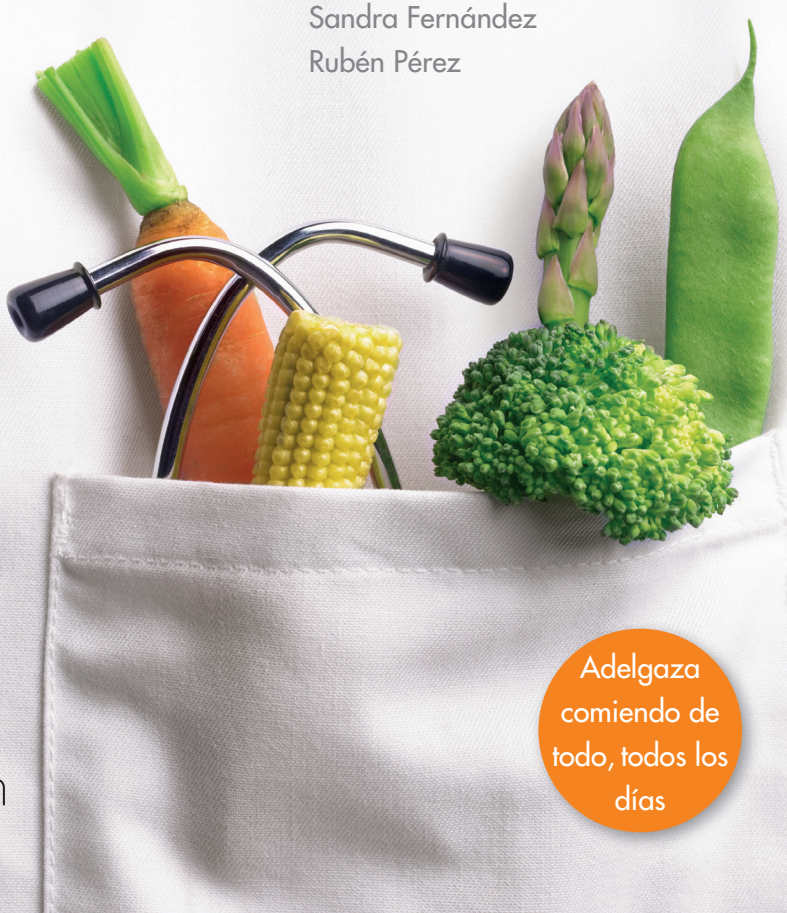
OBJETIVO BIENESTAR

la dieta alea

alimentación ligera equilibrada y adaptada a ti

María Astudillo
Roberto Cabo Moreta
Sandra Fernández
Rubén Pérez



Adelgaza comiendo de todo, todos los días

salud y bienestar
Zenith

la dieta alea

alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti

María Astudillo Montero
Roberto Cabo Moreta
Sandra Fernández García
Rubén Pérez Elvira

Zenith/Planeta

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 éste 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Imagen de la cubierta: © Peter Dazeley - Getty Images

Primera edición: abril de 2015

© Roberto Cabo Moreta, María Astudillo Montero, Sandra Fernández García y Rubén Pérez Elvira, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13964-5
Depósito legal: B. 6246-2015
Fotocomposición: gama, sl
Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.
Impreso en España – *Printed in Spain*

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

ÍNDICE

Los autores: ¿quiénes somos? 9
Introducción. 13

Primera parte: Aprendiendo cosas 15
1. Los kilos de más: un problema 17
2. Conceptos básicos de fisiología y nutrición. 21
3. La dieta de adelgazamiento saludable 29
4. El método ALEA: Alimentación Ligera, Equilibrada y Adaptada a ti. 41
5. Adelgazar con un libro 45

Segunda parte: Preparándote para la dieta 49
6. Marca tu objetivo. 51
7. Cómo y cuándo pesarte 55
8. Elige el plan que te corresponde en cada momento 61
9. El camino más corto es siempre una línea recta 67
10. Falsos mitos sobre la alimentación, las dietas y la pérdida de peso 75
11. Antes de comenzar... 83

Tercera parte: Tu dieta 95
12. Tu dieta 97

Cuarta parte: Vida social 191
13. Manual para comer fuera de casa y en situaciones especiales 195

Quinta parte: Recursos psicológicos que te ayudarán a seguir la dieta. 225
14. ¿Te cuesta ser estricto? 229

15. La ansiedad: trucos para controlarla. 263
16. Técnicas psicológicas para hacer mejor la dieta 271

Sexta parte: El mantenimiento 285
17. Introducción al mantenimiento. 289
18. El mantenimiento, más fácil de lo que crees 295

Séptima parte: ¿Quieres más? Te ayudamos online 301
19. aleaDIETS, tu nutricionista online 303

Octava parte: Bibliografía y enlaces de interés 305
20. Páginas web de interés 307
21. Bibliografía y fuentes consultadas 309

I

LOS KILOS DE MÁS: UN PROBLEMA

Y tú ¿por qué quieres perder peso?

Los kilos de más son siempre un problema. Nos molestan, nos agobian, a veces nos acomplejan, nos angustian y nos fastidian.

Existe el mito del «gordito feliz», pero realmente son pocas las personas con sobrepeso que no quieren solucionar esa situación. La mayoría lo intenta varias veces a lo largo de su vida sin éxito. Y lo vuelve a intentar. Será por algo ¿no?

Las motivaciones que cualquier persona siente para adelgazar son tres:

1. **Motivación estética**: es la más superficial, pero no por ello la menos importante.

   Que la ropa nos siente bien, no sufrir cada vez que vamos de compras, ir a la playa y poder quedarnos en biquini sin vergüenza o que no se nos marque la barriguita cuando nos sentamos, son solo pequeños ejemplos.
2. **Motivación física o de salud**: es la más importante a largo plazo, pues cuanto más cerca estamos de nuestro peso adecuado, más aumentan nuestra esperanza y nuestra calidad de vida.

   Con el sobrepeso aparecen problemas de salud como dolores (espalda, rodillas, cadera), cansancio, fatiga al hacer tareas normales que antes no suponían un esfuerzo, hipertensión, malas digestiones, alteración de los niveles de colesterol y/o triglicéridos, diabetes, etcétera, y todo esto se soluciona (o como mínimo se atenúa) perdiendo peso.
3. **Motivación anímica**: es consecuencia de las dos anteriores.

   Si me gusta mi cuerpo y me encuentro mejor físicamente,

tendré mejor estado de ánimo, más autoestima y afrontaré mejor el día a día.

Por lo tanto, ¿por qué queremos adelgazar? Para sentirnos mejor con nosotros mismos. Sentirnos mejor desde el punto de vista estético, físico y anímico. Incluso el «gordito feliz» se siente mejor cuando alcanza su peso adecuado.

Adelgazar es vivir más y mejor. Se mire por donde se mire.

Sobrepeso y obesidad

Estos dos términos se usan de forma indistinta, pero en realidad no significan lo mismo. Vamos a explicarlo de forma sencilla:

El organismo acumula lo que comemos de más en forma de grasa.

A medida que vamos acumulando grasa vamos engordando.

Si acumulamos más grasa de la debida, engordamos demasiado y tenemos sobrepeso.

Como en todo, dentro del sobrepeso hay grados: podemos tener mucho o poco sobrepeso. Cuando el sobrepeso es muy grande pasa a llamarse obesidad.

Es decir, si tenemos unos pocos kilos de más hablamos de sobrepeso. Pero si son muchos kilos los que nos sobran hablamos de obesidad.

Dado que la obesidad es un tipo de sobrepeso, a partir de ahora hablaremos en general de sobrepeso para referirnos a los kilos de más.

El sobrepeso en el mundo: algo preocupante

Verdaderamente preocupantes son los datos que publicó la OMS en marzo de 2011:

- ☐ Desde 1980, la obesidad se ha duplicado en todo el mundo.
- ☐ En 2008, 1.500 millones de adultos tenían sobrepeso.
- ☐ En 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.
- ☐ El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de riesgo de defunción en el mundo.

Además, el 44 % de las diabetes, el 23 % de las cardiopatías isquémicas (anginas e infartos) y entre el 7 y el 41 % de algunos cánceres se deben al sobrepeso.

En España la situación es igual de grave. Según la Encuesta Nacional de Salud de 2012, el 36 % de los españoles adultos sufre sobrepeso, y el 17 %, obesidad (un 2 % más que en 2006).

En los niños la cosa está igual de mal: en 2012 el 18 % de los niños presentaba sobrepeso, y casi el 10 % eran obesos (un 1 % más que en 2006).

Impresiona, ¿verdad? No nos damos cuenta de cómo se va extendiendo el sobrepeso, pero estudios como este suponen un baño de realidad.

Niño gordito = adulto obeso

Analizando los datos aportados por la OMS uno se pregunta por qué se ha incrementado y sigue creciendo tanto el número de personas con sobrepeso.

Podríamos hacer otro libro explicando las causas, pero, de forma resumida, esto es achacable a:

- **Abundancia**: la sociedad de consumo (más allá de la crisis) nos empuja a comprar más de lo que necesitamos; asimismo, tendemos a comer más de lo que necesitamos, y vemos los alimentos no como una necesidad con la que disfrutar, sino como el propio objeto de disfrute.
- **Alimentos más densos en energía**: hace años los alimentos eran más simples, menos elaborados. Ahora, aparte de los de siempre, podemos encontrar en los supermercados artículos (bollería, platos precocinados, etcétera) que aportan muchísimas más calorías.
- **Ritmo de vida**: la falta de tiempo, el no planificar la compra semanal ni los menús familiares, el abuso de la comida rápida o precocinada, el picotear entre horas, el no querer invertir mucho tiempo en la cocina, etcétera; el ritmo de vida, en definitiva.
- **Más libertad infantil**: los pequeñajos también sufren nuestro ritmo de vida: nutricionalmente están menos vigilados y más

consentidos. También es difícil que el niño se alimente bien si los padres no lo hacen (se aprende mucho por imitación). Comedores escolares, darle lo que le gusta para que no proteste o el no comer en familia contribuyen igualmente a empeorar la educación alimentaria de los futuros adultos.

- **Falta de cultura culinaria**: mucha gente no come pescado porque, literalmente, «No sé cómo hacerlo para que quede rico». Igual pasa con las verduras («Es que solo cocidas no están ricas y no sé cómo hacerlas») o con recetas aparentemente «difíciles» como la paella o un guiso de lentejas.
- **Vida sedentaria**: ¿cuánta gente de tu alrededor practica ejercicio moderado de forma regular? Seguramente no mucha. La mayoría de los trabajos, además, son sedentarios, así que el gasto energético es mínimo.

Tal como están las cosas, si se recoge lo que se siembra, estamos sembrando niños gorditos para tener en un futuro adultos obesos.

Esto se ha convertido en un problema social: una sociedad con sobrepeso es una sociedad enferma en la que abundan patologías (que se podrían evitar) y en la que se dispara el gasto sanitario. Las medidas institucionales son básicas, pero la labor diaria es tarea de los padres. Para ello es preciso comprender que la mejor herencia que se le puede dar a un hijo es una vida saludable, con hábitos alimentarios correctos y actividad física regular.

A lo largo de este libro, por eso, no solo encontrarás la manera de adelgazar de forma saludable. Aprenderás, además, conceptos básicos (teóricos y prácticos) para que tu alimentación, acabada la dieta, siga siendo equilibrada, variada, mediterránea y sana. Y podrás transmitir esos nuevos hábitos a toda tu familia.

2

CONCEPTOS BÁSICOS DE FISIOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Ya hemos visto que los kilos de más son reservas en forma de grasa que vamos acumulando cuando, de forma continuada, ingerimos más energía de la que nuestro organismo necesita.

Explicaremos a continuación, con pocas palabras y de forma sencilla, algunos conceptos para entender mejor los procesos de engorde y adelgazamiento.

Alimentos, nutrientes, calorías y otros conceptos

Dieta: es el conjunto de alimentos que ingerimos a lo largo del día. Por lo tanto, siempre seguimos una dieta.

Alimento: toda sustancia que puede formar parte de nuestra dieta.

Nutrientes: componentes de los alimentos, que se digieren y absorben por el organismo para ser utilizados en el metabolismo. Los nutrientes son: carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y agua.

Los nutrientes intervienen en diferentes procesos metabólicos de nuestro cuerpo, forman parte de las estructuras corporales, y algunos de ellos (carbohidratos, proteínas y lípidos) suministran energía (calorías).

Metabolismo: conjunto de reacciones químicas que se dan en nuestro cuerpo.

Calorías o Kilocalorías (Kcal): en el marco de lo que estamos hablando, es la forma de medir la energía que aportan los nutrientes. No vamos a entrar en el detalle de la diferencia química entre calorías y kilocalorías, ni en por qué ambos términos se utilizan como sinónimos aunque no lo sean. Para simplificar, en el resto del libro hablare-

mos de calorías o kilocalorías (Kcal) de forma indistinta, como si fueran lo mismo, cuya abreviatura es «Kcal».

Dieta hipocalórica: dieta baja en calorías. Aquella que aporta menos energía que la que el cuerpo necesita para mantenerse, para que este la obtenga de las reservas grasas y así pierda peso.

En resumen

Los alimentos aportan nutrientes y estos aportan energía a la par que forman estructuras e intervienen en el correcto funcionamiento del cuerpo.

Ningún alimento contiene todos los nutrientes en las proporciones que necesitamos, de ahí que nuestra dieta tenga que ser variada (e incluya alimentos de todos los grupos, todos los días) y equilibrada (en cantidades adecuadas) para ser correcta.

Esto ha de mantenerse cuando sigamos una dieta de adelgazamiento: cualquier dieta de pérdida de peso ha de ser variada y equilibrada (para cubrir los requerimientos nutricionales) e hipocalórica (para aportar menos calorías que las que el cuerpo necesita, obligándole a quemar sus reservas).

En los capítulos siguientes revisaremos la importancia de que una dieta de adelgazamiento sea equilibrada, y repasaremos los peligros de las dietas milagro, que inducen a una alimentación disociada, extrema, monótona, rara y, en definitiva, desequilibrada.

Los grupos de alimentos

Históricamente muchas dietas de adelgazamiento incorrectas han clasificado los alimentos basándose en criterios arbitrarios y sin ningún fundamento.

Desde el punto de vista científico y según su contenido en nutrientes, los alimentos se clasifican en siete grupos:

1. Cereales y legumbres
2. Leche y derivados

3. Carnes, pescados y huevos
4. Verduras y hortalizas
5. Frutas
6. Grasas y aceites
7. Dulces.

En esta tabla se ve de forma rápida los alimentos que se incluyen en cada grupo y los principales nutrientes que aportan:

Tabla 2.1 – Grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Alimentos del grupo	Nutrientes que aportan
Cereales y legumbres	Pan, cereales de desayuno, galletas, pasta, arroz, lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, etcétera	Carbohidratos, fibra, proteínas, minerales y vitaminas
Leche y derivados	Leche, yogures, quesos, etcétera	Proteínas, calcio, grasas y vitaminas
Carnes, pescados y huevos	Carnes, pescados y huevos	Proteínas, grasas, hierro y vitaminas
Verduras y hortalizas	Brócoli, coliflor, acelgas, espinacas, calabacín, lechugas, tomates, zanahorias, patatas, etcétera	Fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales
Frutas	Frutas	Azúcares simples, fibra, vitaminas y minerales
Grasas y aceites	Aceites, margarina, mantequilla, etcétera	Grasas y vitaminas
Dulces	Azúcar, chucherías, pasteles, etcétera	Azúcares simples, grasas, carbohidratos

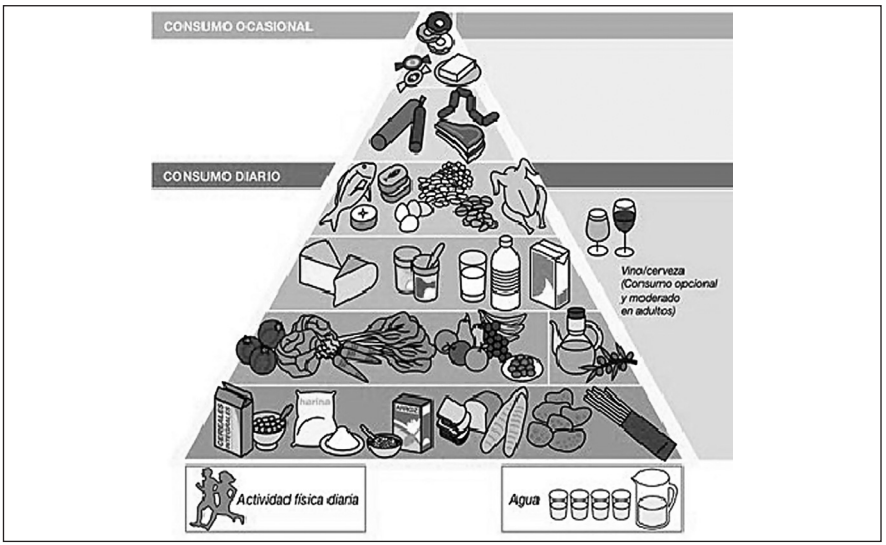
La pirámide de los alimentos

Para explicar de forma sencilla cuál es la frecuencia correcta en que hemos de incluir en nuestra dieta los diferentes grupos alimenticios, se utilizan esquemas como la pirámide de los alimentos.

Esta frecuencia ha de respetarse también en dietas de adelgazamiento.

A continuación puedes ver un ejemplo de pirámide de alimentos:

Imagen 2.1 - La pirámide de los alimentos



La pirámide y otras guías nutricionales parecidas nos dan pautas genéricas y nos explican de forma muy resumida cómo hemos de alimentarnos.

Son fáciles de entender, **pero lo que no explican** es cómo llevar eso a la práctica. Y eso es justamente lo que aprenderás con la Dieta ALEA: a alimentarte de forma equilibrada, siguiendo esas recomendaciones de forma natural y adquiriendo los conocimientos necesarios para adelgazar y mantenerte mediante un proceso natural y ameno.

Los nutrientes

Hemos visto antes qué son los nutrientes: componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Y ¿cuáles son las funciones que los nutrientes tienen en nuestro organismo? De forma resumida son tres:

- ☐ Función energética: suministran energía.
- ☐ Función estructural: forman, mantienen y reparan los tejidos.
- ☐ Función reguladora: controlan los procesos de formación de energía, crecimiento y reparación.

Una dieta adecuada aporta la cantidad suficiente de todos los nutrientes, y así la persona que la siga estará «bien nutrida».

Lo que ingiero y lo que quemo

El proceso de cómo el cuerpo va engordando se ha comparado acertadamente en ocasiones con la economía familiar: si se gana más de lo que se gasta, los ahorros crecerán, engordarán.

Si, por el contrario, se gasta más de lo que se gana, los ahorros disminuirán, adelgazarán.

Al comer, los nutrientes son absorbidos en el intestino y, entre otras funciones que ya hemos visto, le suministran la energía necesaria a nuestro cuerpo para poder realizar las funciones vitales y la actividad diaria. Esa energía se mide en calorías (Kcal).

Así las cosas, lo ideal es ingerir mediante los alimentos la misma cantidad de energía que necesitamos. De esta manera, si gastamos lo mismo que ganamos, no engordaremos ni adelgazaremos.

Y si esto se hace con una dieta equilibrada, además, estaremos bien nutridos.

Necesidades energéticas y necesidades nutricionales

En función de la edad, la complexión, la masa muscular, el sexo y situaciones fisiológicas (embarazo, lactancia) o patológicas (diferentes enfermedades) los requerimientos nutricionales y energéticos son diferentes y van cambiado con el tiempo.

Centrándonos en los requerimientos de energía, podemos decir que:

- ☐ Un hombre adulto (18-65 años) sano y con una actividad física media, gasta entre 2.500 y 3.000 Kcal al día.
- ☐ Una mujer adulta sana, no gestante ni lactante y con actividad física media, gasta entre 2.000 y 2.500 Kcal diarias.

Si estos requerimientos energéticos se cubren con una dieta equilibrada (que incluya alimentos de todos los grupos, todos los días, y en cantidades y proporciones adecuadas), quedarán cubiertos los requerimientos de nutrientes y, además, la persona se mantendrá en un peso adecuado.

En resumen

1. Los alimentos contienen nutrientes, fundamentales para nuestra vida.
2. Ningún alimento contiene todos los nutrientes.
3. Si tomo alimentos de todos los grupos, todos los días y en las cantidades adecuadas, estaré bien alimentado y tendré un peso correcto.
4. Si estoy bien alimentado, estaré bien nutrido.
5. Si como más de lo que debo, engordaré.

Si como más de lo que debo, engordaré

Cuando uno tiene sobrepeso y hace varias dietas sin éxito y, además, tampoco sabe muy bien qué es lo que hace mal, a veces se plantea: «¿Tendré algún trastorno endocrino que me hace engordar?» o «A lo mejor es que soy así».

Realmente, la gran mayoría de los casos de sobrepeso tiene su origen en el desajuste energético: comemos más de lo que gastamos. En concreto, se estima que el 95 % de las personas que tienen algún kilo de más es porque comen más de lo que deben y solo el 5 % restante (o incluso menos) tiene algún desorden endocrino como causa de los kilos de más.

Conclusión: la explicación más sencilla es la más probable. Si tengo unos kilos de más, casi con toda probabilidad (en el 95 % de los casos) eso se puede solucionar con una dieta equilibrada que cambie mis hábitos de forma cómoda.

He de pasar, entonces, de una dieta **hipercalórica** (que es la que me está haciendo ganar peso) a una dieta **hipocalórica** (que me permitirá adelgazar).

El éxito de esa dieta, es decir, el que adelgace lo que quiero y luego me mantenga, dependerá fundamentalmente de lo cómodo que esté mientras la sigo.

¿Cómo debe ser esa dieta? Eso lo aprenderás a medida que adelgazas con este libro. Lo que ya estás aprendiendo.

La percepción de los malos hábitos

Hay personas que se dan cuenta de que comen mal, de forma desordenada, y por eso no se sorprenden de su sobrepeso.

Esas personas, entre las que quizá te encuentres, saben que si mejoraran su alimentación, acabarían con esos kilos de más, pero no ven el camino práctico para conseguirlo, conciliando sus rutinas de vida con unas buenas rutinas alimenticias.

O, a lo mejor, te encuentras en el otro grupo de personas, las que sinceramente piensan que no comen demasiado mal y no se explican los kilos de más que han ido acumulando.

Realmente, estés en uno u otro caso, la causa de tu sobrepeso es (descartado el origen patológico) una dieta hipercalórica. Y no tiene por qué ser excesivamente hipercalórica: un pequeño incremento de las calorías diarias supone un engorde a largo plazo.

No es fácil identificar por uno mismo los malos hábitos que nos hacen tomar más calorías. De hecho, la causa de nuestro sobrepeso nunca es única, sino que engordamos porque hacemos varias cosas mal.

¿Por ejemplo? Estas son algunas de las costumbres que predisponen a engordar:

- No desayunar.
- Desayunar bollería.
- No comer nada a media mañana y a media tarde.
- Picotear entre horas o al manejar comida.
- Desayunar, comer o cenar de pie.
- Tener una vida sedentaria, sin ejercicio físico regular.
- Tomar comidas y cenas no elaboradas: precongeladas o de sobras.
- No dedicar 15 minutos a hacer la cena.
- No ordenar las comidas y las cenas de la semana.
- No planificar la compra semanal.
- Ir con hambre a hacer la compra y comprar un montón de «guarrerías».
- Comer fuera de casa con regularidad.
- Descuidar la alimentación los fines de semana.

- No seguir unos horarios regulares de comidas.
- Hacer comidas ligeras durante el día y luego cenar copiosamente.
- Utilizar mucho aceite al cocinar o al aliñar.
- Comer en exceso en comidas y cenas.
- Picotear en forma de atracones.
- Sentirse muy lleno habitualmente al acabar de comer.
- Tomar dulces o bollería regularmente.
- No controlarse demasiado en restaurantes o celebraciones.
- Comer o cenar de pinchos o tapas.
- Tomar mucho pan.
- Engullir la comida, masticando poco y comiendo en poco tiempo.
- No tomar tres piezas de fruta al día.
- Comer pocas verduras y hortalizas (o directamente no comerlas).
- No variar la alimentación.
- Ser muy selecto con lo que comemos.
- Consumir alcohol regularmente.

Y la lista podría ser más larga.

Como ves, no hay una sola razón. Nadie que tenga sobrepeso peca en un solo sentido: son siempre varios los puntos que hay que corregir, por eso es difícil que uno mismo se dé cuenta. Además, tendemos a ser poco autocríticos, y eso dificulta aún más el autodiagnóstico.

Seguro que te has identificado con uno o más de los puntos anteriores, en mayor o menor grado. Y seguro, no nos cabe duda, que a medida que hagas la dieta te identificarás con más.

Identificar la causa del problema (el sobrepeso) es fundamental para solucionarlo. Tú ya lo has hecho.

El siguiente paso es buscar la solución: una dieta que te permita adelgazar a un buen ritmo y cómodamente, sin pasarlo mal, de forma equilibrada, sana, barata, fácil de seguir, sin complicaciones, comiendo de todo y que esté rica.

¿Imposible?

No.

Sigue leyendo...