

María Real Capell

*farmacéutica, nutricionista
y psiconeuroinmunoendocrina*

PÉRDIDA DE GRASA VERANO 2025

JULIANA ALLO



Hola JULIANA ALLO,

Quiero darte la bienvenida a la vigésimo octava edición del curso de pérdida de grasa. En primer lugar déjame decirte que no estás haciendo únicamente un curso de Pérdida de Grasa, estás haciendo un viaje muy completo para la mejora de buenos hábitos y estilo de vida que te servirán para siempre.

Mi intención es que con este curso aprendas de una vez y para siempre todas las claves para perder grasa y que, además, adoptes estas pautas para siempre, porque esto que haremos junt@s **no es una dieta, es un estilo de vida.**

Cada vez estamos más familiarizados con conocimientos básicos de nutrición y ya sabemos por ejemplo que no debemos comer ultraprocesados (UP). Pero por muy sano que comas si comes más de lo que gastas -este concepto se llama superávit calórico- incrementarás de peso. Si comemos de más cualquier dieta que hagamos nos hará ganar de peso, tenga el nombre que tenga.

Estar en un nivel de grasa adecuado **va mucho más allá de una cuestión estética.** Sabemos que a medida que aumenta nuestro porcentaje de grasa aumentan también enfermedades metabólicas que pueden ir desde una dislipemia hasta algo más grave como un proceso oncológico. Hay que entender que la grasa no es simplemente “el michelín”, la grasa se comporta como un órgano endocrino y tiene una finalidad: ¡Liarla! También es muy importante el movimiento diario, la práctica de ejercicio 2-3 veces por semana y que tengamos las habilidades mentales para ser firmes en este proceso, por este motivo Elena Puig, Marta Clemente y Víctor Díaz nos acompañarán también en este proceso.

Quiero darte las herramientas para bajar de peso con salud y motivación.

A lo largo de este curso trabajaremos:

1.-Alimentación nutritiva, equilibrada y antiinflamatoria. Comprenderás la importancia de una alimentación antiinflamatoria y aprenderás a nutrir tu cuerpo con los alimentos adecuados.

2.-Ejercicio físico y movimiento diario. Descubrirás formas de ejercicio y de movimiento diario que son efectivas y que además disfrutarás.

3.-Mentalidad positiva. Trabajaremos con técnicas para manejar el estrés ya que juega un papel fundamental en la pérdida de grasa.

4.-Mentalidad positiva. Cultivaremos una mentalidad positiva que te apoyará en la pérdida de grasa y en más ámbitos.

En estos meses **recuperarás el control** para conseguir tu objetivo. ¡Seas bienvenid@ al curso que cambiará tu composición corporal y tu estilo de vida!

Te ofreceremos herramientas, recursos y apoyo, pero también te animaremos a escuchar a tu cuerpo y a hacer ajustes que se adapten a tus necesidades y estilo de vida.

Estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino. Juntas, celebraremos tus éxitos, superaremos los obstáculos y trabajaremos hacia tus objetivos.

Estoy agradecida y emocionada de ser parte de tu viaje,

María Real Capell





ÍNDICE

1. Cómo medir nuestro progreso.....	4
2. Balance energético	12
3. Metabolismo basal	14
4 Macronutrientes.....	15
5 Micronutrientes.....	22
6 Clasificaciones de alimentos	24
7 Alimentos Productos que no conviene y como reemplazarlos:.....	26
8 Reestructuración de la nevera.....	32
9. Motivación, adherencia y tips	34
10. La saciedad	36
11. Potenciando la microbiota	41
12. Las comidas fuera de casa	45
13. El alcohol.....	46
14. La lista de la compra	46
15. El estancamiento metabólico.....	47
16. ¿Es el ayuno un elixir de belleza adelgazante y antiaging?.....	47
17. Frecuencia aproximada de consumo de alimentos	48



1. Cómo medir nuestro progreso

Los indicadores antropométricos más utilizados en los profesionales de la salud son: el Peso Corporal (PC), el Peso para la Talla (PT), el Perímetro Abdominal (PA) y el Índice de Masa Corporal (IMC).

Hay indicadores igual de importantes como por ejemplo: el estado de energía del paciente, nivel de energía, nivel de estrés, hábitos alimenticios, estado de ánimo, presión arterial, fotos del progreso, etc.

De los medidores antropométricos el que trabajaremos más en este curso es el Perímetro Abdominal. ¿Por qué? Por su medición de la grasa abdominal.

La grasa abdominal, especialmente la grasa visceral que se acumula alrededor de los órganos internos, está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y resistencia a la insulina. Por lo tanto, la reducción de la grasa abdominal es un objetivo importante para mejorar la salud general.

1.1 El índice de masa corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)} \times \text{Estatura (m)}}$$

Ejemplo: si pesas 70 kg y mides 1.60 m, haz la siguiente operación:

$$\frac{70 \text{ (kg)}}{1.60 \text{ (m)} \times 1.60 \text{ (m)}} = 27.34 \quad \text{IMC} = 27.34$$

El índice de masa corporal (IMC) es el índice más utilizado por la comunidad científica aunque entre tú y yo: está un poco desfasado ya que tiene algunas limitaciones.

La medición del IMC en individuos de complexión atlética, embarazadas y niños podrían darnos resultados confusos en cuanto al nivel de sobrepeso y obesidad. También se desfasa cuando la persona está por debajo de la media o por encima de la media en cuanto a altura. Es decir: si eres muy bajita el IMC no sirve para para ti y si eres muy alta tampoco te sirve.

Esto se debe a que dicho índice **no discrimina el tipo de composición corporal**. Por lo que una persona con una elevada masa muscular podría presentar un alto IMC a pesar de tener un porcentaje de grasa bajo.

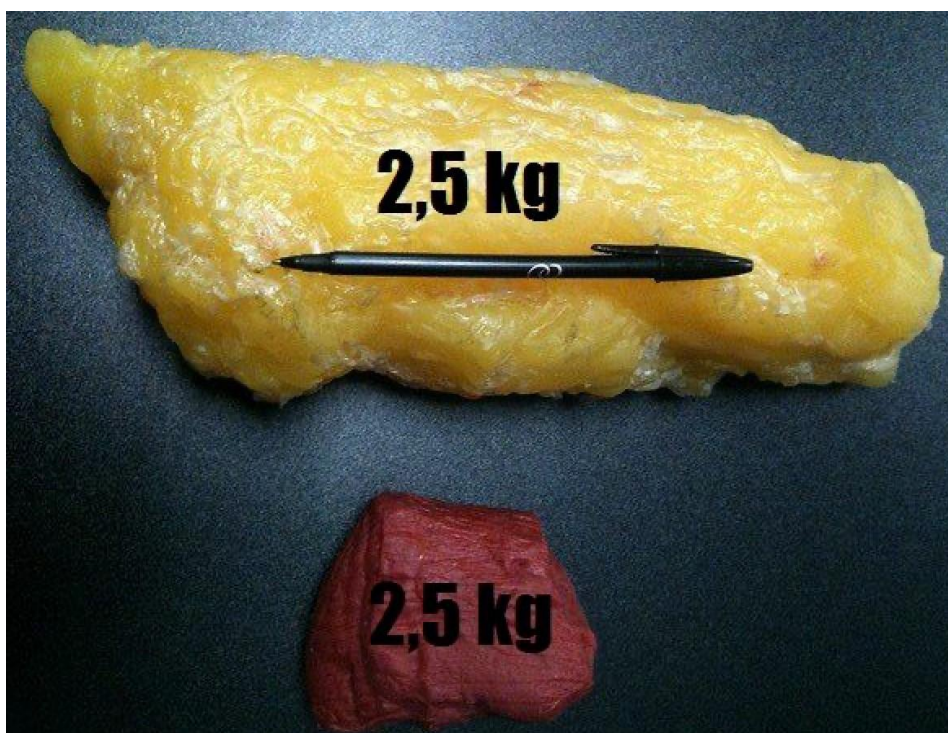
Puedes calcular tu IMC aquí:

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html



IMC	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II o preobesidad
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

El músculo es más denso que la grasa, es decir, pesa más ocupando menos volumen. Por esto no te asustes si al empezar a bajar grasa pesas más, también estás ganando masa muscular por el ejercicio que estás haciendo.



Limitaciones del IMC:

No Distingue Entre Masa Muscular y Masa Grasa: El IMC se calcula a partir del peso y la altura de una persona, sin tener en cuenta la composición corporal. Dos personas pueden tener el mismo IMC, pero tener cantidades muy diferentes de masa grasa y masa muscular. Por ejemplo, un atleta con una gran cantidad de músculo puede tener un IMC que lo ubica en la categoría de sobrepeso o incluso obesidad, aunque tenga un porcentaje de grasa corporal muy bajo.

No Indica la Distribución de la Grasa: La distribución de la grasa en el cuerpo es un factor importante en el riesgo de enfermedades. La grasa abdominal, en particular, está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardíaca. El IMC no proporciona información sobre dónde se acumula la grasa en el cuerpo.



Variabilidad Individual: Hay una gran variabilidad individual en la salud y el riesgo de enfermedad para personas con el mismo IMC. Dos personas con el mismo IMC pueden tener niveles muy diferentes de riesgo de enfermedad dependiendo de otros factores como la dieta, el nivel de actividad física, la presión arterial, el colesterol, el tabaquismo, etc.

No Refleja Cambios en la Composición Corporal: Al tratar de perder grasa, una persona puede ganar masa muscular mientras pierde grasa. Esto puede hacer que el peso en la balanza y, por lo tanto, el IMC, permanezcan relativamente estables, a pesar de que se estén produciendo cambios positivos en la composición corporal. Por estas razones, el IMC no es la mejor herramienta para medir el progreso en la pérdida de grasa. Es mejor usar una combinación de mediciones, como la circunferencia de la cintura, el porcentaje de grasa corporal, fotos de progreso, cómo se ajusta la ropa, y cómo se siente uno, para obtener una imagen más completa del progreso.

¿Y a qué porcentaje de grasa debo aspirar?

El nivel mínimo de grasa corporal compatible con la salud es del 5% para los hombres y el 12% para las mujeres, pero eso tal y como digo es el nivel “compatible con la salud” y por experiencia veo que este nivel es muy bajo. En general, el porcentaje de grasa corporal es entre 12-15% para los hombres y del 25-28% para las mujeres. Las mujeres tenemos que almacenar más grasa porque llevamos a cabo funciones endocrinas y reproductivas más complejas que los hombres (menstruar, regulación compleja del ciclo hormonal, etc.)

Te lo explico un poco mejor:

-Hormonas: Las hormonas juegan un papel crucial en la distribución y almacenamiento de grasa. Las mujeres tienen niveles más altos de estrógeno, una hormona que promueve el almacenamiento de grasa, especialmente alrededor de las caderas y los muslos.

-Reproducción: Las mujeres necesitan un cierto porcentaje de grasa corporal para mantener un ciclo menstrual regular y para la reproducción. La grasa corporal almacena energía que es crucial para el embarazo y la lactancia. Por lo tanto, el cuerpo de la mujer está biológicamente programado para almacenar más grasa.

-Metabolismo: Las mujeres tienden a tener una menor masa muscular y un metabolismo más bajo que los hombres. Esto significa que las mujeres queman menos calorías en reposo que los hombres, lo que puede contribuir a un mayor almacenamiento de grasa.

-Genética: La genética también juega un papel en la distribución y almacenamiento de grasa. La predisposición genética de una mujer puede influir en qué tan fácil o difícil es para ella ganar o perder grasa.

La siguiente tabla representa la valoración de sobrepeso y obesidad en función del porcentaje de grasa corporal:

	HOMBRES	MUJERES
NORMOPESO	12-20	20-30
LÍMITE	21-25	31-33
OBESIDAD	>25%	>33%



Lo que pretendemos en este curso es que el cuerpo gaste la energía que tiene en forma de tejido adiposo, preservando en la medida de lo posible la masa muscular.

La pérdida de grasa se acompañará de una pérdida de peso, pero debemos asegurarnos de que esa pérdida de peso es realmente de grasa y no de masa muscular. Como repetimos varias veces en el curso: ¡La masa muscular es un seguro de vida!

Algunos elementos claves para lograr mantener la masa muscular en un plan de pérdida de grasa incluyen:

- Déficit calórico adecuado
- Manejo del estrés (+ cortisol = -lipólisis)
- Ejercicio de fuerza
- Descanso nocturno adecuado
- Consumo de proteína

1.2 El perímetro abdominal (PA)

El perímetro abdominal es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. Es un marcador fiable para la pérdida de grasa por todas estas razones:

-Indica la Grasa Visceral: La grasa abdominal, especialmente la grasa visceral que se acumula alrededor de los órganos internos, está asociada con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. Medir el perímetro abdominal puede ayudar a determinar la cantidad de grasa visceral. Una disminución en el perímetro abdominal indica una reducción en la grasa visceral y, por lo tanto, una reducción en el riesgo de enfermedades asociadas.

-Relación con la Insulina y el Metabolismo: La grasa abdominal está relacionada con la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico. Una reducción en el perímetro abdominal puede indicar mejoras en el metabolismo y la sensibilidad a la insulina.

-Medida Fácil y Accesible: Medir el perímetro abdominal es una forma sencilla y accesible de evaluar el progreso de la pérdida de grasa que se puede hacer en casa con una cinta métrica, sin necesidad de equipos especializados o profesionales de la salud.

-Mejor Indicador que el Peso Solo: El peso en la balanza no distingue entre masa muscular, masa grasa, agua, etc. Una persona puede ganar masa muscular y perder grasa, lo que puede resultar en poco o ningún cambio en el peso total. El perímetro abdominal, por otro lado, puede mostrar cambios positivos aunque el peso se mantenga estable.

Es importante recordar que, aunque el perímetro abdominal es un marcador útil para el progreso de la pérdida de grasa, no debe ser el único indicador utilizado. Es mejor usar una combinación de medidas, incluyendo el peso, el porcentaje de grasa corporal, el perímetro abdominal, cómo se ajusta la ropa, cómo se siente uno, y otros marcadores de salud como la presión arterial y los niveles de colesterol.

Para medirte el perímetro abdominal coge una cinta métrica y colócate enfrente de un espejo. La cinta tiene que quedar plana y debe pasar justo por debajo de las costillas. Quienes superen las cifras de 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres, tienen mayor riesgo cardiovascular.



- 1.-Utiliza una Cinta Métrica:** Asegúrate de tener una cinta métrica flexible y no elástica.
- 2.-Posición Correcta:** Ponte de pie, con los pies juntos y el abdomen relajado. No debes estar encorvado ni demasiado erguido.
- 3.-Nivel Correcto:** La medida debe tomarse a la altura del ombligo, justo por encima de las caderas y por debajo de la caja torácica. Es importante medir siempre en el mismo punto para obtener resultados consistentes.
- 4.-Respiración:** Exhala normalmente y mide sin apretar ni hundir el abdomen.
- 5.-No Apretar la Cinta:** La cinta métrica debe estar ajustada alrededor del abdomen, pero sin apretar la piel.
- 6.-Leer la Medida:** Lee la medida en la cinta métrica justo después de exhalar.

Es importante tener en cuenta que la medida del perímetro abdominal puede verse afectada por varios factores, como la hora del día, la digestión y la retención de líquidos. Para obtener resultados consistentes, es mejor medir siempre a la misma hora del día, preferiblemente por la mañana antes de comer o beber cualquier cosa.

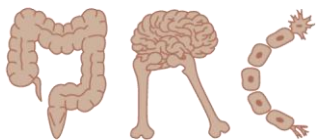
Perímetro abdominal en Hombres	
<95 cm	normal
95 -102 cm	riesgo elevado
>102cm	riesgo muy elevado
Perímetro abdominal en Mujeres	
<82 cm	normal
82-88cm	riesgo elevado
>88cm	riesgo muy elevado

Una última cosa respecto a la antropometría: ¿Sabes la diferencia entre androide o ginecoide?

Androide: más común en los hombres y es la presencia de grasa en la parte central del cuerpo, en el área del pecho y abdomen.

Ginecoide: para este tipo de obesidad las mujeres son las más susceptibles, es el tipo de Obesidad donde la grasa corporal se acumula, en el bajo vientre y la zona de las caderas y muslos





Distribución Androide:

Esta distribución de grasa, también conocida como forma de manzana, se refiere a la acumulación de grasa principalmente en la región abdominal y en la parte superior del cuerpo, incluyendo el pecho y la espalda.

Género: Es más común en hombres, pero también puede ocurrir en mujeres, especialmente después de la menopausia.

Riesgos Asociados: Este tipo de distribución de grasa se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

Distribución Ginoide:

Descripción: Esta distribución de grasa, también conocida como forma de pera, se refiere a la acumulación de grasa en las caderas, los muslos y las nalgas.

Género: Es más común en mujeres.

Riesgos Asociados: Aunque esta distribución de grasa se considera menos riesgosa que la distribución androide, la acumulación excesiva de grasa en cualquier parte del cuerpo siempre conlleva riesgos para la salud.

Es importante tener en cuenta que estas son generalizaciones y la distribución de grasa puede variar ampliamente entre individuos. Además, la distribución de grasa puede **cambiar con el tiempo** debido a factores como la edad, los cambios hormonales, la dieta y el nivel de actividad física.

Y ahora pasaremos a explicar otras herramientas que nos pueden ser muy útiles también para medir el progreso:

PESARTE EN CASA:

Ya sabemos que el peso es un parámetro inexacto, pero no hay que verlo como un valor aislado como si fuera la verdad absoluta, hay que verlo como una **TENDENCIA**. Las mujeres podemos oscilar entre 2 y 3 kg dependiendo del día de nuestro ciclo menstrual. Entonces cuando compares tu peso debes ver si tendencia va a la baja o a la subida, nunca tomar el peso como un valor absoluto.

Ejemplo:

Mira tu peso como si fuera la bolsa de valores. La bolsa puede subir y bajar ligeramente en cada momento, pero lo que importa es la tendencia. El peso a corto plazo es poco relevante ya que hay factores que pueden empeorar el valor de la báscula (ciclo menstrual, digestión larga, beber más agua de lo habitual, realizar una comida más rica en sodio, comer más carbohidratos de lo habitual...)

Pros y Contras de pesarte en casa:

Pros:

-Fácil de Medir: Pesar es sencillo y no requiere equipos especializados, además de una balanza. Puede hacerse en casa, lo que facilita el seguimiento regular.

Contras:

-No Distingue entre Masa Grasa y Masa Magra: El peso total incluye masa grasa, masa muscular, huesos, agua, órganos, etc. La balanza no puede diferenciar entre estos componentes. Por lo tanto, una pérdida de peso puede ser debido a la pérdida de agua,



masa muscular o grasa, y una ganancia de peso puede ser debido a la ganancia de masa muscular, agua o grasa.

-Influencia de la Retención de Líquidos: El peso puede fluctuar significativamente de un día para otro debido a la retención de líquidos, lo que puede ser frustrante y confuso.

-No Indica la Distribución de Grasa: El peso no indica dónde se encuentra la grasa en el cuerpo. La distribución de grasa (por ejemplo, grasa abdominal versus grasa periférica) es importante para evaluar el riesgo de enfermedades crónicas.

-No Es un Indicador Preciso de la Salud: Es posible tener un peso dentro del rango "normal" y aún así tener un porcentaje de grasa corporal poco saludable, o tener un peso que se considera "sobrepeso" y tener un porcentaje saludable de masa muscular y grasa.

REGISTRO VISUAL:

Los cambios en nuestro cuerpo son sutiles y pueden no ser notados día a día. Tener un registro visual de cómo era tu cuerpo en diferentes etapas de tu viaje puede ayudarte a ver realmente los cambios que han ocurrido. Esto puede ser especialmente útil si tu peso se ha mantenido relativamente constante debido a la ganancia de músculo y pérdida de grasa.

Ver cambios positivos en tu cuerpo puede ser increíblemente motivador. Puede ayudarte a recordar por qué empezaste tu viaje de pérdida de grasa y motivarte a mantenerte en el camino.

ROPA:

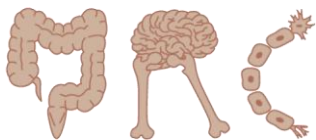
Una forma muy sencilla de ver si vas progresando es probarte ropa que no te cabe. Cada tres semanas puedes intentar ponerte aquellos vaqueros que hace años no te cierran y observar los centímetros que te faltan para que abrochen correctamente.

ANALÍTICAS:

A medida que pierdas peso y mejores tu estilo de vida verás como algunos parámetros mejoran. Resumiendo, mucho te puedo decir que observarás una bajada de triglicéridos, de colesterol LDL, una bajada de la glucosa por debajo de 100 y que algunos marcadores inflamatorios como PCR o VSG también puede disminuirte. La homocisteína (un marcador que predice riesgo cardiovascular) también te bajará de 15.

PCR (Proteína C Reactiva): La PCR es un marcador de inflamación en el cuerpo. La obesidad y el sobrepeso se asocian con un estado inflamatorio crónico de bajo grado, por lo que la pérdida de grasa a menudo resulta en una disminución de los niveles de PCR, indicando una reducción en la inflamación.

Homocisteína: Los niveles elevados de homocisteína se han asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Aunque la relación entre la pérdida de peso y los niveles de homocisteína no es tan clara como con otros marcadores, algunas personas pueden experimentar una disminución en los niveles de homocisteína con la pérdida de peso.



Triglicéridos: Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. La pérdida de peso y la reducción de la ingesta de azúcares y grasas de mala calidad pueden resultar en una disminución significativa en los niveles de triglicéridos.

Hemoglobina Glicosilada (HbA1c): La HbA1c es un marcador de los niveles promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2-3 meses. La pérdida de peso, especialmente cuando se combina con una dieta equilibrada y ejercicio regular, puede resultar en una disminución en los niveles de HbA1c, lo que es especialmente importante para las personas con diabetes o en riesgo de desarrollar diabetes.

Colesterol Total: La pérdida de peso puede ayudar a reducir el colesterol total, aunque este cambio puede no ser tan pronunciado como los cambios en otros componentes del perfil lipídico.

LDL (Colesterol de Baja Densidad o 'Malo'): La pérdida de peso generalmente resulta en una disminución en los niveles de LDL colesterol, lo que es importante porque los niveles elevados de LDL se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

HDL (Colesterol de Alta Densidad o 'Bueno'): La pérdida de peso puede aumentar los niveles de HDL colesterol, lo cual es beneficioso porque los niveles más altos de HDL se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, este cambio a menudo es modesto y puede ser influenciado por otros factores como la actividad física y la ingesta de AOVE.

BIENESTAR:

Encontrarte mejor, cansarte menos, mejorar tu rendimiento, la mejora del estado de ánimo, aumento de libido...todo esto es lo que experimentarás a medida que vayas perdiendo peso, y como no es una herramienta clave para medir tu progreso.

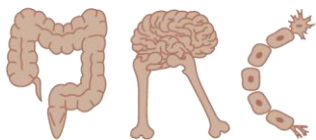
OTROS (igual de importantes 😊):

Mejora de la Salud Mental: La pérdida de grasa a menudo está asociada con una mejora en la autoestima y la confianza. Además, el ejercicio, una parte importante de cualquier plan de pérdida de grasa, se ha demostrado que reduce los síntomas de ansiedad y depresión.

Reducción del Riesgo de Cáncer: La obesidad se ha relacionado con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer. La pérdida de grasa puede ayudar a reducir este riesgo.

Reducción del Dolor en Articulaciones y Espalda: El exceso de peso ejerce presión adicional sobre las articulaciones y la columna vertebral, lo que puede causar dolor y molestias. La pérdida de grasa puede ayudar a reducir la carga en las articulaciones y la espalda, lo que puede aliviar el dolor.

Mejora de la Calidad del Sueño: La obesidad está asociada con trastornos del sueño como la apnea obstructiva del sueño. La pérdida de grasa puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga diurna.



Mejora de la Función Respiratoria: La obesidad puede causar dificultad para respirar y disminución de la función pulmonar. La pérdida de grasa puede ayudar a mejorar la función respiratoria.

Mejora de la libido: La pérdida de grasa mejora la circulación sanguínea, crucial para la función sexual; incrementa los niveles de testosterona en hombres, hormona clave para la libido; y eleva la autoestima y reduce el estrés, factores psicológicos importantes para una libido saludable.

2. Balance energético

El balance energético se refiere a la relación entre las calorías que consumes a través de los alimentos y las calorías que tu cuerpo utiliza para realizar sus funciones diarias y para el ejercicio. Si consumes más calorías de las que quemas, tendrás un balance energético positivo, lo que lleva al almacenamiento de grasa. Si quemas más calorías de las que consumes, tendrás un balance energético negativo, lo que lleva a la pérdida de grasa. Para perder grasa, es necesario crear un déficit calórico, lo que significa consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita para mantener su peso actual.

Tasa metabólica basal (TMB) o Gasto metabólico basal (GMB):

La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad de energía, o calorías, que tu cuerpo necesita para mantener sus funciones básicas mientras estás en reposo. Incluye las calorías que tu cuerpo utiliza para mantener funcionando tus órganos vitales, como el corazón, los pulmones, el cerebro, el hígado, los riñones, etc. Es como la cantidad de energía que necesitas para "mantener las luces encendidas" en tu cuerpo, incluso si simplemente estás descansando todo el día. La TMB constituye la mayoría de las calorías que quemas cada día y se ve afectada por varios factores como la edad, el sexo, la genética, el peso y la composición corporal.

Efecto térmico de los alimentos:

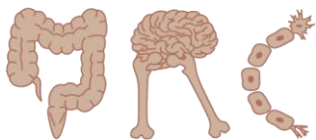
El efecto térmico de los alimentos (ETA) se refiere a **la energía que tu cuerpo utiliza para digerir, absorber y procesar los nutrientes de los alimentos que consumes**. Esencialmente, es la cantidad de calorías que quemas simplemente al comer y digerir alimentos. Cada tipo de nutriente (proteínas, grasas, carbohidratos) requiere una cantidad diferente de energía para ser procesado. Por ejemplo, las proteínas tienen un efecto térmico más alto que los carbohidratos y las grasas, lo que significa que tu cuerpo quema más calorías para digerir y procesar proteínas que para digerir y procesar carbohidratos y grasas.

Alimentos con especias picantes, como la pimienta roja y el jengibre pueden aumentar temporalmente el metabolismo y, por lo tanto, el efecto térmico de los alimentos.

Gasto de la actividad física:

Aquí es muy importante que entiendas que por actividad física entendemos dos gastos:

1. **El gasto empleado en ejercicio físico (DEPORTE).** Es el deporte que realizas a lo largo de la semana. Esto incluye las calorías que quemas durante actividades planificadas, como correr, nadar, levantar pesas, etc.



2. El gasto energético no asociado a la actividad física (NEAT, del inglés Non Exercise Activity Thermogenesis). Es la energía empleada a todas aquellas actividades del día a día que no corresponden a la práctica deportiva. Por ejemplo: un cartero tendrá un NEAT más alto que un informático, porque anda mucho en su trabajo mientras que el informático no.

Entonces como el NEAT es muy modificable y depende de nosotros se trata que busquemos opciones para aumentarlo. En mi caso, por ejemplo, me levanto entre paciente y paciente, siempre evito ascensores, salgo a pasear cada día...Incluso tengo amigas con las que nuestras quedadas consisten en ir a pasear.

Te dejo unos tips muy útiles para aumentar tu NEAT:

- Sube siempre por las escaleras, Deja el ascensor y las escaleras mecánicas.
- Siempre que puedas ve a los sitios andando o en bici.
- En tu tiempo de ocio haz planes diferentes que impliquen movimiento (queda para pasear, para subir al monte, etc)
- Cuando utilices el coche o transporte público, aparca más lejos o bájate una parada antes, esto te ayudará a sumar pasos a lo largo del día.
- Pon música y baila, te lo pasarás muy bien y moverás tu cuerpo.
- Ponte alarmas y levántate y realiza estiramientos cada cierto tiempo Recuerda, el movimiento diario es innegociable.
- Si vas a parques con hijos, perros, etc. ve a un parque que esté más lejos de tu casa.
- Alterna escritorio de pie y escritorio sentado.
- Muévete mientras ves la televisión.
- Intenta optar por actividades activas.
- Realiza tareas domésticas y de jardinería.
- Haz series cortas de ejercicio en el trabajo. 10 sentadillas cada dos horas, etc.

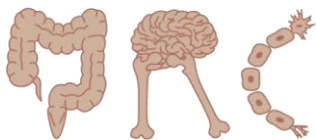
2.1 Concepto de balance energético:

Se define el balance o equilibrio energético como la relación entre la energía que proporcionan los alimentos y bebidas que ingerimos y la energía que gasta nuestro cuerpo, si hay equilibrio se mantiene el peso.

Si se ingieren más calorías de las que gasta el organismo se produce el aumento de peso, y si esto se convierte en un hábito, con el tiempo el individuo llega a convertirse en una persona obesa, y ya sabemos que esto sólo conduce a aumentar el riesgo de padecer enfermedades, de ahí que se dé tanta importancia al equilibrio energético.

Cuando una persona alcanza su equilibrio energético, es capaz de mantener su peso y con ello, siempre que se den otros factores, **desarrollar un buen estado de salud física.**

Sin embargo, es importante señalar que este indicador varía en función de aspectos como la edad, el nivel de actividad física, el sexo o la composición corporal. En el caso de las mujeres, el ciclo menstrual, el embarazo y la lactancia también influyen.



La metáfora del vaso:

Piensa que eres un vaso de agua. El volumen del vaso es lo que determina tus necesidades calóricas diarias, es decir, lo que gastas durante el día por vivir y moverte. Por otra parte, el agua con el que se llena sería el consumo calórico procedente de los alimentos. ¿Cómo se conseguiría entonces el equilibrio entre el consumo y el gasto? Llenando el vaso de agua hasta dejarlo al límite.

Lo que interesa en un proceso de pérdida de grasa es no llenarlo y dejarlo aproximadamente al 75-80% de su capacidad. ¿Y cómo podemos hacer que no se llene? Comiendo un poco menos y gastando más energía.

3. Metabolismo basal

3.1 Cálculo del Metabolismo basal:

El metabolismo basal es lo que yo gasto estando en reposo en la cama, es el gasto mínimo de mis órganos vitales y de funciones vitales como la respiración y de muchas reacciones metabólicas.

El gasto metabólico basal se calcula con la siguiente fórmula:

$$\text{GMB} = \text{PESO (kg)} \times 22$$

Una vez obtenido el valor del GMB tenemos que aplicar el factor de actividad (FA). El factor de actividad hace referencia a cómo de activa es tu vida y se han establecido los siguientes valores genéricos:

- Poco o ningún ejercicio: Calorías necesarias = $\text{GMB} \times 1,2$
- Ejercicio leve o ligero (caminar de uno a tres días por semana): Calorías necesarias = $\text{GMB} \times 1,375$
- Ejercicio intenso (practicar deporte de seis a siete veces por semana): Calorías necesarias = $\text{GMB} \times 1,725$
- Ejercicio muy intenso (varias sesiones de entrenamiento al día): Calorías necesarias = $\text{GMB} \times 1,9$

Aplicando el factor de actividad, se obtiene el **gasto energético total (GET)** mediante la siguiente fórmula:

$$\text{GET} = \text{GMB} \times \text{FA}$$



Pérdida de peso semanal en función del punto de partida	
0,5 – 1%	Hombres y mujeres de tamaño corporal medio.
1-1,5%	Hombres de tamaño grande y mujeres con sobrepeso
1,5-2,5%	Hombres con sobrepeso u obesidad. En mujeres por la cuestión hormonal no se aconseja perder demasiado peso semanalmente.

Como vemos en la tabla anterior cuánto más pesemos más rápido perderemos, por eso perder 4kg a veces es más difícil que perder 20kg

El **gasto general de energía** también se puede ver afectado por enfermedades, alimentos, temperatura exterior y niveles de estrés. Los siguientes factores aumentan el metabolismo basal:

- Mayor masa muscular
- Mayor superficie corporal
- Género masculino
- Temperatura corporal
- Hormonas tiroideas
- Liberación de hormonas de estrés
- Etapas de crecimiento en el ciclo vital, edad
- Consumo de cafeína
- Consumo de tabaco

4 Macronutrientes

La fibra no es un macronutriente en sí pero yo la pongo siempre en macronutrientes.

Macronutriente	Recomiendo	Consumo puntual y con contexto
Proteínas 2g/Kg de peso corporal	Pescado Marisco Huevos Carne magra de aves y conejo Semillas de cáñamo Tofu	Embutidos Carne roja
Hidratos de Carbono	Fruta Verdura Tostadas de calidad Patata con AR3 Boniato con AR3 Yuca con AR3	Pan elaborado a partir de harinas refinadas y almidones Patata Pastas, pasteles y bollería



Grasas Incluir diariamente grasas saludables	½ Aguacate Ghee 2 cucharaditas de postre semanalmente 1 puñado Frutos secos 3 veces por semana Pescado azul Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Semillas Kéfir de leche entera	Carnes rojas con grasa Lácteos ricos en grasa saturada Grasa hidrogenada Aceites vegetales que no sean de oliva
Fibra 30g de fibra diaria	Consume semillas de lino molidas, semillas de chía. Los gramos de frutas y verduras deben ser alrededor de 500g al día.	

4.1 Proteínas

Las proteínas son uno de los tres macronutrientes, junto con los carbohidratos y las grasas. Son esenciales para el cuerpo humano y tienen diversas funciones que son cruciales para mantenernos saludables y activos.

Las proteínas cumplen diversas funciones en nuestro organismo.

- Función estructural
- Función reguladora
- Función de transporte de distintas moléculas por el torrente sanguíneo y al interior de las células
- Funciones de defensa

Forman parte de las enzimas, hormonas, neurotransmisores, anticuerpos... En ciertas situaciones en las que no se pueda obtener de otras fuentes, las proteínas se pueden utilizar para obtener energía.

Cada gramo de proteína aporta una cantidad de energía de unas 4 kcal. Las proteínas son moléculas formadas por la unión de aminoácidos. En total existen 20 aminoácidos diferentes:

- 11 aminoácidos no esenciales: el cuerpo puede sintetizarlos a partir de otras moléculas
- 9 aminoácidos esenciales: el cuerpo no puede sintetizarlos y necesitas incorporarlos a través de la dieta.

La calidad de la proteína de los alimentos hace referencia fundamentalmente al contenido de aminoácidos esenciales y su digestibilidad.

Tradicionalmente se han clasificado las proteínas como completas (contienen todos los aminoácidos esenciales) o incompletas (deficitarias en algún aminoácido esencial) incluyendo en el primer grupo a las de origen animal y en el segundo a las de origen vegetal. Pero esta asociación no es correcta, ya que existen fuentes vegetales de proteína completa como los garbanzos, el tofu, las judías blancas, la quinoa, los pistachos y las semillas de chía.



Aunque es cierto que estos alimentos aportan, además, otros macronutrientes y su digestibilidad es algo menor, no es correcto formular que todas las proteínas de origen vegetal son incompletas.

Por otro lado, aunque algunas legumbres son deficitarias en el aminoácido metionina y los cereales contengan menor cantidad de lisina, combinar distintos alimentos permite ingerir todos los aminoácidos esenciales en buenas cantidades. Y, al contrario de lo que muchas veces se piensa, no es necesario consumir todos los aminoácidos esenciales en la misma comida ya que el cuerpo cuenta con una reserva de estos en el hígado y en la circulación que podrá utilizarse cuando sea necesario.

Por tanto, varios alimentos son ricos en proteína y la obtención de este macronutriente y los distintos aminoácidos esenciales puede hacerse a partir de alimentos tanto de origen animal como de origen vegetal.

- **ORIGEN ANIMAL:** pescado, marisco, carne, huevos, lácteos.
- **ORIGEN VEGETAL:** legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas, quinoa.

En el caso de las **personas vegetarianas y veganas**, lo ideal para proporcionarle al organismo proteínas de alto valor biológico y combinar algunos alimentos que se complementan entre sí, algunos ejemplos son:

- Arroz y legumbres (como por ejemplo la típica combinación de abuelas de arroz y lentejas)
- Guisantes y semillas
- Lentejas y trigo sarraceno
- Quinoa y maíz
- Arroz integral y judías (tanto blancas como azukis)

La combinación de estos alimentos y la variedad en la dieta son importantes para mantener el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo en personas que no ingieren proteínas animales. En el caso de individuos ovolactovegetarianos, también pueden incluir en la dieta proteínas provenientes del huevo, de la leche y de sus derivados.

La fibra no es un macronutriente en sí pero yo la pongo siempre en macronutrientes.

4.1 Carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes principales, junto con las proteínas y las grasas. Son una fuente importante de energía para el cuerpo y se encuentran en una amplia variedad de alimentos, tanto naturales como procesados. La principal función de los carbohidratos en el organismo es servir como fuente de energía.

Los hidratos de carbono o carbohidratos son moléculas compuestas por distintos números de monosacáridos. En función de este número se clasifican en:

- **Monosacáridos:** azúcares simples formados por 1 unidad. En este grupo se enmarcan la glucosa, galactosa, manosa y fructosa. No se hidrolizan y no se descomponen en compuestos más simples.



- **Oligosacáridos:** Moléculas compuestas por la unión covalente de 2 a 10 monosacáridos. Los de mayor interés a nivel de nutrición son los disacáridos, formados por 2 monosacáridos. Ejemplos: lactosa, sacarosa y maltosa.
- **Polisacáridos:** Estos contienen más de 20 monosacáridos. En este grupo se encuentran el glucógeno, el almidón, la celulosa y las fibras. En general, debemos inclinar nuestra dieta hacia carbohidratos complejos dejando los refinados para situaciones más concretas.

No todos los carbohidratos son iguales y dependiendo de la elección que hagamos tendrán una mayor o menor carga glucémica e índice glucémico. **Recuerda que el mejor perfil de carbohidratos en este curso de pérdida de grasa son los que se encuentran naturalmente presentes en frutas, verduras, frutos secos, quinoa, avena, trigo sarraceno, cereales integrales semillas y legumbres.**

Fibras: Son un tipo especial de carbohidrato que no puede ser digerido por el cuerpo humano. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y granos enteros.

Un truco para elegir bien los cereales del desayuno y las tostadas del desayuno es elegir los que contienen al menos 4g de fibra por porción y menos de 8g de azúcar por porción.

4.2 Grasas:

Las grasas son uno de los tres macronutrientes esenciales, junto con los carbohidratos y las proteínas. Son una fuente concentrada de energía, ya que proporcionan 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos y las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo. A pesar de que a lo largo de la historia las grasas han sufrido cierto rechazo y se han relacionado con problemas de salud (sobrepeso, obesidad, etc) hoy sabemos que no es cierto y que las grasas son un macronutriente esencial que no puede faltar en nuestra dieta, pues cumplen diversas funciones en nuestro organismo.

Funciones de las grasas:

- Son fuente de energía
- Forman parte de membranas celulares de todas las células que forman nuestro organismo
- Forman parte del sistema nervioso
- Forman parte de algunas hormonas
- Son necesarias para la absorción de compuestos liposolubles como las vitaminas A, D, E y K
- Participan en otros procesos como la fijación del calcio y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario

Las grasas o lípidos son un grupo heterogéneo de moléculas cuyos componentes principales son los ácidos grasos. La unión de tres ácidos grasos con una molécula de glicerol forma los triglicéridos, que son la manera en que esas grasas se almacenan en nuestro organismo como reserva energética. Los ácidos grasos pueden clasificarse en función del número de dobles enlaces que presenta su cadena de carbonos:



- **Ácidos grasos saturados:** sin dobles enlaces. Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como carne y productos lácteos, así como en algunos aceites vegetales, como el aceite de palma y de coco. Son sólidas a temperatura ambiente. Un consumo excesivo de grasas saturadas se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Ácidos grasos insaturados:** se clasifican en monoinsaturados y en poliinsaturados. Son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, como aceites vegetales, aguacates, frutos secos y semillas. Se subdividen en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estas grasas son beneficiosas para la salud del corazón y se deben consumir en lugar de grasas saturadas y trans.

También se pueden clasificar en función de la longitud de la cadena de carbonos:

- **Ácidos grasos de cadena corta:** <6 carbonos
- **Ácidos grasos de cadena media:** 6-12 carbonos
- **Ácidos grasos de cadena larga:** >12 carbonos

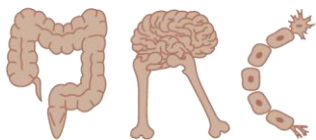
Aunque comúnmente se han clasificado los alimentos como fuentes de grasa saturada o de grasa insaturada la realidad es que casi todos los alimentos contienen una mezcla de distintos tipos de grasa. Incluso el aceite de oliva tiene una proporción de grasa saturada.

- **GRASAS SALUDABLES:** aceite de oliva virgen extra (AOVE), huevo, pescados grasos, frutos secos, aguacate, lácteos enteros, aceitunas, olivada, ghee, semillas, mantequilla, coco prensado en frío
- **GRASAS NO SALUDABLES:** nutella, margarina, patatas fritas, aceites refinados que no sean de oliva, cremas de frutos secos con azúcar, comida rápida, frutos secos salados o fritos, lácteos azucarados, embutidos de mala calidad, galletas, bollería, pizza de mala calidad

Es muy importante que exista un equilibrio entre el consumo de los distintos tipos de grasas, incluyendo suficientes alimentos con grasas insaturadas: aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas, pescado azul...

Entre las grasas insaturadas, los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6 son ácidos grasos esenciales, por lo que debemos ingerirlos en nuestra dieta. Lo más importante en cuanto a las proporciones de estos ácidos grasos es que exista un correcto equilibrio, lo que se conoce como ratio o relación omega 3/omega 6. No se conoce cuál es la relación óptima, pero se estima que debe estar entre 2:1 y 4:1 (omega 6: omega 3). Sin embargo, en las dietas actuales esta relación se encuentra muy desviada, consumiendo una cantidad de omega 6 mucho mayor que de omega 3 y pudiendo llegar a proporciones incluso de 20:1 o más.

Así, debemos cuidar la proporción de estos dos ácidos grasos esenciales y, para ellos, en primer lugar, es muy importante disminuir el consumo de omega 6, muy presente en productos ultraprocesados y también debemos prestar atención a ingerir suficientes alimentos ricos en omega 3. El omega 3 de origen vegetal es principalmente Ácido Alfa Linolénico (ALA), mientras que las fuentes de origen animal aportan Ácido Eicosa Pentaenoico (EPA) y Ácido Docosa Hexaenoico (DHA). Nuestro cuerpo requiere EPA y DHA y es capaz de transformar el ALA en estos; sin embargo, no está claro si esa conversión es suficiente para alograr los requerimientos de EPA/DHA. Son fuentes de omega 3 de



origen animal los pescados azules como el salmón, las anchoas, las sardinas, el atún, los boquerones, la caballa, y demás pescados azules.

El omega 3 de origen vegetal (ALA) se encuentra en nueces, chía, semillas de lino, etc

BALANCE OMEGA 3 y OMEGA 6

Omega-3: Es un tipo de grasa poliinsaturada que es beneficiosa para la salud del corazón, la inflamación y el desarrollo cerebral. Hay tres tipos principales de ácidos grasos omega-3: ALA (ácido alfa-linolénico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). El ALA se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal, como las semillas de chía, las nueces y los aceites vegetales, mientras que el EPA y el DHA se encuentran principalmente en pescados grasos, como el salmón, la caballa y las sardinas.

Omega-6: Es otro tipo de grasa poliinsaturada que es importante para la función cerebral y el crecimiento y desarrollo normales. Sin embargo, también está involucrado en la producción de prostaglandinas, que son sustancias similares a hormonas que pueden promover la inflamación. El ácido graso omega-6 más común es el ácido linoleico, que se encuentra en aceites vegetales, nueces y semillas.

Evita o limita el uso de aceites vegetales que son altos en omega-6, como el aceite de soja, girasol, maíz y cártamo. Prioriza el AOVE ya que tiene una proporción entre omega 3 y omega 6 más equilibrada.

Aunque tanto los ácidos grasos omega-3 como omega-6 son esenciales para nuestro cuerpo, es importante mantener un equilibrio adecuado entre ellos. En una dieta típica occidental, se consume demasiado omega-6 en comparación con el omega-3, lo que puede contribuir a la inflamación y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y artritis.

La proporción ideal de omega-6 a omega-3 en la dieta es objeto de debate, pero algunos expertos recomiendan una proporción de alrededor de 4:1 o incluso menor. Para lograr un equilibrio más saludable, se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en omega-3, como pescados grasos, nueces y semillas de chía, y reducir el consumo de alimentos procesados y aceites vegetales ricos en omega-6.

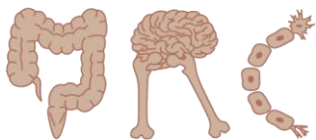
4.3 Distribución de los macronutrientes:

Partiendo de la importancia de la proteína y el intento de crear un patrón de alimentación sencillo, que no dificulte la introducción de ningún alimento saludable y que sea fácil de seguir a corto y a largo plazo, proponemos una distribución de macronutrientes de 35% de proteína, 35% de grasa y 35% de carbohidratos. Verás que no todos los platos cumplen la regla del 35% ya que esto no son matemáticas y hay días que tomarás un palto de pasta, otros que tomarás pescado con verduras, etc.

Recomendaciones diarias de proteína:

Organismos oficiales (OMS, etc) recomiendan 0,8g/kg de proteína al día, pero es insuficiente en muchos casos.

De ahora en adelante te recomiendo un consumo de 1,5-2,5g/kg x día de proteína.



Si se padece obesidad se debe calcular a partir del peso corregido (que es el peso objetivo).

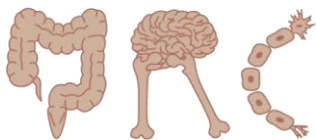
Ejemplo:

De esta forma podemos deducir que una persona de 60kg necesitaría 120g de proteína al día, una persona de 80kg necesitará 160g de proteína al día.

De esta manera una persona que pesa 120kg debe comer 160g de proteína al día ya que su peso objetivo es de 80kg.

Aquí te dejamos una lista las cantidades aproximadas de proteína **por cada 100g de alimentos:**

- Pollo 22g
- Ternera 19g
- Carne de conejo 20g
- Marisco 14-23g (depende de variedad, tipo, etc)
- Mejillones 24g
- Atún 21-25g
- Leche 3-4g
- Pescado 16-24g
- Huevo 13g
- Salmón 21g
- Requesón 11g
- Queso 25g
- Yogur entero y Kéfir entero 5g
- Lentejas 9g
- Tofu 11g
- Trigo sarraceno 11g (uno de los motivos por los que ponemos las tostadas del desayuno de trigo sarraceno)
- Garbanzo 6g
- Almendras 21,6g
- Edamame 11g
- Quinoa 5g
- Frutos secos 13-19g
- Cacahuete 25g
- Judías 5g
- Bebida soja 3-4g
- Chía 17g



5 Micronutrientes

Los micronutrientes son esenciales para mantener una buena salud y un desarrollo adecuado. A diferencia de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para producir energía, los micronutrientes son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero son igualmente importantes.

Para que nuestra salud funcione necesitamos 13 vitaminas y 20 minerales en cantidades pequeñas en función de nuestro sexo, edad, condiciones fisiológicas, etc.

Los **micronutrientes principales** son:

- Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E
- Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio
- Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, etc.
- Los polifenoles, flavonoides, carotenoides, antocianinas y otros antioxidantes se consideran también micronutrientes.

Las **vitaminas** son sustancias:

- Hidrosolubles (solubles en el agua)
- Liposolubles (solubles en la grasa, son las A, D, E y K)

En su gran mayoría, se ingieren con la alimentación saludable y son esenciales. Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero...

Algunas tienen **propiedades antioxidantes**: vitaminas A, C y E.

Los **minerales** (sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales

- Son indispensables para la vida de las células,
- Son necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro. A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales.

Aunque se necesitan en pequeñas cantidades, los micronutrientes son vitales para el buen funcionamiento del cuerpo. Son necesarios para una variedad de funciones, como:

-Producción de Energía: Las vitaminas del complejo B, por ejemplo, son esenciales para convertir los alimentos en energía.

-Sistema Inmunológico: Vitaminas como la A, C, D y minerales como el zinc y el selenio son esenciales para mantener un sistema inmunológico fuerte.

-Salud Ósea: Calcio, fósforo, magnesio y vitamina D son necesarios para mantener huesos fuertes y saludables.

-Función Nerviosa: Potasio, sodio y calcio son necesarios para la transmisión de impulsos nerviosos.

-Producción de Hormonas: Yodo es necesario para la producción de hormonas tiroideas.

Explicación de algunos antioxidantes:

-Licopeno: Es un carotenoide que da a las frutas y verduras un color rojo brillante. Se encuentra principalmente en tomates, pero también está presente en sandías, pomelos rosados y guayabas. El licopeno es un potente antioxidante que ha sido investigado por sus posibles beneficios en la protección contra enfermedades cardíacas y ciertos tipos de



cáncer, especialmente el cáncer de próstata. También puede ayudar a proteger la piel contra los daños UV.

Fuentes de licopeno: tomates, sandía, papaya, albaricoques, pisto, etc. El pisto al tener un aporte de grasa saludables -el AOVE- concentra más el licopeno.

-Flavonoides: Son una clase de polifenoles y son uno de los antioxidantes más numerosos y ampliamente distribuidos en la naturaleza. Se encuentran en una variedad de alimentos, incluidas frutas, verduras, té, vino y chocolate. Los flavonoides tienen una amplia gama de beneficios para la salud, incluida la protección contra enfermedades cardíacas, cáncer e inflamación. También pueden ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la función cerebral.

-Polifenoles: Son un grupo grande y diverso de compuestos que se encuentran en plantas. Incluyen varias subclases, como flavonoides, ácidos fenólicos, lignanos y estilbenos. Los polifenoles son antioxidantes potentes que pueden ayudar a proteger contra el daño oxidativo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. También tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a mejorar la salud del corazón y la función cerebral.

Fuentes de polifenoles:

-Resveratrol: Es un tipo de estilbeno y un polifenol que **se encuentra en las siguientes fuentes** uvas rojas, cacahuetes y bayas. Es conocido por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El resveratrol ha sido estudiado por sus posibles beneficios en la protección contra enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y enfermedades neurodegenerativas.

-Antocianinas: Las antocianinas son un tipo de flavonoide, una clase de compuestos con propiedades antioxidantes que se encuentran en ciertos alimentos. Las antocianinas son pigmentos solubles en agua que pueden aparecer en diferentes colores, incluidos rojos, morados y azules, dependiendo del pH. **Fuentes de antocianinas** incluyen bayas (fresas, arándanos, moras), uvas rojas, berenjenas, vino tinto y cerezas.

-Quercetina: La quercetina es un flavonoide, un tipo de antioxidante que se encuentra en varios alimentos y que ofrece múltiples beneficios para la salud. Ayuda a combatir el daño de los radicales libres, tiene propiedades antiinflamatorias, puede contribuir a la salud cardíaca y cerebral, y aliviar síntomas de afecciones respiratorias. Fuentes de quercetina incluyen manzanas, uvas rojas, cebollas, pimientos, té verde, vino tinto y almendras.

-Betacarotenos: Los betacarotenos son un tipo de carotenoides que le dan a las frutas y verduras su color naranja. Son precursores de la vitamina A, lo que significa que el cuerpo los convierte en vitamina A según sea necesario. Además los betacarotenos son antioxidantes potentes que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardíacas. También tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. **Fuentes de betacarotenos:** zanahorias, mango, melón, espinacas, pimientos rojos y amarillos, calabaza, boniato y melocotón.



6 Clasificaciones de alimentos

Otra clasificación de alimentos:

Los alimentos pueden clasificarse teniendo en cuenta distintos criterios.

La clasificación más común es la clasificación por **GRUPOS DE ALIMENTOS**:

- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales y tubérculos
- Legumbres
- Carnes, pescados y huevos
- Lácteos Grasas y aceites
- Frutos secos y semillas
- Otros: café, té, chocolate, infusiones...
- Ultraprocesados

También existe la clasificación de los alimentos por **MACRONUTRIENTES MAYORITARIOS**:

PROTEÍNA: Pescado blanco, marisco, carne blanca, carne roja magra, jamón serrano, clara de huevo, proteína en polvo

CARBOHIDRATOS: Arroz, tubérculos, pasta, pan, maíz, cereales, frutas deshidratadas, bebida de avena o bebida de arroz

GRASAS: Aceite de oliva, mantequilla, aceite de coco, aguacate, aceitunas **PROTEÍNA-**

CARBOHIDRATO: Legumbres, soja, lácteos desnatados, quinoa, bebida de soja

PROTEÍNA GRASA: salmón, huevo, anchoas, embutidos, sardinas y pescado azul

PROTEÍNA-GRASA-CARBOHIDRATO: Frutos secos, lácteos enteros, cacahuete, semillas y tofu

Te dejo una foto de mi mano con frutos secos para que veas cuál sería la cantidad que habría que tomar de frutos secos... ¿Verdad que te pasas de cantidades?

Los frutos secos son muy densos en calorías, lo que significa que una pequeña cantidad de frutos secos puede tener muchas calorías. Por ejemplo, 30g de nueces, que es aproximadamente un puñado, contiene alrededor de 200 calorías. Esto hace que sea fácil consumir muchas calorías en un corto período de tiempo sin darse cuenta.

Estas serían las raciones de frutos secos diarias recomendadas en general -ya sabes que depende del gasto energético de cada uno- si no queremos subir de peso:

-Avellanas: 15 uds.

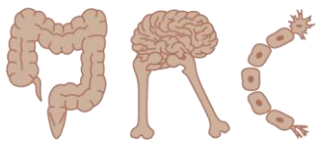
-Almendras: 10 uds.

-Nueces: 6 uds.

-Pistachos: 15 uds.

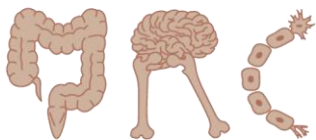
-Anacardos: 6 uds.

-Nueces de Brasil: por su contenido en selenio no sobrepasar más de 3 unidades diarias.



La imagen de la izquierda es la cantidad que habría que tomar de frutos secos. Parece mentira, pero entre la primera y la segunda fotografía hay una diferencia de casi 200 kcal. Recuerda que cuando decimos “un puñado de frutos secos” el puño tiene que cerrar.

- Pescados: 3-4 raciones a la semana
- Carnes magras, aves y huevos: 3-4 raciones a la semana
- Legumbres: 2-4 raciones a la semana 60-80g (peso en seco, las legumbres cocinadas pesan el doble)
- Frutos secos: 3-7 raciones a la semana 20-30g
- Frutas: 2-3 piezas al día, máximo 200g.
- Hortalizas: mínimo 250g al día repartidas en comida y cena
- Aceite de oliva virgen extra: >2 cucharadas soperas al día



7 Alimentos Productos que no convienen y como reemplazarlos:

AZÚCAR:

El azúcar añadido es el azúcar que se agrega a los alimentos y bebidas durante su procesamiento o preparación. Es diferente al azúcar naturalmente presente en alimentos como frutas y leche. Consumir demasiado azúcar añadido puede tener varios efectos negativos en la salud. Primero, puede llevar a un aumento de peso no deseado ya que el azúcar es alto en calorías pero no aporta nutrientes esenciales. Este aumento de peso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Además, el azúcar añadido puede causar caries dentales al alimentar las bacterias en la boca que producen ácido. También puede llevar a resistencia a la insulina, un factor clave en el desarrollo de la diabetes. Por último, una dieta alta en azúcar añadido puede causar inflamación en el cuerpo, lo que se ha relacionado con muchas enfermedades crónicas. Por todas estas razones, en este curso limitaremos la cantidad de azúcar añadido en la dieta y optar por alimentos y bebidas sin azúcar añadido o con bajo contenido de azúcar añadido.

CHULETA PARA EL AZÚCAR AÑADIDO:

Es importante leer las etiquetas de los alimentos cuidadosamente y tener en cuenta todos los diferentes tipos de azúcar añadido que pueden estar presentes. También es útil prestar atención a la cantidad de azúcar añadido en un producto, ya que incluso productos etiquetados como "saludables" o "naturales" pueden contener grandes cantidades de azúcar añadido.

Estos son los nombres comunes que puede llevar el azúcar en las etiquetas:

Sacarosa, Glucosa, Fructosa, Jarabe de Maíz, Jarabe de Maíz alta fructosa, Dextrosa, Maltosa, Azúcar Moreno, Azúcar de caña, Azúcar de remolacha, Azúcar de coco, Miel, Melaza, Sirope de arce, Néctar de agave, Concentrado de jugo de fruta, Maltodextrina, Galactosa, Isoglucosa, Azúcar invertido, Jugo de caña evaporado, etc.

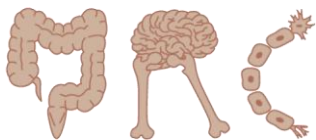
EDULCORANTES:

Los edulcorantes artificiales o no calóricos son sustancias químicas o naturales que se utilizan para reemplazar el azúcar en alimentos y bebidas porque tienen muy pocas o ninguna caloría. Aunque son populares entre aquellos que intentan controlar su peso o el consumo de azúcar, hay varias razones por las que se ha cuestionado su seguridad y efectividad:

-Apetito y preferencias de sabor: Algunos estudios sugieren que el consumo de edulcorantes artificiales puede alterar las preferencias de sabor de una persona, haciéndola más propensa a elegir alimentos dulces y menos propensa a elegir alimentos saludables como frutas y verduras ya que estas personas ven modificado su estándar de sabores.

-Relación con el peso: Aunque se promocionan como una ayuda para la pérdida de peso, varios estudios han encontrado una asociación entre el consumo de edulcorantes artificiales y un aumento de peso o una mayor circunferencia de la cintura.

-Respuesta de la insulina: Aunque no contienen calorías, algunos edulcorantes artificiales pueden provocar una respuesta de insulina en el cuerpo, lo que podría afectar el metabolismo de la glucosa y aumentar el riesgo de resistencia a la insulina.



-Microbiota intestinal: Se ha demostrado que algunos edulcorantes artificiales alteran la composición de la microbiota intestinal para mal ya que pueden causar disbiosis, lo que podría tener implicaciones para la salud metabólica y el sistema inmunológico.

-Antojos de azúcar: Consumir alimentos y bebidas dulces, incluso si son bajos en calorías o sin calorías, puede mantener los antojos de azúcar y hacer más difícil reducir el consumo de alimentos dulces.

Edulcorantes más conocidos: aspartamo, ciclamato, lactitol, sacarina, sucralosa, estevia, acesulfamo K, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol, eritritol, etc.

Hay un edulcorante natural extraído de una fruta originaria de Asia que se llama “Monk Fruit” que es unas 250 veces más dulce que el azúcar y aporta 0 calorías que podría ser utilizado puntualmente para preparar postres y algunas recetas.

EXCESO DE SAL:

El exceso de sal en la dieta está asociado con una serie de problemas de salud, incluida la hipertensión arterial, que es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Además, una ingesta alta de sodio puede causar retención de agua en el cuerpo, lo que lleva a una sensación de hinchazón y aumento de peso en agua. Esto puede ser especialmente desalentador para alguien que está tratando de perder grasa, ya que puede confundir las señales de progreso y afectar la motivación. Además, una dieta alta en sal a menudo indica el consumo de alimentos procesados, que tienden a ser altos en calorías y bajos en nutrientes, lo que no es ideal para la pérdida de grasa. Finalmente, el exceso de sal también puede estar asociado con la inflamación en el cuerpo, lo cual es contraproducente para la pérdida de grasa ya que la inflamación puede causar resistencia a la insulina y almacenamiento de grasa. En resumen, una ingesta excesiva de sal puede llevar a problemas de salud como hipertensión, retención de agua, hinchazón, inflamación y dificultad para perder grasa.

TRUCOS PARA LIMITAR LA SAL:

Usa un molinillo de sal: Los molinillos de sal te obligan a moler la sal tú mismo, lo que generalmente resulta en usar menos sal que si simplemente la vertieras de un salero.

Usa sal de grano grueso: La sal de grano grueso, como la sal marina o la sal kosher, tiene un sabor más potente que la sal de mesa, por lo que podrías sentir que necesitas usar menos.

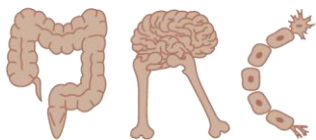
Usa una salero con agujeros más pequeños: Esto te obligará a agitar más veces el salero para obtener la misma cantidad de sal, lo que podría hacerte más consciente de cuánta estás usando.

Mide la sal: En lugar de simplemente espolvorear la sal sobre tu comida, mide la cantidad de sal que deseas utilizar con una cucharadita.

Espera antes de echar más sal: Después de salar tu comida, espera unos minutos antes de decidir si necesitas más. A veces, el sabor de la sal no es inmediato y puedes terminar usando más de lo necesario.

Prueba tu comida primero: Antes de añadir sal automáticamente a tu comida, pruébala para ver si realmente necesita más sal. ¿Realmente la necesitas?

Utiliza alternativas a la sal: Experimenta con hierbas, especias, vinagre o jugo de limón para agregar sabor a tus comidas sin necesidad de añadir sal extra. Tienes esta sal la cual va “diluida” con especias: <https://amzn.to/481AS3k>



Diluye la sal: Mezcla la sal con hierbas secas o especias, de modo que cada vez que sazones tu comida, estés usando menos sal y más hierbas y especias.

Usa un esparcidor de sal: Estos dispositivos están diseñados para esparcir la sal de manera más uniforme y controlada.

Educa tu paladar: Intenta reducir gradualmente la cantidad de sal que usas en tus comidas. Con el tiempo, tu paladar se adaptará y preferirá comidas menos saladas.

GLUTAMATO MONOSÓDICO:

Cada vez hay más estudios que vinculan este aditivo alimentario con problemas de hígado, corazón, dolores de cabeza e incluso problemas neurológicos.

La polémica en torno al glutamato monosódico surgió en 1968, cuando el médico estadounidense de origen chino Robert Ho Man Kwok publicó una comunicación científica en la prestigiosa revista *The New England Journal of Medicine*, describiendo una serie de síntomas que experimentaba regularmente tras una comida en un restaurante chino que incluían rigidez muscular, palpitaciones y debilidad generalizada. En dicha comunicación el doctor hipotetizaba que dichos síntomas podrían deberse a una reacción a la salsa de soja, el vino o al glutamato monosódico tan usado en este tipo de establecimientos.

El glutamato monosódico es frecuente encontrarlo en comida preparada y puede aparecer así en la lista de ingredientes: GMS, potenciador del sabor o **E-621**.

BEBIDAS AZUCARADAS:

Las bebidas azucaradas se han asociado con el incremento de obesidad y sobrepeso a nivel mundial. Son muchos los estudios epidemiológicos que han encontrado asociación entre la obesidad y este tipo de bebidas.

Hay que limitar la ingesta de bebidas azucaradas por varias razones:

-Alto contenido calórico: Las bebidas azucaradas están cargadas de calorías, principalmente en forma de azúcares añadidos. Consumir muchas calorías, ya sea en forma líquida o sólida, puede llevar al aumento de peso.

-No saciantes: Las calorías líquidas no son tan saciantes como las calorías de alimentos sólidos. Esto significa que después de consumir una bebida azucarada, es probable que aún tengas hambre y consumas más calorías en tu próxima comida.

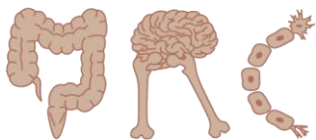
-Aumento de azúcar en sangre: El consumo de bebidas azucaradas puede causar picos rápidos y altos en el nivel de azúcar en la sangre, lo que puede llevar a un aumento de la insulina y a la acumulación de grasa en el cuerpo.

-Riesgo de enfermedades: El consumo frecuente de bebidas azucaradas se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

-Adicción al azúcar: Las bebidas azucaradas pueden fomentar la adicción al azúcar, lo que puede hacer que sea más difícil resistirse a otros alimentos azucarados y altamente calóricos.

EMBUTIDOS DE MALA CALIDAD:

Para determinar la calidad de un embutido tenemos que fijarnos sobre todo en tres cosas: la cantidad de grasas, los aditivos y la calidad de sus ingredientes. No es lo mismo jamón 50% ibérico que comer un chorizo con 6 tipos de conservantes y aditivos.



Por ejemplo, las salchichas Frankfurt que encontramos en el supermercado solo tienen un 35% de carne. Lo demás son féculas, almidones, nitratos y nitritos. Además, suelen contener grandes cantidades de sal.

Cuando compres embutido de pechuga pavo fijate que mínimo un 95% de los ingredientes se pavo, de lo contrario no lo compres. Marcas como: La Carloteña o la marca blanca de Aldi tienen pavo de buena calidad.

ACEITES VEGETALES REFINADOS:

Los aceites vegetales refinados son generalmente altos en ácidos grasos omega-6 y bajos en omega-3. Una proporción alta de omega-6 a omega-3 puede causar inflamación en el cuerpo, que está relacionada con varias enfermedades crónicas. El proceso de refinamiento puede eliminar muchos de los nutrientes beneficiosos presentes en el aceite original y también puede producir compuestos dañinos, como grasas trans y compuestos oxidados. Además, los aceites vegetales refinados son altos en grasas poliinsaturadas, que son más propensas a la oxidación tanto durante el proceso de cocción como dentro de nuestro cuerpo. La oxidación de estos aceites puede producir radicales libres y compuestos inflamatorios que pueden dañar las células y contribuir a la inflamación y enfermedades crónicas.

Los aceites vegetales refinados son ricos en grasas poliinsaturadas, que son inestables a altas temperaturas y pueden producir compuestos nocivos, como acroleína, aldehídos y compuestos oxidados, cuando se calientan.

CHULETA PARA LOS ACEITES VEGETALES REFINADOS:

Aceite de soja, aceite de algodón, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de canola, aceite de nabina, aceite de palma, aceite de cártamo, aceite de arroz, aceite de sésamo, aceite de semillas de lino, aceite de pistacho, aceite de macademia, etc.

FRUTOS SECOS FRITOS Y SALADOS:

Tienes que comprar frutos secos naturales, ni fritos ni con sal añadida.

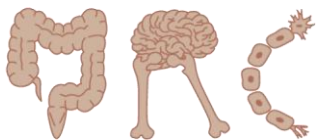
Pueden ser naturales o tostados,

Los tostados no contienen desventajas para la salud, pero no nos aportan las grasas esenciales y antioxidantes que sí lo hacen los naturales. Sin embargo los tostados pueden ser más digestivos. ¿Qué es mejor? ¡Ir alternado! Las nueces por ejemplo se consumen al natural, las almendras se consumen tostadas, etc.

En cambio, los frutos secos fritos no son recomendables para nuestra salud ni tampoco si tenemos el objetivo de perder grasa. Nadie puede poner en duda que son los que más buenos están, sobre todo si contienen sal o miel, pero es todo un pecado para nuestro organismo.

Cuando freímos, estamos elevando la temperatura a más de 180°, por lo que se pierde totalmente la vitamina E, los antioxidantes y se deterioran notoriamente las grasas saludables. Asimismo, se suelen usar aceites vegetales refinados, por lo que la ingesta calórica será muy elevada y no son recomendables para nada.

https://www.instagram.com/p/B2yZ2ltiNQC/?utm_source=ig_web_copy_link



CONSERVAS EN ACEITE DE GIRASOL:

De ahora en adelante elige conservas en aceite de oliva virgen extra (AOVE) o al natural. También puedes elegir conservas en escabeche, pero asegúrate que el escabeche sea sin azúcar y con AOVE (no con aceite de girasol).

CEREALES REFINADOS (pan blanco, pasta blanca, etc)

Los cereales refinados, como el arroz blanco, la pasta blanca y el pan blanco, son granos que han sido procesados para eliminar el salvado y el germen, dejando sólo el endospermo. Esta eliminación hace que pierdan parte de su contenido nutricional, en especial fibra, vitaminas y minerales. La fibra es esencial para la saciedad. Ayuda a llenarnos y a mantenernos llenos por más tiempo, reduciendo así la ingesta calórica total. Al eliminar la fibra durante el proceso de refinamiento, estos cereales pueden no ser tan saciantes como sus versiones integrales.

Estudios han mostrado que una dieta alta en cereales refinados está asociada con un mayor riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas.

La fibra es crucial para una digestión saludable y para alimentar a las bacterias benéficas en nuestro intestino. Una dieta baja en fibra puede tener un impacto negativo en la salud intestinal.

Los cereales refinados tienen un índice glucémico más alto que sus contrapartes integrales. Esto significa que causan un rápido aumento en los niveles de glucosa en sangre tras su consumo, seguido de una caída abrupta. Estos picos y descensos pueden provocar hambre y antojos poco después de comer.

Utiliza harinas integrales de centeno, de espelta, de trigo sarraceno...evita en la medida que puedas el trigo “normal”. Mira que los ingredientes sean lo más simples posibles. Ejemplo: “harina integral, levadura y sal”. Es mucho más digestivo si compras el pan de masa madre y además tiene un índice glucémico menor.

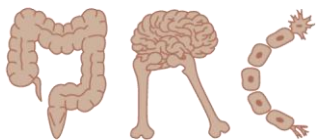
El pan de masa madre tiene algunas características distintivas que lo hacen diferente del pan común elaborado con levaduras comerciales. Estas diferencias se deben principalmente al proceso de fermentación.

Características del pan de masa madre:

Fermentación Larga: El proceso de fermentación de la masa madre es más largo en comparación con la fermentación de levaduras comerciales. Durante este tiempo, las bacterias y levaduras presentes en la masa madre descomponen parcialmente los almidones del grano, lo que puede reducir el IG del pan.

Producción de Ácidos: La fermentación con masa madre produce una variedad de ácidos, incluido el ácido acético. Estos ácidos pueden ayudar a reducir el índice glucémico del pan al retardar el vaciamiento gástrico y, por lo tanto, la absorción de glucosa.

Estructura del Almidón: La fermentación de la masa madre puede alterar la estructura del almidón del pan, haciéndolo más resistente a la digestión. Este almidón resistente actúa de manera similar a la fibra, proporcionando una liberación más lenta de glucosa.



Menor Contenido de Gluten: Aunque el pan de masa madre elaborado con trigo normal no es libre de gluten, la fermentación puede descomponer parte del gluten presente, lo que puede influir en la digestibilidad del pan y su respuesta glucémica.

Beneficios Nutricionales: Además de tener un posible IG más bajo, el pan de masa madre puede retener más nutrientes debido a su proceso de fermentación. Los ácidos producidos durante la fermentación también pueden actuar como conservantes naturales, reduciendo la necesidad de otros aditivos.

Como en este curso la alimentación que se propone es bastante antiinflamatoria te animo a consumir panes elaborados con harinas de trigo sarraceno, arroz integral, etc.

ULTRAPROCESADOS:

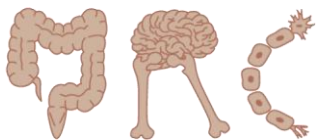
Los ultraprocesados son alimentos que han sido sometidos a múltiples procesos industriales y que, generalmente, contienen una alta cantidad de ingredientes, muchos de los cuales no se encuentran en la cocina tradicional. Estos productos están diseñados para ser altamente palatables y, en muchos casos, para tener una larga vida útil. Ejemplos comunes incluyen bebidas azucaradas, snacks empaquetados, postres procesados, comidas precocidas, entre otros.

Razones para evitar los ultraprocesados:

- Alto contenido calórico:** Los ultraprocesados suelen ser ricos en calorías debido a su alto contenido de azúcares, grasas y sal. Consumirlos en exceso puede conducir a un aumento de peso.
- Pobreza nutricional:** A pesar de ser calóricos, muchos ultraprocesados carecen de nutrientes esenciales, lo que significa que son "calorías vacías". Esto puede llevar a desequilibrios nutricionales y carencias, incluso en personas con sobrepeso.
- Promoción del consumo excesivo:** Estos alimentos están diseñados para ser irresistibles y fomentar la sobreingesta. Las combinaciones de grasa, azúcar y sal pueden desencadenar mecanismos en el cerebro que nos hacen querer comer más.
- Efectos metabólicos negativos:** Los ultraprocesados, en especial aquellos ricos en azúcares, pueden provocar picos y caídas en los niveles de glucosa en sangre, lo que puede conducir a una mayor sensación de hambre y a desórdenes metabólicos a largo plazo.
- Salud intestinal:** Los ultraprocesados, por su falta de fibra y diversidad nutricional, no favorecen una microbiota intestinal saludable. Un microbioma intestinal desequilibrado se ha asociado con obesidad y enfermedades metabólicas.
- Mucha carga de aditivos:** Estos productos suelen contener una amplia gama de aditivos, colorantes, conservantes y otros compuestos que no se encuentran en alimentos naturales. Algunos de estos pueden tener efectos negativos sobre la salud.

IMPORTANTE: Resumen de posts de Instagram que tratan sobre Etiquetado Nutricional:

<https://www.instagram.com/mariarealcapell/guide/etiquetado-nutricional/17971127495371469/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>



8 Reestructuración de la nevera

Reestructurar tu nevera es una excelente manera de facilitar una alimentación saludable y optimizar la conservación de alimentos. Una nevera bien organizada puede ayudarte a evitar el desperdicio de alimentos y a realizar elecciones alimenticias más saludables. Aquí te dejo algunos consejos para reestructurar tu nevera:

Limpieza inicial: Retira todos los alimentos, limpia las superficies interiores con agua y jabón suave y sécalas bien. Descarta alimentos caducados o en mal estado.

Zonas de temperatura: Ten en cuenta que la parte inferior de la nevera suele ser la más fría, ideal para carnes y pescados, mientras que la parte superior y las puertas son zonas menos frías, adecuadas para productos que no necesitan tanto frío.

Verduras y frutas: Usa los cajones designados para verduras y frutas. Esto ayuda a mantener la humedad adecuada para su conservación. Lava y seca las verduras y frutas antes de almacenarlas para evitar la proliferación de bacterias.

Carnes y pescados: Almacénalos en la parte más fría, preferiblemente en la parte inferior para evitar que sus jugos goteen sobre otros alimentos.

Condimentos y salsas: Estos suelen ir en la puerta de la nevera. Sin embargo, si alguno requiere temperaturas más frías, ajústalo según sea necesario.

Alimentos cocidos o sobras: Guárdalos en recipientes herméticos y consúmelos en un plazo de 3-4 días. Sitúalos de manera que los más antiguos estén al frente y los más nuevos detrás.

Bebidas: Las puertas son un buen lugar para las bebidas.

Etiquetado: Etiqueta los alimentos con la fecha en que fueron almacenados, especialmente las sobras o alimentos en contenedores.

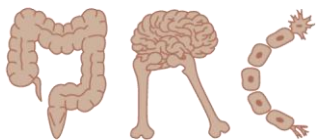
Visibilidad: Usa envases transparentes para poder ver fácilmente su contenido. Esto facilita la identificación rápida de alimentos y evita que se olviden y desperdicien.

Alimentos no refrigerados: Recuerda que no todos los alimentos requieren refrigeración. Tomates, patatas, cebollas y plátanos conservan mejor fuera de la nevera.

Evita el hacinamiento: Deja espacio entre los alimentos para permitir una buena circulación del aire, lo que ayudará a mantener una temperatura uniforme.

Carnes frescas:

- Pechuga de pollo: Sin piel, es una de las fuentes más magras de proteína animal. Los muslos tienen más hierro que las pechugas.
- Pavo: Las partes magras como la pechuga de pavo son buenas opciones.
- Conejo: Es una carne magra y una buena fuente de proteína.



- Ternera: Opta por cortes magros como el solomillo, el lomo o la falda. Evita cortes grasos como el costillar. Si puedes, opta por carne de ternera de pasto.
- Cordero: La carne de cordero es una excelente fuente de proteína de alta calidad, opta por cortes magros y elige mejor la opción de pasto
- Cerdo: Aunque algunas partes del cerdo son altas en grasa, hay cortes magros como el lomo de cerdo. Si puedes, opta por lomo de cerdo ibérico.

Pescados y productos del mar:

Los pescados mejor mantenerlos congelados, si son frescos o descongelados aguantan en nevera 1-3 días.

¿Qué productos del mar puedes tener en tu congelador?

- Pescados variados (combinar pescado blanco y pescado azul)
- **Crustáceos:** Gambas, gambones, cigalas
- Berberechos o mejillones
- **Cefalópodos:** sepia, pulpo y calamar.
- **Pescados blancos:** merluza, dorada, bacalao, gallo, rape, lubina, mero, lenguado, etc.
- **Pescados azules:** sardinas, caballa, atún, boquerón, anchoas, salmón, jurel, bonito, trucha, congrio, etc.

Hay pescados blancos que por su alto contenido en grasas saludables se consideran azules como por ejemplo el rodaballo y la corvina.

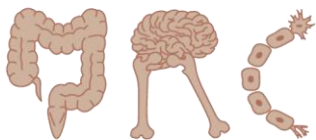
Frutas:

Te recuerdo que comprar frutas de temporada ofrece múltiples ventajas para la salud, el medio ambiente y la economía.

- Frutos rojos
- Naranjas
- Aguacates
- Plátanos
- Pera
- Manzana
- Fresas
- Kiwi

Verduras:

- Pimientos de 3 colores
- Puerros
- Cebolla y ajos
- Calabacines
- Zanahorias
- Repollo
- Coliflor
- Brócoli
- Berenjenas



- Acelgas
- Tomates cherry
- Hojas para componer ensaladas: rúcula, canónigos, endivias...

Los métodos de cocción:

Se reservará la fritura solo para ocasiones especiales y se priorizará el horno, el hervido, el microondas, el vapor, el salteado, la plancha y la parrilla.

9. Motivación, adherencia y tips

Cuando estás cambiando de hábitos de vida y sientes gran deseo por esas patatas chips, tu mente imagina que obtendrá mucho placer al comerlas, pero la realidad suele ser bien distinta. El placer desaparece rápido y solo te queda el remordimiento. Recordar esta insaciabilidad natural nos ayudará a mitigar la tentación. **El deseo hace promesas que el placer no puede cumplir.** Ser consciente de que te engaña te ayudará a prestarle menos atención.

Decía Séneca:

“No esperes a que desaparezcan tus antojos. Ese momento nunca llegará. Un nuevo deseo surgirá al final del anterior”

En la pérdida de grasa hay 3 pilares fundamentales:

- 1) DIETA ADECUADA: déficit energético, adherencia y comida sana
- 2) SALUD MENTAL: descanso, manejo del estrés y bienestar
- 3) ACTIVIDAD FÍSICA: menos sedentarismo, deporte y adherencia

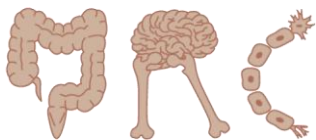
Como ves **la adherencia** es muy importante ya que debe estar tanto en la dieta como en la actividad física.

La adherencia es el mejor predictor de éxito a largo plazo y tenerla en cuenta es muy importante.

9.1 Factores para mejorar la adherencia:

A continuación, se explican los factores que pueden favorecer la adherencia en una estrategia de pérdida de grasa:

- 1) **Comer comida sabrosa:** la comida tiene que estar rica y debemos disfrutar de cocinarla y de comerla.
- 2) **Disponibilidad:** los alimentos, horarios, número de comidas, etc que formen parte de la dieta deben ser fáciles para la persona y adecuarse a su día a día.
- 3) **Déficit calórico:** Generaremos una ligera incomodidad al comer todo lo que deseáramos
- 4) **Flexibilidad:** la dieta que haremos la llevaremos a cabo el 95% del tiempo y el 5% del tiempo harás lo que quieras. A efectos prácticos un 5% es una ingesta semanal y un snack. Por ejemplo: un helado el sábado y una comida de domingo.



- 5) **Motivación:** hay que estar motivado para llegar a cabo este cambio que estamos haciendo, nosotras ya nos encargamos de motivarte
- 6) **Conocimiento:** la información y la concienciación son imprescindibles, debes de conocer el por qué del cambio que vamos a realizar.
- 7) **Objetivos realistas:** si los objetivos que planteamos son imposibles o muy complicados se producirá una sensación de desánimo e incapacidad
- 8) **Refuerzo positivo:** ten cada día en cuenta todos los avances que haces
- 9) Mide tu progreso con las herramientas que te he enseñado (fotos, medidas corporales, etc)
- 10) Haz **platos atractivos visualmente**, inviertes casi el mismo tiempo y de esta forma estimulas más sentidos.

Cada vez que se te pase por la cabeza picotear piensa:

“Es normal que quiera saltarme el plan, pero este malestar que siento con tantas ganas de comer es temporal” y piensa también “Puedo hacerlo, aunque me cueste soy capaz de hacerlo”

Esta frase tan corta es una auto instrucción de competencia que puede resultarte de utilidad. También puedes escribir estas dos frases en un post it y ponerlas en la nevera, estanterías, despacho, etc.

Otro concepto que debemos tener en cuenta en este proceso es el objetivo.

Para que un objetivo sea efectivo, debe estar bien diseñado y cumplir con una serie de características que se ajustan a las siglas **META**.

Medible: Es importante que los objetivos puedan cuantificarse para ser capaces de medir nuestro progreso y ver si estamos avanzando

Específico: Los objetivos tienen que estar bien definidos de manera que planteen una meta concreta y exacta. Si son abstractos no sabremos valorarlos del todo bien.

Temporizable: Debemos saber cuándo vamos a comenzar a trabajar en un objetivo y cuándo queremos haberlo logrado. Un objetivo tiene que tener una fecha de inicio y de fin.

Alcanzable: los objetivos deben ser realistas. Los objetivos inalcanzables no se conseguirán y generarán frustración y abandono.

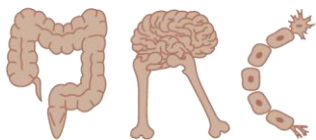
ALGUNOS EJEMPLOS:

“Voy a comer más fruta” Objetivo mal definido

“Mañana empiezo a incorporar una pieza de fruta en el desayuno” Objetivo bien definido

“Voy a dejar de tomar refrescos” Objetivo mal definido

“Durante esta semana tomaré 1 coca cola menos al día y lo cambiaré por agua con gas”
Objetivo bien definido



“Voy a hacer más deporte” Objetivo mal definido

“La semana que viene voy a ir al gimnasio lunes, miércoles y viernes” Objetivo bien definido

“Voy a dormir más horas” Objetivo mal definido

“A partir de mañana voy a ir a la cama a las 20.00” Objetivo bien definido

“No voy a comprar más galletas para merendar” Objetivo mal definido “Esta semana voy a merendar el lunes, el miércoles y el viernes medio aguacate” Objetivo bien definido

10. La saciedad

La saciedad es la inhibición de la sensación de hambre y del deseo de seguir comiendo en el período transcurrido entre las distintas comidas.

Su regulación consta de varias fases:

- Fase sensorial
- Fase cognitiva
- Fase postingesta
- Fase postabsorción

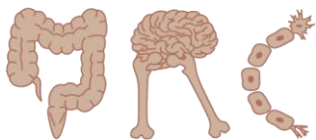
Si antes de hacer este curso has escuchado que para perder peso no hay que pasar hambre déjame decirte que te han engañado. Cuando empezamos una dieta de pérdida de peso podemos notar una ligera incomodidad, no es “pasar hambre” pero si que puede generarte los primeros días **una ligera incomodidad**.

Partiendo de la base que puedes tener una ligera incomodidad vamos a incrementar la sensación de saciedad. Hay distintos aspectos que me pueden favorecer la sensación de saciedad:

- 1) Densidad energética
- 2) Densidad calórica
- 3) Contenido en fibra
- 4) Masticación
- 5) Tiempo
- 6) Pensamiento positivo
- 7) **No tener ninguna aplicación en el móvil para pedir comida** (ni Glovo, ni Deliveroo, etc)

Concepto de densidad energética

Dentro de las señales que producen saciedad la distensión de las paredes del estómago es uno de los primeros estímulos. Esta distensión se da en respuesta al volumen de comida que se ingieres.



Los alimentos que generan más densidad y por lo tanto me sacian antes son de más a menos: VEGETALES Y FRUTAS < CARNES Y PESCADOS < GRASAS. Frutas y verduras de baja densidad energética: sandía, fresa, melón, papaya, pepino, lechuga, brócoli, puerro, berro, calabacín, champiñón, tomate, coliflor y cebolla.

Las sopas son de muy baja densidad energética y por eso verás que las incluimos muy a menudo.

Concepto de densidad calórica:

Es las calorías que aporta un alimento en relación con su volumen o peso. Las patatas fritas son alimentos con una alta densidad calórica ya que son pequeñas, pero tienen muchas calorías.

Contenido en fibra:

La fibra dietética la componen distintos carbohidratos que no son absorbidos por nuestro cuerpo. Es imprescindible incluir fibra por los siguientes motivos:

- Se asocia a un menor riesgo de sobrepeso
- Densidad energética: los alimentos ricos en fibra suelen ser de alta densidad y por lo tanto me sacian antes
- Saciedad: El consumo de fibra aumenta la sensación de saciedad por varios mecanismos. A) aumenta la masticación, b) ralentiza el vaciado gástrico c) aumenta la distensión del estómago y d) estimula la secreción de la hormona CCK
- La fibra inhibe el apetito porque favorece la secreción de las hormonas PYY y GLP-1

Respuesta glucémica: si consumimos fibra el azúcar se absorbe más lentamente y no tenemos tanta respuesta insulínica (=menor inflamación y mejor respuesta hormonal)

Fermentación: La microbiota de nuestro intestino genera ácidos grasos de cadena corta cuando se produce la fermentación de la fibra. Butirato, propionato y acetato.

Por lo tanto, vamos a incluir en nuestra dieta: vegetales, frutas, legumbres, frutos secos, avena, cereales integrales, semillas y almidón resistente

Recordatorio: Elaboración de almidón resistente de tipo 3 (AR3)

Cuando se cueza uno de los siguientes alimentos se hará con antelación para poder ponerlo en la nevera 24 horas antes de consumir:

- Patata
- Yuca
- Arroz
- Boniato

(Para aprovechar el horno mientras se asan la patata y el boniato se puede poner pimientos, berenjenas, zanahorias, manzana reineta, calabaza y kale. (Ir controlando porque la manzana y el kale se asan antes.)

Generalmente el tiempo de cocción de los boniatos y la patata es de 25 minutos a 180°C pero depende del tamaño de la patata y del boniato. Eso es práctica. Para generar almidón resistente se tienen que **asar las patatas y el boniato CON PIEL y refrigerar CON PIEL**, y después a la hora de manipular los alimentos se retira la piel.

SE PUEDE CALENTAR, PERO NO DEMASIADO. El truco está en poner el dedo, si te quemas te has pasado. Si solo está caliente está bien.



Otro truco muy útil que utilizaremos es tener siempre disponible en la nevera un puré hecho, verduras frescas para preparar ensaladas y verduras cocinadas para hacer el acompañamiento de un plato principal

Masticación:

Mastica por lo menos 10 veces por bocado.

Come en comida y cena sopas, caldos, purés y gazpachos con cuchara (y no a morro) para saciarte más.

Verás que en los menús te he puesto puré y caldo antes de comer.

Tiempo:

Debes dedicar 15 minutos al desayuno. Acuérdate que entre cena y desayuno deben pasar como mínimo 12 horas. Si el primer día acabas antes te quedas sentado los minutos restantes y piensas en lo que has comido y acabas de saborear la comida en tu boca. Te hacemos hacer esto para que seas consciente de lo que has comido. A veces comemos tan rápido y de forma tan poco consciente que no nos acordamos que acabamos de comer.

Pensamiento positivo y buen auto diálogo:

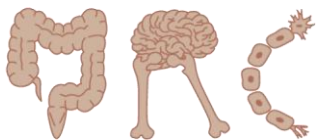
Es muy importante que durante todo este tiempo tengas una actitud positiva. **Aprender a hablar contigo mismo y a debatir con tus emociones es una técnica para mejorar el comportamiento muy valiosa.**

- Los pensamientos dañinos:
 - Se basan en suposiciones no demostrables.
 - Distorsionan la realidad.
 - Se expresan como necesidad o exigencia.
 - Producen emociones intensas.
 - Obstaculizan la resolución de nuestros problemas y el logro de nuestras metas.
- Los pensamientos útiles: -
 - Son contrastables.
 - Describen la realidad sin exagerar.
 - Se expresan como deseo o preferencia.
 - Producen emociones moderadas.
 - Facilitan la resolución de problemas y el logro de nuestras metas.

Cada vez que tengas un pensamiento dañino piensa cual es tu propósito.

Borrar aplicaciones para pedir comida:

Leer esta frase puede hacerte hasta sonreír, pero de verdad te lo digo muy seriamente. Antes el hombre para comer salía a cazar, después empezó a cuidar animales y a



comerlos -ya disminuyó aquí su actividad física, de hecho, en el neolítica aumentamos de talla-, después tuvimos que ganar dinero y salir a comprar para comer y ahora podemos comer sin mover un dedo -bueno sí, el dedo índice- y pedir comida a domicilio.

Es importante estas próximas semanas que no tengas ninguna aplicación disponible para pedir comida para no sabotear el plan.

Intenta llevar horarios regulares:

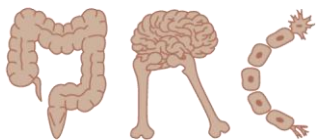
- 1) Intenta concentrar las calorías durante las horas del día, evitando comer demasiado durante la noche
- 2) Intenta dejar períodos de ayuno adecuados (mínimo 12 horas)
- 3) Intenta tener un horario regular de comidas y seguir una rutina diaria
- 4) Realiza pruebas y fíjate cómo te encuentras para encontrar aquellos hábitos que mejor te funcionen
- 5) Cena dos horas antes de irte a dormir

¿Qué comer cuando se tiene mucha hambre y se está a punto de sabotear el plan?

- Café descafeinado con un poco de aceite de coco (cucharita pequeña).
- Café descafeinado con un poco de ghee (cucharita pequeña).
- Café descafeinado con hielo.
- Un vaso de kombucha.
- Agua con gas.
- Agua con hielo y limón.
- Encurtidos.
- Infusiones.
- Infusiones con agua con gas.
- Una cucharadita pequeña de vinagre de manzana.
- Caldo de verduras (puede ser de compra, por ejemplo, el Aneto)
- En todas las infusiones puedes añadir jengibre rallado, cúrcuma en polvo y anís estrellado.
- Cepíllate los dientes con un pasta de dientes mentolada, ponte colonia y aplícate un bálsamo hidratante en los labios o píntate los labios.

Otros tips:

- En casa intenta no tener comida a la vida, mejor guardada.
- Si tienes en la nevera algún alimento que te gusta mucho (ejemplo: queso camembert) envuélvelo en papel de aluminio para que no esté tan visible
- Póntelo difícil, si tienes que tener en casa alimentos ultraprocesados sí o sí porque los quiere otra persona con la que convives escóndelos o mételos dentro de una caja. A veces, el simple pensamiento que tengo que sacar las galletas de una estantería y encima sacarlo de dentro de una caja ya te hace abandonar la idea de querer picar.
- Intenta que tanto en los armarios como en la nevera las opciones menos saludables y que te harán pecar estén lo menos a la vista posible.
- Cuando sientas hambre, no vayas de inmediato a comer. Prueba a beber agua o a beber un café y espera.



- Entre comidas bebe suficiente agua, ve siempre con una botella de agua para ir rellenándola a lo largo del día. Si no te acuerdas de beber ponte alarmas.

Hay en el mercado este tipo de botellas motivacionales para que nos acordemos de beber: <https://amzn.to/3ngTR4X>

Aumenta la saciedad en la mesa:

- Come en platos pequeños.
- Las cenas siempre en platos pequeños, como si fueran “raciones de avión”.
- Comer con palillos te puede ayudar a comer más despacio.
- Cuando tengas el plato delante no cortes toda la carne de golpe. Ve cortando la carne a medida que la comes.
- Deja los cubiertos en la mesa cada vez que des un bocado.
- Mastica 10 veces cada bocado.
- Evita el picoteo en la mesa y poner grandes cantidades en el centro de la mesa, mejor preparas tu plato individual.
- Si tienes la oportunidad de comer acompañado come con compañía, comerás más despacio.
- Comida y cena deben tener una duración mínima de 30 minutos cada una.
- Recuerdo que comer no es solo comida. Comer es sentarte, mirar los cubiertos, mirar la mesa, respirar, hablar con quien tienes delante.
- Evita comer mientras cocinas, solo bebe agua o agua con gas.
- Haz 15 respiraciones profundas antes de empezar a comer.
- Haz 15 sentadillas antes de comer.
- Cepíllate los dientes después de las ingestas con una pasta de dientes mentolada.
- Visualiza como quieres ser: ¿Quieres ser una persona comprometida que cumple sus propósitos? Pues no seas una persona que cae a la tentación a la primera.

Cuando tengas mucha hambre: **DISTANCIA COGNITIVA.**

Piensa en que por ejemplo la magdalena que tienes tantas ganas de comer es solamente un montón de azúcar con conservantes y un sustitutivo del huevo.

Otro truco para cuando tengas mucha hambre: **RAZONAMIENTO NUMÉRICO** piensa que con el plan que haremos no puedes pasar hambre real, pasarás hambre emocional. Como el hambre emocional se trata de una emoción para cortar con las emociones puedes poner en marcha un razonamiento numérico. Así que cuando tengas mucha hambre y pienses en saltarte el plan empieza a contar de 50 a 0 en orden decreciente. Prueba contar de 2 en 2, de 3 en 3 y bebe agua después de hacerlo. Seguro que ya no sientes tanta hambre emocional



HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
Se desarrolla lenta y progresivamente en el tiempo	Se produce de repente
Puede esperar	No puede esperar, es muy impulsiva
Te vale cualquier alimento, por ejemplo, una manzana	Es exactamente el antojo que se te representa
Dejas de comer cuando estás saciado	Continúas comiendo incluso estando llena
Te sientes bien cuando terminas de comer	Te sientes culpable cuando terminas de comer

Créeme, soy la primera que si sabe que tiene una bolsa de patatas en el armario lo más probable es que tarde o temprano acabe en mi estómago. Por ello evito tenerlo a mi alcance, y cuanto más lejos, mejor. A mayor exposición más probabilidad habrá de consumirlo.

¿Cuál crees que es la razón por la que tienes estos antojos?

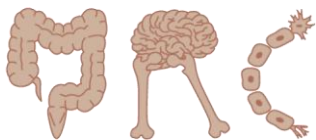
La mayoría de mis pacientes responden estrés, problemas de familia, problemas laborales, financieros... Muchas personas recurren a la comida como compensación porque piensan que no es tan malo como el tabaco, no tiene connotaciones negativas como el alcohol y es un recurso que está al alcance de todos.

Cada vez que comas de forma emocional o tengas ese sentimiento, tómate un momento para descubrir que es lo que ha desencadenado este impulso. Seguramente si retrocedes mentalmente encontrarás algún elemento que te ha dado pie a sentir esta sensación. Anota qué has comido, qué te ha molestado, cómo te sentiste antes, durante y después de comer. Una vez que sepas qué patrones son los más habituales, en vez de ir corriendo a la despensa piensa en otras alternativas. Por ejemplo: si estás ansiosa pégate una ducha relajante y después de embadurnas de tu crema hidratante favorita. Escucha música, lee, medita o sal a dar un paseo. Si cada vez que te entra el hambre voraz rompes el círculo vicioso y haces otra actividad al final ya no tendrás hambre porque tu cerebro dejará de asociar sentimientos negativos con comida. La mente y el comportamiento se pueden entrenar.

11. Potenciando la microbiota

La microbiota es ya considerada un órgano de 2kg con funciones que van desde la digestión y asimilación de nutrientes hasta funciones más complejas como la puesta a punto del sistema inmunitario.

Si durante años hemos tenido malos hábitos alimenticios nuestra microbiota en vez de estar poblada por bacterias que van a potenciar nuestra salud puede estar habitada por

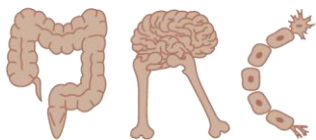


bacterias que dificultan la pérdida de peso, que favorecen la aparición del cáncer de colon, también por bacterias que favorecen el nerviosismo y los estados de alerta... Por ese motivo tenemos que hacer todo lo posible para que las bacterias de nuestro intestino vayan a nuestro favor.

- Lo primero que hay que hacer es una dieta saludable, que ya lo estamos haciendo desde hace más de un mes.
- Hay que incorporar frutas y verduras variadas para que a lo largo del mes haya variado de frutas y verduras -esto también lo estamos haciendo desde hace un mes-.
- Recomiendo ahora que estamos cuidando nuestra microbiota acudir a vuestro dentista y realizaros también una higiene bucal.
- Es recomendable tomar kéfir de cabra 2 veces por semana. Puedes tomar la opción de pudding de chía dos veces por semana con el kéfir de cabra.
- Es importante tomar ácidos grasos poliinsaturados omega 3, por eso debes elegir pescados azules mínimo 2 veces por semana. (sardinas al horno y caballa encebollada del primer menú)
- Consume almidón resistente de tipo 3 (lo estamos haciendo desde el primer día)
- Llena de color tus platos. De esta forma garantizamos que haya suficientes antioxidantes
- Realiza un mínimo de ayuno nocturno de 12 horas. Si te gusta desayunar pronto por la mañana no cenas más tarde de las 20.00. Si te es imposible cenar a las 20.00 desayuna al día siguiente un poco más tarde de tu hora habitual. Estas 12 horas de descanso son imprescindibles.
- Sal al campo o a la playa (naturaleza en general) mínimo una vez a la semana. Es básico para la microbiota.
- Tener animales de compañía y cuidar de plantas también beneficia la microbiota. Además, si tienes plantas tendrás un aire más limpio en tu casa. Las plantas que más limpian el aire son: el Potos y el Espatifilo (están en todas las floristerías, además)
- Respiraciones profundas o respiraciones 4-7-8 durante el día. Es básico para aumentar el flujo esplénico.
- Ejercicios del nervio vago a diario, básico para aumentar flujo esplénico y mejorar la comunicación bidireccional cerebro-intestino.
- Domina cuál es la fruta de temporada y aprovéchate de ella. Ahora por ejemplo es tiempo de granadas y mandarinas, ¡Pues compra granadas y mandarinas! Comprando fruta de temporada a parte de tener más vitaminas y minerales vamos variando de antioxidantes.

Extras que haremos para reemplazar la microbiota:

- 600mL de Kombucha a la semana
- 150mL de kéfir de cabra dos veces por semana



- Añadir alcaparras en salmuera o pepinillos en salmuera a las ensaladas
- Decantarse por cereales integrales como el trigo sarraceno (SG), el centeno o la espelta y prescindir del trigo común.
- Tomar infusiones calientes/temperadas de jengibre, regaliz (no si hay hipertensión...)
- Si te sientas hinchada puedes consumir una cucharadita pequeña de vinagre de manzana sin filtrar antes de comer y evaluar como te sienta.
- Mira tus cacas: preocúpate por evacuar mínimo una vez al día. Si no evacuas una vez al día pide ayuda a un profesional. Evacuar es el primer paso para una microbiota sana y a veces no le damos suficiente importancia.
- Bebe caldos, infusiones y mucha agua para llegar a los 2L diarios.
- Mantén una buena higiene oral (cepillado 3 veces al día) y pásate el hilo dental. Si te sangran las encías consulta con un dentista.
- Evita la exposición a productos químicos innecesarios como el suavizante de ropa, ambientadores, etc...si quieres utilizar perfume úsalo en tu ropa pero no en tu piel.
- Té kukicha en el desayuno.
- Si tienes bañera en la próxima sesión explicaré como realizar baños de sales de Epsom. <https://amzn.to/2XeOhW5> Para que el efecto sea notable se tienen que relizar 2 veces por semana.

A recordar:

No estás a dieta, te estás cuidando. Transmite a tu entorno que para cuidarse no hay que sufrir. Puedes ayudar a muchas personas si ven lo mucho que mejora tu salud, tu aspecto físico y tus niveles de energía.

Cualquier duda o momento de debilidad contacta con el grupo de apoyo, la cohesión y la fuera del grupo de apoyo es muy motivadora.

Recuerda ESTIMULAR TODOS LOS SENTIDOS al comer (El visual es muy importante, por eso lo hacemos “bonito”)

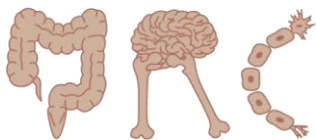
Cada comida que elijas del plan tiene que gustarte y estar rica. Prueba con especias si todavía te cuesta asimilar algunos sabores.

Preguntas para hacerte a ti mism@

- ¿Bebes el agua y las infusiones recomendadas en el plan?
- ¿Realizas más de 8000 pasos al día y la píldora de Víctor una vez al día?
- ¿Realizas 30 sentadillas a lo largo del día en momentos de descanso?
- ¿Has tomado caldos en la mayoría de las cenas?
- ¿Estás de buen humor y te notas con más vitalidad?
- ¿Tomas dos cucharadas de AOVE diariamente?
- ¿Descansas como mínimo 7 horas diarias?



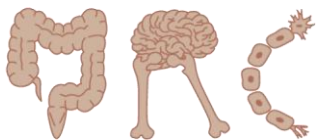
NOTAS:



12. Las comidas fuera de casa

Con las vacaciones, navidades, viajes...es importante tener una serie de tips para comer fuera de casa.

- A estas alturas ya todos hemos dejado la CocaCola y las bebidas azucaradas o con edulcorantes. Si ni te va ni te viene un buen vino acompaña las comidas con agua. A parte que no modificas el sabor de los alimentos el vino aporta calorías vacías al fin y al cabo.
- Los errores se compensan el mismo día. Si sabes que el 24 de diciembre vas a cenar abundante elige konjac de comida. Si el día 25 de diciembre has comido de más cena únicamente caldo de verduras y 100g de pescado blanco. Anda mucho los días que sepas que vas a pasarte.
- Si hay pica pica en la comida que vas a ir ponte el pica pica en el plato todo junto de una misma vez para que seas consciente de lo que vas a comer.
- Puedes tomar 2 comprimidos de Chitosán veinte minutos antes de una comida abundante.
- Si vas a restaurantes pide verduras, ensaladas o platos típicos basados en carnes y pescados frescos.
- Vigila los postres porque si ya has hecho una comida abundante seguramente serán 450kcal de más que ya sabes que si no las quemas en un plazo de 3 días (aprox) se acaban convirtiendo en grasa. Un postre ahora en navidades podría ser un trocito de turrón de chocolate de calidad con un café o una infusión.
- No cedas a la presión social. Recuerda la sesión con Elena Puig. Si quieres comerte un postre que sea porque tu quieres, no porque tienes a 7 personas en una mesa que te dicen que te tienes que comer el postre porque así lo deciden ellos.
- Mastica mucho. La masticación reduce el apetito y la atención ansiosa que prestamos a los alimentos.
- Si puedes intervenir en el menú sugiere opciones súper ricas y saludables como: un aperitivo basado en un buen jamón de bellota, langostinos, cóctel de gambas...
- Si decides que alguna ingesta no quieres hacer dieta come sin culpa y sin remordimientos, es tu elección. Estos trucos anteriores son por si no quieres salirte de la dieta.
- Propón realizar sobremesas que no consistan en comer y beber. Podéis salir a pasear, podéis jugar a juegos de mesa, podéis jugar con los niños...¿Por qué los niños suben menos de peso en vacaciones que los adultos? Porque en vez de comer y beber durante las largas sobremesas se mueven todo el rato y juegan por casa.
- Restaurantes donde se puede comer comida muy saludable: restaurantes basados en cocina de mercado (allí siempre tienes opciones de verduras y de buen pescado y buena carne), restaurantes peruanos (si todavía no has probado la comida peruana a parte que te va encantar decirte que las salsas y los condimentos son bastante saludables), restaurantes gallegos, restaurantes japoneses
(<https://www.instagram.com/p/CJBzsmpr4g0/>)



- Si lo que te preocupa es el desayuno cuando vas a un hotel con buffet libre basa tu desayuno en proteína de calidad, aguacate y frutas <https://www.instagram.com/p/CUPDHkdL2Mm/>
- Ve a todas las comidas bien hidratada. Recuerda que cuando no estamos bien hidratadas confundimos hambre con sed.
- Si a pesar de estos trucos te conoces bien y sabes que en las comidas festivas tiendes a excederte y después te sientes mal consume antes de ir a la comida o cena un yogur entero y un huevo (duro o poché) con pimienta.
- ¿Qué pedir en un bar? Tés e infusiones, agua con limón y hielo, café con leche, solo o bebida vegetal. Zumo de tomate. Zumos de frutas, Agua con gas y hielos, etc.

13. El alcohol

El alcohol es un tóxico y su consumo se asocia con diversos problemas de salud. En cuanto a la pérdida de grasa el alcohol aporta nada más y nada menos que 7kcal/g. casi el doble que los carbohidratos y las proteínas. Además, al ser una bebida, su ingesta no va a producir ningún efecto sobre la saciedad y sumando a que desinhibe, puede hacer que acabes comiendo y bebiendo más de la cuenta. Por otro lado, el etanol provoca que el cuerpo deje de utilizar las grasas como fuente de energía.

Algunos consejos que pueden ayudarte a reducir la ingesta de alcohol:

- No tengas alcohol en casa
- Puedes cambiarlo por kombucha
- Si quieres una cerveza elige el tamaño más pequeño y bébela despacio.
- “de Bueno a Malo” Vino > Cerveza > Destilados

14. La lista de la compra

Como hemos comentado a lo largo del curso la mejor manera para ir a comprar es con previsión. Debes elegir los platos que comerás la siguiente semana en función de los frescos que te han quedado remanentes en la nevera y, después, elaborar una lista (por ejemplo, si te ha quedado mucha berenjena organízate para comer berenjena rellena a principios de la semana que viene). Con este método a parte de tiempo ahorrarás dinero y evitarás comprar de más.

Piensa que en los supermercados se las ingenian todas para que compres de más, un truco que utilizan habitualmente es cambiar los huevos de sitio para asegurarse que te hacen pasear por todo el supermercado y que acabes comprando de más. También cosas como papel de wáter o agua estarán al lado opuesto de la puerta por donde has entrado para asegurarse también que paseas por todo el supermercado y que acabas comprando de más.



15. El estancamiento metabólico

El estancamiento metabólico o “tumba metabólica” se puede dar a partir de los 8 meses de realizar una dieta y el resultado es que no se consigue perder grasa corporal a pesar de llevar una dieta hipocalórica. Esto puede ocurrir por un mecanismo que se llama termogénesis adaptativa. Se ha visto que esto es frecuente en personas que realizan dietas por debajo de 1000kcal, pero también se ha visto en personas que realizan una dieta equilibrada.

Sin que haya consenso sobre lo que hay que hacer lo que he observado que funciona es dejar a la persona 15 días y que durante estos 15 días no haga ningún tipo de dieta. Que desconecte totalmente de los conceptos de dieta. Yo a los pacientes incluso les digo que “coman lo que quieran”. Para mi sorpresa, hasta día de hoy no he visto ninguna salvajada muy desorbitada cuando doy los 15 días de descanso porque son personas que ya tienen una base y comen bastante bien. Una vez hemos reseteado el cuerpo durante estos 15 días se vuelve a empezar con la dieta 1 y se busca refuerzo positivo en el grupo. También os irá muy bien hablar en el grupo sobre vuestros objetivos y entre todas os ayudáis para ser diligentes y firmes con vuestros objetivos. Sería interesante si os sucede esto que vayáis con la lista de suplementación que os hemos enviado a vuestra farmacia de confianza y junto con el farmacéutico elijáis el suplemento que mejor os irá por vuestras características personales. Es muy importante que lo sepa vuestro farmacéutico porque si tomáis algún tipo de medicación al farmacéutico le sale en la receta electrónica y puede ver posibles interacciones entre suplementación y tratamiento. También es importante en este punto modificar el entrenamiento. Si por ejemplo lo único que se hacía era ir a andar y 3 sesiones de Body Pump a la semana aquí sería interesante aumentar la intensidad y el peso y añadir algún tipo de ejercicio explosivo. Víctor Díaz os puede ayudar en este proceso.

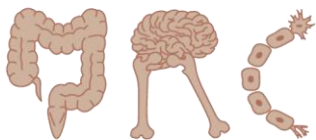
Otra opción que se puede hacer en el estancamiento es la monitorización de la ingesta. Se realiza llevando a cabo un registro para saber exactamente lo que se come y lo que se gasta.

16. ¿Es el ayuno un elixir de belleza adelgazante y antiaging?

Cada vez hay más estudios que ponen de manifiesto que mientras hacemos ayuno se activan unas moléculas que se llaman chaperonas y hacen de barrenderas.

Comer de más y en exceso genera inflamación, oxidación y en consecuencia acelera el envejecimiento. Comer alimentos con alto índice glucémico también aumenta el envejecimiento por un proceso que se llama glicación. Entonces no es que hacer ayuno se antiaging, es que haciendo ayuno como vas a comer menos seguro que no llegas a estos procesos.

Sin embargo, si haciendo ayuno te pasas el ayuno pensando en comida y te estás preguntando si rompe o no rompe el ayuno un alimento entonces el ayuno no es para ti porque está claro que no te compensa.



SI NECESITAS PERDER MÁS DE 10 KG

- Puedes tomar konjac 2-3 veces por semana en la comida del mediodía.
- 3 veces por semana elige únicamente las opciones vegetales de la cena.
- Intenta realizar ejercicio en ayunas para regular la resistencia a la insulina, ni que sea dar una vuelta.
- Bázate en las opciones simples del plan (las que van enumeradas) y no elijas muchas recetas extra para controlar mejor la cantidad de ingredientes y la cantidad de aceite.
- 3 veces a la semana elige un plato del mediodía que sea 50% verduras y 50% proteína.
- La ración de proteínas por la noche si necesitas perder más de 10kg la fijaremos a 100g.

SI NECESITAS PERDER MENOS DE 10KG

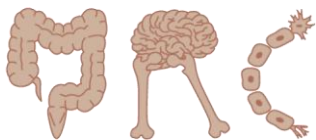
- Puedes tomar konjac 1-2 veces por semana en la comida del mediodía
- No hagas más de dos comidas libres a la semana o te será muy difícil llegar a tu peso estimado.
- Fíjate muy bien el objetivo. A veces es más difícil perder 3kg que perder 10kg. Porque si solo quieres perder 3kg lo irás postergando y no te pondrás en serio.
- 2 veces a la semana cena únicamente opciones vegetales de la cena - 2 veces a la semana elige un plato del mediodía que sea 50% verduras y 50% proteína.

SI ESTÁS EN MANTENIMIENTO

- Aún que estés en mantenimiento debes mantener un estilo de vida saludable y basarte en el plan nutricional el 80% del tiempo.
- No hace falta que tomes konjac semanalmente para aumentar el déficit calórico.
- 2 veces a la semana elige un plato del mediodía que sea 50% verduras y 50% proteína.
- Sigue llevando un estilo de vida activo para no subir de peso.
- Ponte un peso máximo. Si después de fiestas o de épocas más relajadas te ves cerca del peso máximo haz 3 semanas la dieta 1 de forma estricta.

17. Frecuencia aproximada de consumo de alimentos

Carne magra: 2-3 veces por semana. Escoge partes magras de la carne. Pollo y pavo: pechuga y solomillo. Cerdo: lomo y solomillo. Cordero: lomo y pierna. Ternera: solomillo, bistec, falda y lomo. Conejo: todas las partes. No consumas carne roja más de una vez por semana. La cantidad de carne que debes consumir cuando elijas comer carne magra



es entre 120g y 175g. Si ves que te cuesta mucho controlar la saciedad puedes subir hasta 200g de carne. Como te comentaré más adelante acompaña siempre el consumo de carne de vegetales.

Legumbres: 2-3 veces por semana. La ración para personas que necesitan perder más de 10kg es de 70g en seco y 140g cocidas. La ración para personas que están en mantenimiento o necesitan perder menos de 10kg es de 80g en seco y 160g cocidas. Las legumbres las debes cocinar de la forma más sencilla posible y con muchas verduras evitando recetas pesadas con chorizo y partes grasas.

Pescado blanco: 2 veces por semana. La ración de pescado va hasta los 200g limpio pero no te preocupes por la ración de pescado porque como muchos van con espina es difícil controlar los gramajes. Hazlo de forma intuitiva. Por ejemplo: la ración de salmón habitual es un lomo pero si algún día te ves con mucha hambre y que te costará aguantar puedes subir a 2 lomos. La ración de lenguado es 1 pieza de lenguado pero si es una pieza pequeña te puedes tomar dos. Pescados blancos: rape, rodaballo, gallo, mero, merluza, bacalao, dorada, cazón, besugo, pescadilla

Pescado azul: El consumo de pescado azul debe ser mínimo 3 veces por semana. Pescados azules: salmón, salmonete, atún, jurel, lubina, sardina, anchoa, boquerón, bonito del norte, caballa

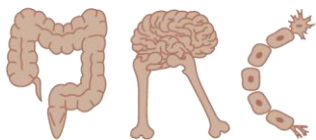
Evitar el atún rojo (solo comer por ejemplo si se sale a cenar fuera y se pide sushi) Evitar pez espada, aguja, cazón...son muy altos en mercurio

Vegetales: En todas las ingestas deben haber consumo de vegetales. En todas las opciones que se os han dado hay vegetales menos en algunas opciones del desayuno. El consumo diario de vegetales es la herramienta que conocemos preventiva más eficaz para prevenir cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades del síndrome metabólico, enfermedades asociadas a la edad, etc. Además, en el curso hemos aprendido a variar de vegetales para que no caigamos siempre en lo mismo.

Carne y pescado deben acompañarse siempre con abundantes vegetales ya que así la fibra disminuirá la absorción de metales pesados o de compuestos cancerígenos que forma la carne cuando se calienta a altas temperaturas.

Aceite de oliva virgen extra: Consume únicamente aceite de oliva virgen extra y no más de cinco cucharadas soperas a lo largo del día. Si haces comidas muy elaboradas es inevitable que a lo largo del día consumas más de dos cucharadas soperas, pero si haces comidas simples como las del plan verás que no es difícil no excederse de esta cantidad.

Frutas: La frase “5 al día” de la OMS hace referencia a frutas y verduras. Como en el curso has aprendido a comer verduras en la mayoría de las ingestas con 2 piezas de fruta al día ya tienes bastante, pero puedes llegar a 3 si te apetece. Siempre es mejor comer



la fruta masticada ya que es más saciante. Si la tomas en forma de puré, zumo...el azúcar intrínseco se ha liberado de la fibra y el pico de azúcar será más alto.

Frutos secos: A media mañana hemos fijado el consumo de frutos secos y hemos explicado que se priorizará el consumo de nuez española recién pelada para garantizar el consumo de omega 3. La ración suele ser de 20g al día, pero no hace falta que peses los frutos secos y los puedes medir con tu mano. (Acuérdete te la foto del dossier 1)

Semillas: Añade 2-3 desayunos semillas de lino molidas y chía hidratada. Esto es muy factible eligiendo 2 veces a la semana el pudding de chía ya que todos lo hemos aprendido a hacer a lo largo del curso. Si tienes más de 50 años para prevenir osteoporosis es muy importante que añadas una cucharada sopera de gomasio o sésamo machado a los purés 2-3 veces por semana.

Queso: No hace falta que consumas queso si no te apetece, además piensa que el queso es uno de los alimentos más adictivos que hay. Es saludable y aporta mucho calcio y minerales, pero es uno de los alimentos con los que es más fácil pasarse. Si quieres comer queso la cantidad es de 20-30g al día. Un truco para no pasarse es tomarlo solo los fines de semana o reservar el queso para cuando se preparen recetas saludables como por ejemplo las pizzas. Como en las pizzas va más cantidad de queso si tomas una pizza semanal ya tomas el queso de toda la semana aproximadamente.

Tostadas: Puedes comer tostadas en el desayuno de las que hemos consumido a lo largo del curso (hasta 5 unidades al día) o también tostadas tipo rebanada de pan 100% integral (2 rebanadas). Solo consume pan en el desayuno ya que de lo contrario aportarás más calorías y como todos los platos son nutritivos serán calorías vacías.

Hierbas y especias: A diario. La mayoría controla la hipertensión, el colesterol y el azúcar en sangre. La pimienta por su contenido en cromo acelera ligeramente el metabolismo y regula la ingesta. El comino tiene propiedades digestivas. El orégano y la albahaca controlan el sobrecrecimiento intestinal.

