

DRA. SAIRA HAMEED



El nuevo método revolucionario para
perder peso definitivamente

zenith

SAIRA HAMEED

LA DIETA TOTAL

El nuevo método revolucionario para
perder peso definitivamente

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The Full Diet*

Primera edición: enero de 2024

© Saira Hameed, 2023 (YO NO TENGO EL AÑO DE LA PUBLICACIÓN EN INGLES) En Google aparece marzo 2022?? Revisa por favor

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-28141-2

Depósito legal: B. 21.120-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

<i>Introducción</i>	9
<i>Cómo usar este libro</i>	13
1. Comida	15
2. Señales intestino-cerebro	39
3. La ventana de comidas	51
4. Bacterias intestinales	63
5. Movimiento	73
6. Sueño	85
7. Genes	97
8. La industria de la alimentación	109
9. Lecciones de historia	121
10. Lenguaje	131
11. Objetivos	141
12. Beneficios de peso	149
13. Emociones	157
14. Los secretos de las personas delgadas «por naturaleza» . .	165
<i>Epílogo. Mire a las estrellas</i>	173
<i>A todo vapor: aún más conocimientos para su viaje con el programa</i> . .	179

Preguntas y respuestas sobre el programa	181
Ideas para hacer la compra	193
Recetas	197
Recetas superrápidas: la «comida cómoda» del programa . . .	245
Cómo usar el menú de muestra	251
Notas para médicos.	253
<i>Agradecimientos</i>	257
<i>Referencias</i>	263
<i>Índice analítico y onomástico</i>	285

CAPÍTULO 1

COMIDA

Antes sufría hipertensión arterial, diabetes tipo 2 e hipercolesterolemia. Lo importante, aquí, es el «antes». Ahora ya no tengo ni hipertensión ni diabetes, y he podido dejar de tomar la medicación que me habían dicho que tendría que tomar para siempre. ¿Qué ha cambiado? Me enseñaron cómo funciona el cuerpo y cómo se puede usar la comida como medicina. Y eso hice.

ANIL, perdió 30 kilos

Imagine que le regalaran un coche deportivo de lujo. Como propietario de esa elegante máquina, tendría que tomar varias decisiones acerca de cómo cuidar de ella. ¿Le hará las revisiones pertinentes, la limpiará, la conducirá con cuidado y usará el combustible de la mejor calidad posible para mantenerla en las mejores condiciones? ¿O la llevará al límite, la aparcará rozando otros vehículos, no la llevará nunca al taller y usará el primer combustible que encuentre, incluso a sabiendas de que dañará el motor y acabará por estropear el coche?

Probablemente le parezca que la respuesta es obvia, pero lo interesante es que, a pesar de que cuidamos instintivamente de las

posiciones materiales que consideramos valiosas, como un automóvil caro, acostumbramos a relegar el cuidado del cuerpo (que, si lo piensa, es infinitamente más valioso) a los rincones de la mente. Y esta estrategia no funciona a largo plazo, porque, al contrario de lo que sucede con las posesiones materiales, no existen cuerpos de repuesto.

Continuando con la analogía, si llena de diésel el depósito de un coche de gasolina, no funcionará bien. Sin embargo, día tras día, muchos de nosotros llenamos el depósito de nuestro cuerpo con el combustible equivocado y, cuando el cuerpo responde con gritos de protesta (que adoptan la forma de hinchazón, reflujo ácido, cefaleas, fatiga, bajo estado de ánimo, alteraciones del sueño o aumento de peso), hacemos oídos sordos. Los coches de gasolina no funcionan bien con diésel. Del mismo modo, no puede alimentar el cuerpo con «comida» que no reconoce como tal y esperar que se sienta bien..., o que permanezca en el peso en el que deseamos que esté.

En este capítulo, descubrirá las evidencias científicas que explican por qué lo que come le impide perder peso y aprenderá qué alimentos son el combustible adecuado para su cuerpo. Como mi paciente Anil, cuyas inspiradoras palabras han abierto este capítulo, descubrirá que la comida puede ser una medicina y estará en disposición de elegir qué comer para convertirlo en una potente receta para la pérdida de peso, recuperar la salud y sentirse bien.

LA INSULINA ES EL CONTROLADOR DE LA GRASA

Todos los alimentos se componen de pequeños bloques. El bloque de construcción básico de los hidratos de carbono (como el pan, la pasta, el arroz o los cereales de desayuno) es un azúcar al que llamamos glucosa. Cuando comemos estos alimentos, el cuerpo los descompone rápidamente en los bloques de azúcar (glucosa) que los conforman y que pasan del intestino a la sangre. Si desayunamos un par de tostadas, un bol de copos de maíz y un zumo de naranja, el

nivel de azúcar en sangre subirá como si hubiéramos ingerido veinticuatro cucharaditas de azúcar. Para cuando ese azúcar llega a la sangre, el cuerpo no tiene ni idea de si hemos desayunado tostadas, cereales y zumo o un buen trozo de tarta. El efecto sobre el nivel de azúcar en sangre es exactamente el mismo.

Si los alimentos ricos en hidratos de carbono constituyen una proporción significativa de su dieta diaria (véase la «Lista de alimentos que decido no comer», págs. 30-31) y, por ejemplo, desayuna cereales y tostadas, almuerza un bocadillo y un zumo y cena pasta (una dieta que, con frecuencia, se considera muy normal), habrá consumido una gran cantidad de azúcar ese día, quizá el equivalente a cuarenta cucharaditas. Por ponerlo en perspectiva: el cuerpo necesita el equivalente de una cucharadita de azúcar en sangre al día para funcionar bien.

Al cuerpo no le gusta nada tener todo ese exceso de glucosa en la sangre, porque altera su equilibrio natural e interfiere con su funcionamiento correcto. En consecuencia, produce insulina, una hormona cuya función es eliminar el exceso de glucosa en sangre para devolver el nivel a la normalidad.

Me gusta pensar en la insulina como en un empleado de mantenimiento que gestiona el nivel de glucosa con una escoba. Y, aunque barre el exceso de glucosa en sangre (procedente de alimentos como el pan, el arroz, las patatas o los cereales), no puede hacer que desaparezca como por arte de magia. Lo que sí puede hacer es almacenar toda la que el cuerpo no necesite inmediatamente. Puede barrer una pequeña cantidad hacia el hígado y los músculos, pero la capacidad de almacenamiento tanto del primero como de los segundos es limitada. Y, cuando se llenan, el resto de la glucosa sobrante necesita otro lugar donde quedarse. Así que la insulina la barre hacia la grasa.

Esto significa que cuanto más pan, arroz, pasta, patatas, galletas, cereales, patatas fritas y galletitas saladas comamos, más glucosa acabará en la sangre y más cantidad tendrá que barrer la insulina, que la acabará almacenando como grasa. El aumento de peso no es más que el resultado natural de todo este proceso.

A mis pacientes les resulta más fácil recordar este concepto básico del programa si damos un nombre al trabajo de la insulina: la insulina es el *controlador de la grasa*.

En mi experiencia, los pacientes quieren seguir los consejos de alimentación que se les dan. Durante la primera visita, me explican que desayunan cereales, almuerzan bocadillos y cenan pasta, como se les ha dicho que hagan. Y, aun así, siguen engordando. Ahora usted también entiende por qué.

Se trata de una alimentación muy rica en azúcares, la mayoría de los cuales acaban almacenados en la grasa por obra y gracia de la insulina, el controlador de la grasa. Comer alimentos de este tipo nos convierte en unas máquinas de almacenamiento de grasa extraordinariamente eficientes.

El programa lo ayudará a romper este ciclo cuando elija comer alimentos deliciosos, naturales y bajos en azúcar que lo transformarán en una máquina quemagrasas.

¿Cómo? Bueno, cuando consume alimentos como huevos, verduras, yogures o frutos secos, que no están hechos a base de bloques de glucosa, la cantidad de glucosa que pasa a la sangre después de comer es mínima. Esto significa que el cuerpo no necesita producir demasiada insulina para barrer el exceso de la sangre y almacenarla en la grasa. Aún mejor, los niveles bajos de insulina en sangre envían a la grasa la señal de que se ha de empezar a descomponer. Y, cuando la grasa se descompone, perdemos peso.

APEARSE DE LA MONTAÑA RUSA DE LA GLUCOSA EN SANGRE

Si hasta ahora ha seguido una dieta rica en hidratos de carbono (cereales, bocadillos, pasta, galletas, patatas fritas y zumo), después de comer acabará con un nivel de glucosa en sangre muy elevado. A este pico de glucosa le seguirá un desplome súbito una vez que la insulina haya hecho su trabajo y haya barrido la glucosa para eliminarla de la sangre y almacenarla en los depósitos de grasa. Estos altibajos en el

nivel de glucosa en sangre interfieren con el equilibrio del cuerpo. Y hay una parte del cuerpo que tiene especiales dificultades para gestionar estos picos de glucosa repentinos seguidos de desplomes súbitos: el cerebro.

Los rápidos cambios de pico a valle en el nivel de glucosa en sangre nos ponen de mal humor, nos nublan la mente y nos vuelven apáticos. Como sentirse así no es nada agradable, buscamos más azúcar para contrarrestar el desplome de glucosa en sangre. Así que comemos tres galletas a media mañana, que rápidamente se descomponen en el equivalente a doce cucharaditas de azúcar más y nos causan otro pico de glucosa en sangre.

El cerebro está más cómodo durante un rato, pero, entonces, la insulina vuelve a hacer su aparición, barre la glucosa y la almacena en la grasa. El nivel de glucosa en sangre vuelve a caer y nos volvemos a sentir cansados e irritables. Así que decidimos almorzar un poco antes y nos hacemos con un bocadillo, una bolsa de patatas fritas y un zumo, el equivalente a dieciocho cucharaditas de azúcar más... Y la montaña rusa de la glucosa en sangre sigue y sigue.

La buena noticia es que las opciones de comida que le ofrece el programa le permitirán apearse de esa montaña rusa. Los alimentos que lo cimentan se han elegido precisamente porque no causan ni el pico de glucosa en sangre ni el desplome consiguiente. El programa le propone pescado, frutos secos, queso, carne, fruta, huevos y verduras, que estabilizarán el nivel de glucosa en sangre y lo ayudarán a sentirse bien. Su estado de ánimo mejorará y su nivel de energía se disparará.

LA SABIDURÍA TRADICIONAL DE LA INGESTA DE GRASA

Los seres humanos llevamos decenas de miles de años comiendo grasa de la manera en que la naturaleza nos la ofrece: como doradas yemas de huevo, el marmoleado de un buen trozo de carne, la refrescante pulpa blanca del coco o el verde intenso del aceite de oliva.

Hace cuarenta años se emitieron directrices alimentarias basadas en la premisa de que la ingesta de grasa era la causa de las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio) y del aumento de peso. La grasa, un nutriente ancestral que los seres humanos comían desde hacía milenios, era ahora la culpable de la epidemia de enfermedades modernas.

Aunque recientemente se han empezado a cuestionar las evidencias científicas que sustentaron las directrices de las «dietas bajas en grasa», también fueron objeto de un debate encendido ya en la época. En 1980, Philip Handler, entonces presidente de la Academia Nacional de las Ciencias de Estados Unidos, dio voz a las reticencias de muchos en la comunidad científica respecto a los consejos para adoptar dietas pobres en grasa cuando preguntó: «¿Qué derecho tiene el Gobierno a proponer que los estadounidenses participemos en un enorme experimento nutricional, con nosotros como sujetos de estudio, con tan pocas pruebas que sugieran que nos hará bien alguno?».

Sea como sea, «dieta baja en grasa» se convirtió en sinónimo de dieta sana y millones de personas redujeron la cantidad de grasa en sus dietas. La leche desnatada sustituyó a la cremosa lecha entera. La piel del pollo asado de los domingos se desechaba religiosamente y se quedaba en el plato, sin tocar. El espeso yogur natural fue rechazado en favor de las variedades desnatadas a las que había que dar consistencia con almidones y edulcorantes para hacerlas comestibles. La margarina, a la que la ley de algunos estados estadounidenses hasta mediados del siglo xx obligaba a teñir de rosa o de cualquier otro color poco atractivo, para indicar que no era un alimento natural, se convirtió en la opción «saludable».

Aunque los estudios sobre alimentación, como el informe anual que lleva a cabo el Departamento de Medio Ambiente, Alimentación y Asuntos Rurales (DEFRA, por sus siglas en inglés) del Reino Unido, demostraron que la población actuó con responsabilidad y siguió el consejo de adoptar dietas bajas en grasa, también detectaron una tendencia alarmante. El país engordaba a medida que la población sustituía los alimentos que habían sustentado a sus abuelos por todo lo que llevara la etiqueta de «bajo en grasa» o *light*.

En 1980, justo antes de que se emitieran las directrices sobre las dietas bajas en grasa, un 7% de la población británica era obesa en términos médicos, un diagnóstico que ahora afecta a más de una cuarta parte de esta. Si se incluye a las personas con sobrepeso, se concluye que el 64% de la población británica tiene problemas de peso, lo que significa que, hoy, en el Reino Unido, es más «normal» tener sobrepeso o estar obeso que vivir con un peso corporal saludable. Sin embargo, sabemos que la población sigue las directrices y hace lo que se le ha dicho que ha de hacer.

Es interesante constatar que, en el resto del mundo, las culturas tradicionales a las que no se pidió que adoptaran las nuevas directrices dietéticas y que, por el contrario, siguieron comiendo tal y como comían sus antepasados desde hacía generaciones (incluyendo la grasa alimentaria), siguieron estando delgadas, mientras que nosotros, los británicos, apretábamos los dientes, eliminábamos la grasa y engordábamos.

En el pasado, antes de las directrices dietéticas, teníamos una cultura de la alimentación. Aprendíamos a cocinar, a elegir alimentos y a comer de nuestros padres y abuelos. Cada sociedad tiene su propia sabiduría nutricional y se ha beneficiado de ella durante cientos, si no miles, de años. Las directrices nutricionales acabaron con eso. Cuestionaron la manera de comer que hasta entonces habíamos aprendido a través de los vínculos familiares y nos llevaron a dudar de nosotros mismos.

Esto abrió todo un mercado para la industria de la alimentación, cuya comida ultraprocesada con promesas de «bajo en grasa», «sin grasa» o *light* llenaba las estanterías de los supermercados. El problema del sabor desagradable y de la consistencia aguada de los alimentos a los que se ha extraído la grasa se resolvió añadiendo almidones, espesantes y azúcares que conseguían que la comida baja en grasa resultara más agradable al paladar.

Estoy casi segura de que, si mira el contenido de su despensa hoy, encontrará parte o todo de lo siguiente: leche desnatada o semidesnatada, yogures bajos en grasa, margarina o untables bajos en grasa, aceite de cocina sin grasa, mayonesa baja en grasa, pechugas

de pollo sin piel, comida preparada baja en grasa y toda una variedad de latas y de cajas que proclaman sus beneficios para la salud porque apenas contienen grasa.

Cuando mira esa comida envuelta en envases multicolores que prometen beneficios para la salud, ¿le resulta muy apetecible? ¿El yogur sin grasa lo deja satisfecho o, cuando la cucharilla toca el fondo del bote, ya está pensando: «Y ahora qué»? Si se le acabara la leche desnatada y tuviera que añadir un poco más de agua al té en lugar de leche, ¿de verdad notaría mucha diferencia en el sabor?

ENTONCES, ¿POR QUÉ HAY QUE COMER GRASA?

Para empezar, porque está buenísima. ¿Acaso no prefiere comer el pollo con su piel crujiente o saltar la verdura en lugar de aliñarla con un producto bajo en grasa?

Y, para continuar, porque la grasa es saciante. Las personas que acuden a mi clínica explican que siguen hambrientas después de comer un yogur bajo en grasa, pero hay un límite para el yogur griego, espeso y cremoso que uno puede comer, porque contiene grasas naturales y, por lo tanto, sacia. La saciedad es uno de los motivos importantes por los que la alimentación del programa resulta tan agradable.

Por último, hay algunas grasas, como las que se hallan en el aceite de oliva o en los frutos secos, que ofrecen beneficios para la salud, por ejemplo, la reducción del riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus. En un ensayo clínico muy importante, se separó a los participantes en tres grupos. Uno siguió una dieta baja en grasas y los otros dos siguieron una dieta mediterránea complementada, o bien con aceite de oliva, o bien con frutos secos. Los beneficios para la salud cardiovascular de esas grasas quedaron tan patentes que el estudio se terminó antes de lo previsto: el aumento del riesgo de infarto de miocardio o de ictus en el grupo de la dieta baja en grasas era tan superior que se consideró que no era ético prolongarlo.

COMER GRASA NO ENGORDA

Llegados a este punto, muchos pacientes me preguntan: «Pero, si como grasa, ¿no engordaré?». Siempre me alegra tranquilizarlos y responder con un *no*. Tal y como hemos visto al comienzo del capítulo, lo que nos engorda es el azúcar, no la grasa natural que encontramos en la carne, el pescado, el aceite de oliva, los lácteos, los frutos secos y las semillas. Es una lástima que, en el lenguaje común, usemos la misma palabra para referirnos a la *grasa* de la comida y a la *grasa* corporal. De hecho, en términos médicos, la grasa corporal se denomina *tejido adiposo*. Para empezar a abandonar la idea de que la grasa que se come acaba siendo la grasa de un michelín, piense en la grasa corporal como en tejido adiposo: así reforzará la idea de que la grasa de la comida y la del cuerpo son totalmente distintas, una coincidencia terminológica que ha dado lugar a décadas de confusión.

¿Y QUÉ HAY DEL COLESTEROL?

La segunda pregunta que me suelen hacer es: «Pero, si como grasa, ¿no me subirá el colesterol?». Es una preocupación legítima, por la idea de que la grasa que ingerimos «forra» el interior de las arterias y puede provocar infartos de miocardio o ictus.

El colesterol que miden los análisis de sangre no es el colesterol que se ingiere, sino el colesterol que se produce en el propio cuerpo, en el hígado; casi no guarda relación con la cantidad de colesterol que se come o se deja de comer. De hecho, las últimas directrices del Gobierno estadounidense han eliminado los límites hasta ahora vigentes respecto a la ingesta de colesterol dietético.

También puedo tranquilizar a mis pacientes en este tema, porque el nivel de colesterol en sangre de los pacientes tanto en nuestro estudio de investigación como en la clínica ha mejorado al adoptar el programa. Aunque ahora comen y disfrutan de una amplia variedad de grasas saludables naturales, su nivel de colesterol «sano» (HDL) en sangre ha aumentado, al tiempo que el de los triglicéridos

dos ha caído. Los triglicéridos son unas partículas grasas en la sangre que se asocian al síndrome metabólico, que aumenta el riesgo de sufrir infartos de miocardio e ictus. Por lo tanto, dado que sus niveles de triglicéridos en sangre han disminuido, mis pacientes han visto reducido también el riesgo de desarrollar estas enfermedades. Y logran estas mejoras en los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre a pesar de que han desterrado de su cocina la comida baja en grasa y comen las mismas grasas deliciosas que disfrutaban sus abuelos.

¿QUÉ HARÍA SU ABUELA?

Cuando su abuela preparaba su delicioso pollo asado con verduras en salsa de mantequilla, no necesitaba que una etiqueta o una aplicación le confirmara que se trataba de un plato saludable. Le bastaba con saber que era el mismo pollo asado que su madre había hecho antes que ella, que estaba buenísimo y que a la familia le encantaba. Esta sabiduría alimentaria, que hacía de la alimentación un proceso sencillo, se ha visto desplazada por la confusión y la preocupación. La comida se ha complicado innecesariamente. En lugar de comer lo que son alimentos obvios (pollo, pescado, huevos, frutos secos, zanahorias, fresas...), comemos comida con largas listas de ingredientes que están tan alejados de lo que el ser humano ha comido a lo largo de su historia que el cuerpo no siempre tiene claro si lo que le damos es comida o no.

Para demostrar esta cuestión, en la sesión 1 pido a mis pacientes que identifiquen este alimento solo basándose en sus ingredientes:

Harina de trigo, azúcar, soja y aceite de palma (antioxidante E319), jarabe de glucosa-fructosa, dextrosa, jarabe de glucosa, chips de chocolate (7,2%) (azúcar, chocolate en polvo, dextrosa, manteca de cacao, lecitina de soja, leche, extracto de vainilla), harina de trigo, sal, almidón modificado, agentes leudantes (E500, E541), color natural (E150a), gelatina de leche (de ternera), espesante (E481), almidón, es-

tabilizante (E472e), aromas naturales y artificiales, goma xantana, claras de huevo, lecitina de soja, colorantes artificiales (E129, E110, E102, E132).

No pueden. Aunque, en una ocasión, uno dio la inspiradísima respuesta de «¡diabetes en lata!».

En realidad, se trata de una galleta con chips de chocolate para tostar, aunque, para lo que nos ocupa, da igual el tipo de comida que sea. Podrían ser galletas industriales, un postre congelado o magdalenas de cafetería, pero si el cerebro no entiende los ingredientes de la lista, no podemos esperar que el paquete contenga nada que el cuerpo quiera usar.

En general, nuestros abuelos no comían alimentos como estos y mantenían un peso sano, sin diabetes ni otros problemas de salud. Durante las últimas décadas, hemos emprendido un camino distinto que nos ha llevado a un lugar en el que no queremos estar. Así que, o bien «nos esforzamos más» con los ingredientes dudosos y las etiquetas indescifrables, o bien decidimos concluir que es poco probable que las generaciones de sabiduría alimentaria que nos han precedido estuvieran equivocadas. Si recuperamos los alimentos que los seres humanos estamos diseñados para comer, podremos vivir sin problemas de peso, como nuestros abuelos.

DECISIONES

El programa funciona de la siguiente manera: una vez que conoce los datos científicos, puede decidir si quiere usarlos (o no) para perder peso y mejorar su salud. Al final de cada capítulo encontrará decisiones que le ofrecerán una manera práctica de aplicar la ciencia del funcionamiento del cuerpo, de modo que pueda colaborar con su biología para lograr sus objetivos de pérdida de peso.

Decisión 1. Proporcione a su cuerpo alimentos que lo convertirán en una máquina quemagrasas

La dieta total solo incluye alimentos reales, nutritivos y naturales. No hay suplementos ni sustitutos de comidas. No hay que contar, pesar ni medir la comida. Puede seguir comprando en el supermercado de siempre y disfrutar de la comida en restaurantes y en reuniones sociales. Y lo hará sabiendo que cuida de su cuerpo y que le proporciona el combustible adecuado para funcionar bien y sentirse mejor.

Antes de leer la lista que encontrará a continuación, es importante que tenga en cuenta que los alimentos que decidirá comer en el programa son más abundantes, deliciosos y variados que los alimentos que decidirá no comer. Lo que sucede es, sencillamente, que los alimentos que decidirá no comer han llegado a dominar las dietas occidentales durante las últimas décadas. Y eso ha llevado a que parezca, erróneamente, que son necesarios o esenciales. En realidad, son precisamente estos los alimentos los que juegan en su contra y lo mantienen en un peso en el que no quiere estar.

En el programa, consumirá alimentos que no se descomponen en montañas de azúcar, por lo que el nivel de insulina en sangre permanecerá bajo. Y un nivel bajo de insulina es la señal que la grasa espera para empezar a descomponerse, por lo que perderá peso. Los alimentos de la «Lista de alimentos que decido comer» lo convertirán en una eficiente máquina quemagrasas.

Lista de alimentos que decido comer

FRUTAS Y VERDURAS

- Todas las verduras (excepto aquellas ricas en almidón, como las patatas, las chirivías o los boniatos). Pueden ser frescas o congeladas: maíz *baby*, coles de Bruselas, col, zanahoria, coliflor, nabo, ajo, judías verdes, kale, setas, cebolla y espinacas;

verdura para ensalada, como apio, pepino, rábanos, lechuga y otras hojas.

- Frutas que parecen verduras, como el aguacate, la berenjena, el calabacín, el pimiento o el tomate.
- Limones y limas.
- Fruta con un contenido bajo o medio en azúcar, como manzanas, peras, arándanos, frambuesas y fresas. La fruta es dulce por naturaleza y contiene azúcar, así que es mejor no excederse. Si es posible, opte por una manzana un día y un puñado de bayas al siguiente.

HUEVOS

LECHE Y LÁCTEOS

- Leche entera (hasta unos 100 ml diarios).
- Yogur natural o yogur griego entero (hasta 200 g diarios).
- Kéfir (asegúrese de que solo tenga dos ingredientes: leche y cultivos de bacterias beneficiosas).
- Queso, como *cheddar*, *feta*, *halloumi*, *mozzarella*, parmesano y queso fresco (unos 100 g diarios).
- Crema fresca, líquida o espesa (unas 2 cucharadas diarias).
- Nata líquida: entera (unas 2 cucharadas diarias).
- Mantequilla con o sin sal, como prefiera.
- Alternativas a los lácteos (asegúrese de que los ingredientes sean reconocibles, por ejemplo, la leche de almendras solo debería contener almendras, agua y, en ocasiones, sal marina).

CARNE

- Cualquier tipo de carne fresca, como ternera, pollo, cordero, cerdo o pavo (sin empanar, sin salsas y sin ingredientes dudosos; solo ha de haber un ingrediente: ¡carne!).
- Beicon.
- Salchichas de cerdo, de ternera, de pollo o de cordero con un contenido en carne elevado, es decir, más del 90% de carne.

- Lonchas de jamón o de pavo (asegúrese de que no haya azúcares, miel, jarabes o harinas añadidos).
- Selección de embutidos, como jamón curado o salami.
- Paté (compruebe que no hay azúcares y que solo contiene ingredientes pronunciables).

PESCADO

- Cualquier tipo de pescado o marisco, fresco o congelado, pero sin empanar ni rebozar y sin salsas. Ha de tener un único ingrediente: ¡pescado!

EN GENERAL

- Salsas para untar, como hummus, *tzatziki* o guacamole.
- Pesto.
- Mayonesa entera (compruebe que los ingredientes sean sencillos y tengan nombre de comida).
- Mostaza (evite cualquiera que contenga ingredientes que no tendría en la cocina).
- Vinagre, por ejemplo, de vino blanco o de manzana.
- Aceitunas.
- Tofu.
- Grasas para cocinar, como aceite de oliva, manteca de cerdo, aceite de coco o *ghee* (mantequilla clarificada).
- Hierbas aromáticas y especias frescas.
- Frutos secos crudos y sin salar, como almendras, nueces de Brasil, nueces de macadamia, pacanas, pistachos o nueces (un puñado al día). Compruebe que no hay ingredientes añadidos, como un glaseado de miel.
- Mantecas o cremas de frutos secos, como la de cacahuete o la de almendra (unas 2 cucharaditas diarias, compruebe que no contengan azúcares añadidos).
- Semillas, como las de lino, sésamo o cáñamo, pipas de calabaza o de girasol (uno o dos puñados diarios).

- Legumbres, como lentejas, alubias y garbanzos (hasta una ración diaria).
- Conservas de tomate de larga duración, como tomate triturado, tomate entero pelado o tomates secados al sol.
- Chocolate negro de buena calidad, con un 85 o un 90% de cacao.
- Agua, con o sin gas (pero sin aromas ni edulcorantes).
- Infusiones, como camomila o poleo menta.
- Café, pero sin añadir mucha leche (evite los *latte* o los *flat white*, y no añada ni jarabes ni azúcar).
- Té, como el té verde (de nuevo, sin azúcar).

La mejor manera de hacerse una idea de cómo sería un día comiendo así es que consulte nuestro menú de muestra (pág. 250), además de las recetas que encontrará a partir de la página 197, donde le esperan platos deliciosos y asombrosamente saludables.

Aunque no hay que contar calorías (véase pág. 43), tampoco es un plan de comida sin límite (véanse págs. 187-189). Es cuestión de sentido común, y estoy segura de que usted lo posee. Por ejemplo, una tortilla francesa para una persona se hace con dos huevos o quizá incluso tres, pero no con seis, y una ración de aguacate es medio o uno, pero no tres. Para orientarse, mire el tamaño de las raciones en la lista de ingredientes y las raciones indicadas en las recetas y, sobre todo, decida parar de comer cuando esté lleno (en los capítulos 2 y 14 encontrará mucha información al respecto).

Con el tiempo, y a medida que avance en el programa y comience a experimentar sus beneficios, quizá decida adaptar la alimentación a sus gustos, preferencias y estilo de vida específicos, incluyendo alimentos que ahora no están en la lista. En las páginas 107-108 y 181-182 encontrará abundante información acerca de cómo hacerlo. Si decide adaptar esta lista, le insto a que siga proporcionando a su cuerpo alimentos naturales integrales, evite los procesados con ingredientes dudosos y, en general, se ciña a la «Lista de alimentos que decido comer», por sus beneficios para la pérdida de peso y para la

salud. Sin embargo, eso no quita que pueda decidir comer una porción de pastel de cumpleaños casero en una fiesta familiar o un poco de pan en un restaurante.

Cuando abordamos este tema en los grupos, aconsejo a mis pacientes que usen las listas de alimentos tal y como están hasta que realmente hayan incorporado el programa a su vida cotidiana, para reducir al mínimo el riesgo de que algún alimento ajeno al listado los haga retroceder en el proceso. También les aconsejo que no reintroduzcan alimentos eliminados hasta que hayan llegado a su peso objetivo o estén muy cerca de alcanzarlo, porque, así, si algún alimento ralentiza la pérdida de peso, o incluso da lugar a un aumento, no se desmoralizarán tanto. Este programa está hecho para usted y, con el tiempo, verá cómo puede adaptarlo a sus necesidades para convertirlo en una manera nueva de comer para toda la vida, como les ha sucedido los numerosos pacientes que han conseguido sus objetivos de pérdida de peso y han recuperado la salud.

Decisión 2. No coma alimentos que lo convierten en una eficiente máquina de almacenamiento de grasa

El cuerpo descompone en glucosa (azúcar) los alimentos que aparecen en la siguiente lista, y esa glucosa acaba pasando a la sangre. Tal y como sabe, la insulina (el controlador de la grasa) barre el exceso de glucosa y lo almacena en los depósitos de grasa.

Así que, para mantener bajo el nivel de insulina, preste atención a la «Lista de alimentos que decido no comer».

Lista de alimentos que decido no comer

- Pan de cualquier tipo, ya sea de molde, *bagels*, de barra, *chapati*, chapata, sin harina, *naan*, de pita, bollos, tortitas o rollitos.
- Pasta.

- Arroz.
- Cuscús.
- Fideos chinos.
- Cereales de desayuno, incluida la avena o las gachas, el muesli y la granola.
- Barritas de cereales.
- Galletas saladas.
- Patatas, incluidas las patatas fritas de bolsa o de sartén.
- Horneados, como galletas, *brownies*, tartas, cruasanes, galletas de avena y miel, magdalenas y pastas varias.
- *Pizza*.
- Hojaldres (dulces o salados).
- Dulces y chocolates.
- Helados, sorbetes y polos.
- Mermelada, confitura y otros untables a base de azúcar.
- Azúcar, miel y jarabes.
- Edulcorantes artificiales.
- Frutas ricas en azúcar, como plátanos, mangos, uvas y piña.
- Fruta deshidratada.
- Zumo de fruta (por saludable que afirme ser en la etiqueta).
- Batidos (ni comprados ni caseros).
- Jugos concentrados.
- Refrescos (incluidas las versiones *diet*, *light* o sin calorías).
- Kétchup y otros condimentos ricos en azúcar, como la salsa barbacoa.
- Aliños comerciales.
- Salsas y salteados comerciales.
- Comida preparada.

Cuando repasamos esta lista de alimentos durante la sesión 1, algunos de mis pacientes se preocupan, si es que no se asustan, ante la idea de abandonar algunos alimentos. Quizá a usted le haya pasado lo mismo. Sin embargo, la realidad es que, si decide mejorar su salud y perder peso, tendrá que hacer cambios si realmente quiere lograr ese objetivo.

Incluso las personas que se someten a cirugía bariátrica (para perder peso) han de seguir un plan de alimentación específico durante toda su vida después de la operación si no quieren recuperar el peso perdido.

Limitar parte de los alimentos que ingiere no le arrebatará nada. Al contrario, esas restricciones lo liberarán. Tal y como suelen decir mis pacientes, comer sin restricciones limitaba otras áreas de su vida, por ejemplo, la seguridad en sí mismos, su estado de ánimo o su salud. Por el contrario, cuando se unieron al programa y decidieron comer con unas pocas restricciones, abrieron la puerta a una vida sin limitaciones.

Decisión 3. Coma grasas naturales saludables y evite las grasas procesadas sintéticas

Hablando en términos generales, hay grasas de dos tipos. Las primeras son grasas que la naturaleza ha puesto en el planeta para nosotros, como las que se encuentran en los lácteos, la carne, el pescado graso, los frutos secos, las semillas, los aceites naturales como el de oliva y algunas frutas, como los aguacates. Si decide comer grasa tal y como nos la proporciona la naturaleza, no se equivocará.

La segunda categoría de grasas corresponde a las grasas de producción industrial, como las grasas trans, que se asocian a las enfermedades cardiovasculares, entre otras, y que no tienen cabida en el programa. También nos tendríamos que alejar de todo lo que se haya diseñado para ser «bajo en grasa».

El programa no es una dieta «rica en grasas», sino que consiste en comer grasa de la manera en que la han comido generaciones y generaciones de seres humanos, para disfrutar de su sabor, de su textura y de sus cualidades saciantes, además de acceder a sus beneficios para la salud. Esto significa cocinar con grasa del modo en que lo hacían nuestros abuelos, por lo que la mantequilla o el aceite sobre las verduras al vapor ha de ser una cucharadita o un chorrito, no un cucharón ni una inundación. Del mismo modo, si solo añadimos grasa a la comida de un modo que remita a una cultura gastronómi-

ca reconocible, añadiremos una pizca de leche entera al café, no medio bote de leche condensada.

Decida comer las grasas que la naturaleza ha puesto en el planeta para alimentarnos	Decida evitar aceites muy procesados y grasas trans artificiales
Aceite de oliva.	Aceites vegetales muy procesados, como el de maíz, el de girasol o el de palma.
Mantequilla.	Grasas trans artificiales.
Ghee (mantequilla clarificada).	Espráis de cocina «bajos en grasa».
Manteca de cerdo.	Manteca vegetal.
Aceite de coco.	Margarina y otros untables bajos en grasa.
Frutos secos, mantecas de frutos secos y semillas.	Fritos ultraprocesados.
Lácteos enteros, como leche, yogur y queso.	Ultraprocesados comerciales, como patatas fritas, galletas, pastas y pasteles.
Grasas en alimentos de ingrediente único, como el aguacate, el pescado graso o la carne.	Cualquier producto con la etiqueta «bajo en grasa», <i>diet</i> o <i>light</i> .

Decisión 4. No coma alimentos ultraprocesados que contienen ingredientes de dudoso origen

En nuestros grupos insistimos en esta idea imaginando que vamos al médico. Imagine ahora que va al médico y le da una cajita que enumera un sinnfín de sustancias químicas desconocidas e impronunciabes tanto para usted como para el mismo doctor. Cuando le pregunta a este qué son esos ingredientes, le responde que no lo sabe, pero que lo

más probable es que los efectos secundarios incluyan hinchazón abdominal, indigestión, fatiga, cefaleas, alteraciones del sueño, estado de ánimo deprimido y aumento de peso. Creo que, si oyera algo semejante, la probabilidad de que aceptara tomar esas pastillas sería nula. Sin embargo, consideramos de lo más normal comer comida procesada, repleta de ingredientes impronunciables que no entendemos y que vienen acompañados de efectos secundarios semejantes a los del ejemplo.

En la dieta total, evitamos los alimentos ultraprocesados que contienen ingredientes que no reconocemos (en los capítulos 2, 7, 8 y 13 encontrará mucha más información al respecto). Estos ingredientes no son el combustible adecuado para su cuerpo y tendrían que estar en un laboratorio químico, no dentro de usted. Sus abuelos no los considerarían comida y usted tampoco debería hacerlo. Como norma general, si no entiende los ingredientes, no lo coma.

Decisión 5. No tome edulcorantes artificiales

Los edulcorantes artificiales no tienen cabida en el programa. Y esto incluye los que se usan en el té o en el café, en recetas, o en los refrescos y comidas preparadas.

¿Por qué?

El propio nombre nos da la primera pista: *artificiales*. Este programa se basa en comida real, natural y nutritiva. No en sustancias químicas. No en trucos.

En segundo lugar, los edulcorantes artificiales elevan el nivel de insulina en sangre y activan el modo de almacenamiento de grasa. Sucede porque el sabor dulce de los edulcorantes artificiales engaña al cuerpo, que cree que está ingiriendo azúcar y, para prepararse, produce insulina por adelantado. Como ahora ya sabe que la insulina es la hormona que almacena la grasa (el controlador de la grasa), entiende que, a pesar de las «cero calorías» prometidas, los edulcorantes artificiales no lo ayudarán a perder peso.

En tercer lugar, aunque los edulcorantes artificiales son dulces, son químicamente distintos al azúcar, por lo que no satisfacen el anhelo de dulce y pueden hacer que comamos en exceso si el cuerpo busca más comida dulce para compensar.

Por último, la única manera de recalibrar cómo el cuerpo percibe el dulzor natural es eliminar los sabores excesivamente dulces. El uso de edulcorantes artificiales impide que este reajuste tenga lugar y los alimentos que no son excesiva y artificialmente dulces le parecerán insípidos. El hábito de esperar alimentos excepcionalmente dulces persistirá. Una vez que se haya deshabitado al sabor del dulzor artificial, empezará a detectar los azúcares naturales de muchos alimentos, como el fresco dulzor de la zanahoria, el sabor aterciopelado del yogur griego o la intensidad del chocolate con 90% de cacao.

Por lo tanto, ahora sabe que, por mucho que la comida y los refrescos con edulcorantes artificiales prometan cosas como «cero calorías», nada sale gratis.

Decisión 6. Sea cauteloso con el alcohol

El alcohol tiene un contenido muy elevado en azúcar. Algunas bebidas alcohólicas tienen menos azúcar que otras (por ejemplo, el vino tinto no es tan azucarado como la cerveza), pero todos los alcoholes son una solución fermentada en azúcar.

El alcohol afectará a su avance en el programa, porque su azúcar equivale a glucosa en sangre, es decir, a insulina barriendo glucosa hacia la grasa, lo que significa un aumento de peso.

Por otro lado, el alcohol tiene toda una serie de efectos no deseados.

En primer lugar, reduce la determinación y provoca hambre, por lo que la probabilidad de elegir alimentos ajenos al programa aumenta significativamente cuando se bebe alcohol.

En segundo lugar, desestabiliza el nivel de glucosa en sangre, porque lo eleva rápidamente y lo hace bajar con la misma rapidez. Tal y como sabe, uno de los objetivos de la dieta total es ayudarlo a

aparearse de la montaña rusa de la glucosa en sangre, para estabilizar el nivel de glucosa y que usted se encuentre bien.

En tercer lugar, el alcohol interfiere con el sueño. Aunque es muy posible que le parezca que duerme profundamente después de beber, lo cierto es que el sueño habrá sido de mala calidad. El sueño es muy importante para el peso y para la salud (véase capítulo 6). El sueño alterado o de mala calidad aumenta el nivel de insulina al día siguiente; en otras palabras, activa el modo de almacenamiento de grasa. El sueño de mala calidad también aumenta el nivel de las hormonas responsables del hambre, por lo que el día siguiente a haber bebido tendrá más hambre.

Por último, el alcohol no solo no alivia el estrés, sino que lo agrava. Si cree que necesita alcohol para afrontar el estrés o para relajarse, le recomiendo que hable con su médico de familia sobre este tema.

Por todos estos motivos, decida ser cauto con el alcohol y no beber durante las ocho primeras semanas del programa, cuando aún esté adquiriendo la nueva rutina.

A algunos de mis pacientes les preocupa que amigos y familiares respondan negativamente ante la decisión de no consumir alcohol. La realidad es que cada vez son más las personas que deciden reducir la ingesta de alcohol o pasar por un periodo de abstinencia por motivos de salud, por lo que es más que probable que descubra que no es el único abstemio temporal del grupo. Muchos de mis pacientes han descubierto también que, tras algunas situaciones sociales en las que han decidido no beber, el agua con gas con hielo y limón es su bebida predilecta. Y sus amigos se la piden o se la sirven sin necesidad de hacer comentario alguno.

Una vez que haya cogido el ritmo del programa, puede decidir reintroducir una pequeña cantidad de alcohol. Sin embargo, y debido a todas las razones que acabo de enumerar, conviértalo en algo infrecuente (dos o tres veces a la semana como máximo y en ningún caso cada día). Si decide tomar una copa, le animo a que se asegure de que merece la pena. Con ello quiero decir que elija alcohol de buena calidad, por ejemplo, un vino que alguien le haya recomen-

dado o que le hayan regalado. Haga que sea especial. Elija una ocasión importante. Consuma alcohol lentamente y con conciencia. Beba junto a personas importantes para usted, no beba solo, y decida tomar una pequeña cantidad.

Decisión 7. Limpie la cocina

No hay mejor día para empezar que hoy mismo. Esto significa tomar las riendas del frigorífico y de la despensa. Cuando mis pacientes acuden a su primera sesión, les doy una bolsa de basura para que se la lleven a casa y recuerden el lugar que le corresponde a la comida que han comido hasta ahora y les roba la salud.

No se sienta culpable porque cree que ha de acabar la comida que tenga en casa antes de empezar el programa: su cuerpo no es un cubo de basura. De hecho, me encantaría que, cuando cierre el libro, sienta una admiración renovada por su cuerpo y por lo extraordinario que es.

No piense en conservar el arroz, la pasta, el ketchup y el helado solo por si acaso. Si no lo tiene en casa, la probabilidad de mantenerse en el camino será mucho mayor.

No guarde galletas para cuando vengan invitados. Si alguien decide dejar de fumar, no guarda un paquete de cigarrillos por si un amigo fumador viene de visita. Sería una estrategia muy arriesgada. Por el contrario, alégrese de poder llenar la bolsa de la basura con comida que no es el combustible adecuado para su cuerpo y que impide que su cuerpo alcance el peso en el que quiere estar.

Decisión 8. Pida ayuda

Si vive con más gente, pídale ayuda. Por mi experiencia, los miembros de la familia acostumbran a querer hacer todo lo posible para ayudar. Explíqueles que se ha comprometido firmemente con una manera nueva de comer a largo plazo. Que hay comidas que no le

sientan bien y que han perjudicado su salud y su peso. No se sienta mal. Si fuera alérgico a los cacahuetses, nadie insistiría en tener crema de cacahuete en casa solo porque le gusta. Por el contrario, se respetarían las necesidades que impone su salud y lo ayudarían.

Incluso si el resto de los miembros de su familia no quieren perder peso, también accederán a los beneficios para la salud y para el bienestar si disfrutan junto a usted de los deliciosos alimentos del programa. De hecho, será aún más divertido.

Decisión 9. Vaya día a día

El primer día, «el resto de mi vida» parece muchísimo tiempo. Respire.

En este punto, lo único que ha de hacer es comprometerse a seguir la dieta total hoy. Mañana puede volver a decidir seguir el programa.

Descubrirá que la comida de esta dieta está buenísima y lo sacia, al tiempo que pierde peso y se siente mucho mejor consigo mismo. Muy pronto, dejará de tomar a diario la decisión de seguir, porque esta manera nueva de comer se habrá convertido en una parte natural y normal de qué hace y cómo vive.

En palabras de Tricia, una de mis pacientes, que tres años después de iniciar la dieta total pesa treinta y ocho kilos menos y que cada vez se encuentra mejor: «Ahora, el programa es mi vida. Nunca volveré atrás».