible adecuado y de la mejor calidad y además cambiarle el aceite siempre que lo necesite, llevarlo a las revisiones, etc., de manera que el motor no solo sea capaz de ponerse en marcha, sino también de rendir al cien por cien, tener pocas averías, contaminar menos, etc.

Necesitamos cubrir las necesidades energéticas de nuestro organismo consumiendo cierta cantidad de kilocalorías para que todo funcione de manera correcta.

Pero nosotros decidimos cómo aportamos esas kilocalorías diarias. Podemos elegir entre dos caminos, uno correcto y otro incorrecto.


El primero, que es el más saludable, procurando que esas kilocalorías estén llenas de vitaminas, minerales y aminoácidos compuestos con los que el cuerpo preservará todas sus funciones.

Y **¿cuál es el camino incorrecto?**, me preguntaréis. El incorrecto es aquel en el que la mayoría de las calorías que se ingieren a lo largo del día están llenas de nutrientes no saludables, como grasas saturadas, o bien aquel en el que todo lo que se consume está compuesto por calorías vacías.

Las calorías vacías son aquellas que no aportan prácticamente ningún nutriente esencial para el organismo.







## ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS VACÍAS?

Calorías vacías son aquellas cuyo aporte energético no es utilizado por nuestro organismo para nutrirse.



## ¿TENEMOS QUE COMER DE TODO?

**La respuesta es no.** Hay alimentos que no aportan ningún nutriente, o los que aportan no son saludables. Solo contienen kilocalorías vacías que deberíamos evitar.

Cada día nos encontramos con más personas que, a pesar de tener un peso correcto, no están sanas, según lo revelan sus analíticas. La razón es que están alimentándose pero no nutriéndose. También podemos encontrarnos con personas que tienen un ligero sobrepeso, pero presentan una analítica correcta que revela que están sanas.

En el primer caso lo que ocurre es que esas personas se alimentan consumiendo las kilocalorías necesarias para mantener un peso adecuado, pero no se están nutriendo adecuadamente.

El normopeso no siempre significa salud. De hecho, una persona puede tener un peso perfecto y encontrarse agotada a lo largo de todo el día, presentar hipercolesterolemia, anemia, etc.



# Caso de estudio 1

Hace ya varios años acudió a verme una conocida actriz, una referente en revistas de moda y tendencias, porque se encontraba agotada durante todo el día. Tenía problemas serios para memorizar los guiones de sus películas, el cabello muy debilitado y se le había retirado la menstruación.

Presentaba un aspecto excelente y no estaba extremadamente delgada, pero cuando revisamos su analítica para poder hacer un estudio inicial nos dimos cuenta de que realmente su estado nutricional no era bueno: tenía el colesterol LDL disparado, triglicéridos, algunas vitaminas fuera de rango y una anemia importante.

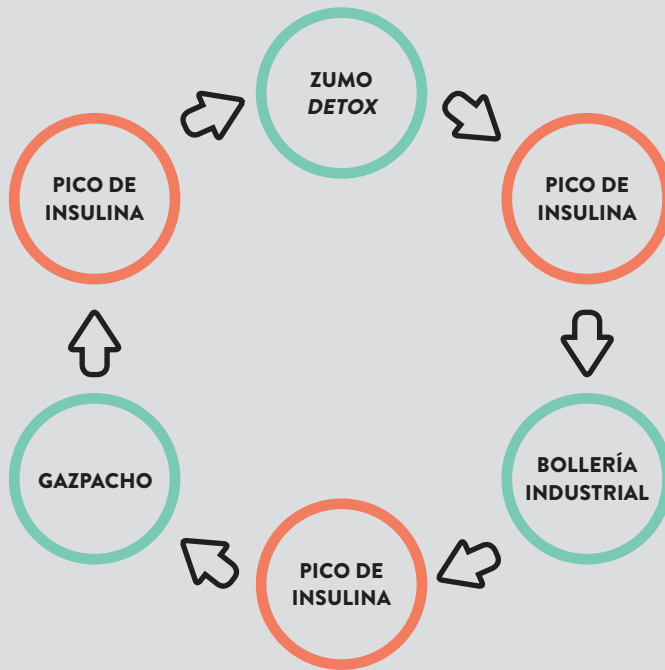
Me contó que durante todo el día no podía pasar sin el dulce. Y en el cuestionario sobre sus hábitos alimenticios que le pedimos que rellenara encontramos lo siguiente:

**✗ TOMABA COMO DESAYUNO UN BATIDO *DETOX* COMPUESTO POR ZANAHORIAS, ESPINACAS, APIO, MANZANA, LIMÓN Y JENGIBRE. A LAS DOS HORAS YA TENÍA UN HAMBRE TREMENDA Y NO PODÍA OLVIDARSE DEL DULCE.**

**✗ A MEDIA MAÑANA: SOLÍA COMER UNA PALMERA DE CHOCOLATE, EXCEPTO LOS DÍAS EN QUE CREÍA QUE SE ESTABA «PORTANDO BIEN», ENTONCES TOMABA CUATRO TORTAS DE MAÍZ O ARROZ CON CHOCOLATE. PERO LA MAYORÍA DE LOS DÍAS ELEGÍA LA PALMERA PORQUE, SEGÚN NOS CONTABA, SU CUERPO LE PEDÍA AZÚCAR, «LA NECESITO PARA CONTINUAR EL DÍA».**

**✗ A LA HORA DE LA COMIDA HABÍA DÍAS QUE SOLO TOMABA UN LITRO DE GAZPACHO Y, POR SUPUESTO, NO PROBABA NADA DEL *CATERING* DEL RODAJE PORQUE TEMÍA ENGORDAR.**

**✗ Y ASÍ CONTINUABA TODO EL DÍA, ALTERNANDO BOLLERÍA INDUSTRIAL CON ZUMOS *DETOX* Y LITROS DE GAZPACHO PARA COMPENSAR LAS PALMERAS DE CHOCOLATE.**



***¿Estaba cubriendo sus necesidades nutricionales en cuanto a calorías a lo largo del día? Sí.***

***¿Estaba nutriéndose como debería? No.***

*Por miedo a engordar se pasaba el día muerta de hambre, consumiendo muchos alimentos no saludables, en vez de llevar una alimentación que la saciara, rica en frutas, verduras, proteínas, etc. Su alimentación estaba basada en hidratos de carbono, excluyendo las proteínas, tanto de origen vegetal como animal. Consumía bollería industrial llena de grasas no saludables y azúcares añadidos, a lo que sumaba el error de tomar siempre licuadas las frutas y verduras, produciendo una elevación de sus hidratos de carbono en sangre, con la correspondiente secreción de insulina para volver a nivelar los niveles de glucosa en sangre, y vuelta a empezar. Tenía la creencia errónea que al consumir esos «zumos detox» estaba compensando lo mal que se alimentaba a lo largo del día. La realidad es que los zumos supuestamente depurativos no tienen propiedades mágicas. El cuerpo de un individuo sano está totalmente capacitado para eliminar las sustancias que no necesita o que son potencialmente nocivas.*

***¿Cómo termina esta historia?***

*Repartimos los nutrientes que ella necesitaba a lo largo del día teniendo mucho cuidado de que todas las calorías que consumiera contuvieran esos nutrientes indispensables para su organismo. Rápidamente pudo notar los beneficios de estos cambios en su alimentación. Dejó de tener esas ganas de azúcar de manera constante, empezó a encontrarse menos cansada, etc.*

## ¿TENEMOS QUE COMER DE TODO?

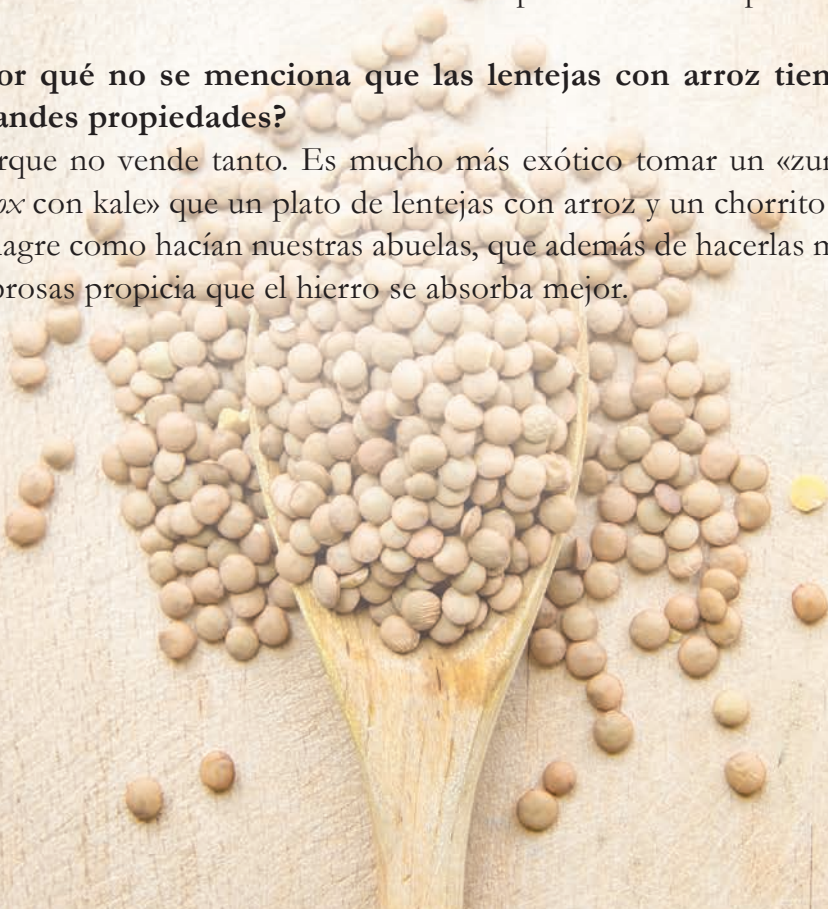
Hemos mencionado el escaso beneficio de los «batidos *detox*», pero hay otras falacias, como los llamados «superalimentos» a los que se atribuyen casi superpoderes. De la mayoría de ellos tendríamos que tomar toneladas para notar un mínimo beneficio (donde sí lo notaremos es en nuestro presupuesto, ya que suelen ser bastante caros), mientras que tenemos a nuestra disposición otros alimentos muy comunes y mucho más baratos con las mismas cualidades.

### **Pongamos un ejemplo:**

No sé si habéis probado la kale. Desde mi punto de vista está realmente mala. Se le atribuyen cualidades casi mágicas por su alto contenido en calcio, hierro, etc. Es cierto que lo tiene, pero podemos encontrar los mismos nutrientes en otros alimentos y además en forma mucho más asimilable por nuestro cuerpo.

### **¿Por qué no se menciona que las lentejas con arroz tienen grandes propiedades?**

Porque no vende tanto. Es mucho más exótico tomar un «zumو *detox* con kale» que un plato de lentejas con arroz y un chorrito de vinagre como hacían nuestras abuelas, que además de hacerlas más sabrosas propicia que el hierro se absorba mejor.



**Las lentejas**

**con arroz y**

**un chorrito**

**de vinagre**

**son tan**

**superalimento**

**como la kale**

## CALORÍAS VACÍAS

Hemos mencionado al principio de este capítulo los alimentos constituidos por calorías vacías.

Uno de los casos más claros es lo que ocurre con las personas que consumen alcohol en altas cantidades. El alcohol contiene una gran cantidad de calorías vacías. Puede que esas calorías cubran las necesidades energéticas del organismo a lo largo del día, pero no aportan nutrientes.

### NO ES LO MISMO ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE

El ser humano tiene que consumir una cantidad de kilocalorías para cubrir las necesidades energéticas diarias. Podemos ingerir esas kilocalorías mediante alimentos con muy bajo contenido de macronutrientes y micronutrientes, o consumir esas mismas kilocalorías con el mayor aporte de los mismos.

**¡Tú eliges!**

Un vino de calidad tomado con moderación es «menos malo» que otras bebidas alcohólicas, pero eso no significa que sea bueno para nuestra salud y mucho menos que tenga propiedades cardioprotectoras.

El alcohol está lleno de calorías vacías y carece de los nutrientes imprescindibles para una buena alimentación.

## **SOBREALIMENTADOS Y MALNUTRIDOS**

En países como el nuestro, es muy frecuente que los niños estén sobrealimentados. En España la obesidad infantil se está convirtiendo en un problema muy serio y casi la mitad de los niños tienen sobrepeso.

Tenemos niños que consumen un gran número de alimentos que no les aportan nutrientes esenciales. Se comercializan alimentos infantiles llenos de azúcares añadidos y grasas saturadas que están haciendo que nuestros niños tengan cada vez más peso. La mayoría de los cereales para niños que encontramos en los supermercados, con todo tipo de reclamos de *marketing* en las cajas, están llenos de azúcares añadidos que no son nada beneficiosos.

Los niños son el segmento de población en el que se ve más claramente la diferencia entre alimentarse y nutrirse.

Es importante ofrecerles a lo largo del día alimentos saludables y lo más variados posibles para que ellos se lancen a probarlos. Los padres somos responsables de la alimentación de nuestros hijos y debemos predicar siempre con el ejemplo.



## **¿QUÉ ALIMENTOS DE ESTOS INCLUIRÍAS EN UNA MERIENDA SALUDABLE?**

Claramente, la merienda ideal es la fruta acompañada de una proteína o un buen bocadillo, como los que nos preparaba nuestra madre cuando salíamos del cole, con un embutido de calidad.



## ¿Y ENTONCES CÓMO LO HACEMOS?

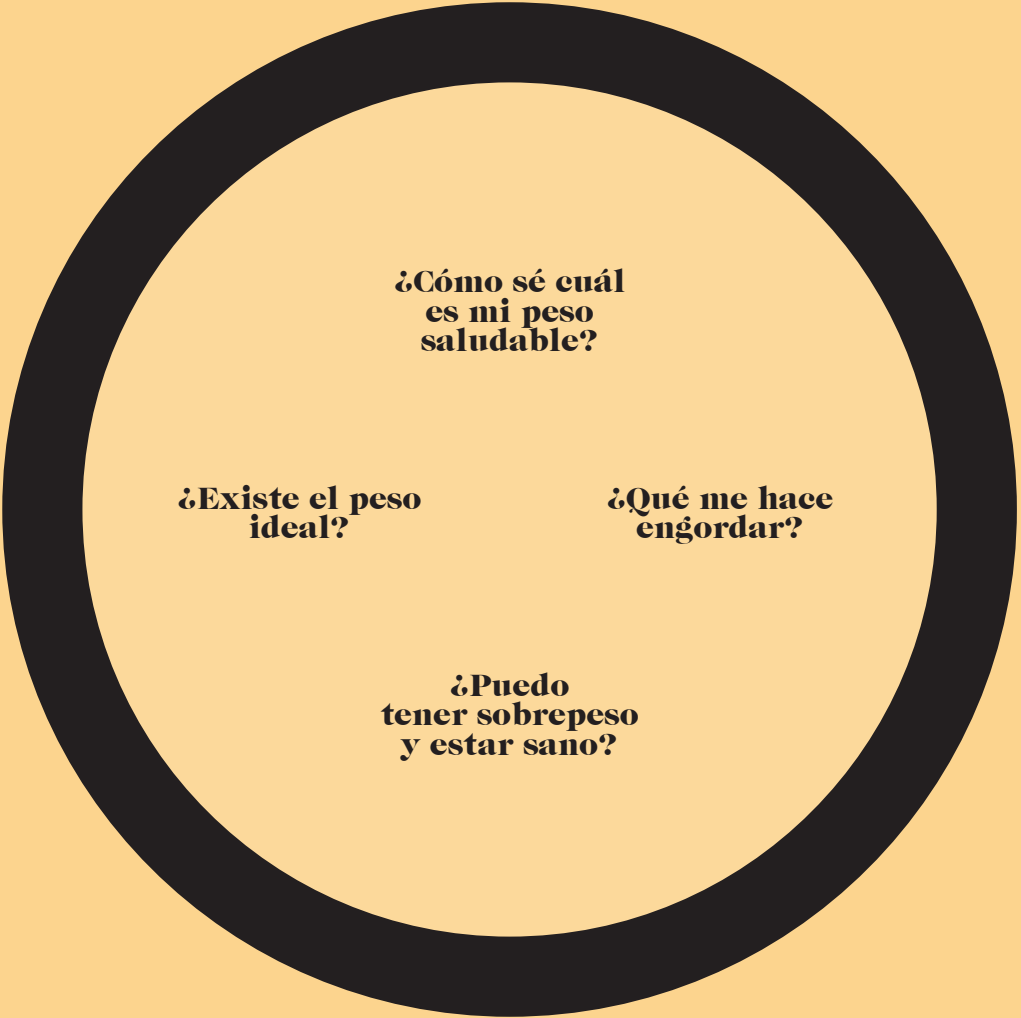
Una vez que sepamos qué cantidades de kilocalorías consumimos al día, intentaremos siempre que esas calorías no sean vacías, sino que estén llenas lo más posible de vitaminas, minerales, etc.

Desecharemos alimentos como la bollería industrial, los snaks o el alcohol en nuestra dieta habitual porque no nos aportan nada.



**—**  
**¿Quién no quiere que los alimentos que consume a lo largo del día le aporten a su cuerpo todo lo que necesita para un perfecto funcionamiento?**

**¡Yo me apunto, desde luego!**



**¿Cómo sé cuál  
es mi peso  
saludable?**

**¿Existe el peso  
ideal?**

**¿Qué me hace  
engordar?**

**¿Puedo  
tener sobrepeso  
y estar sano?**

**¿Por qué  
engordo  
aunque  
como poco?  
Descubre tu  
peso ideal**

