

Especial dietas

Sólo si son controladas por un médico

Con la llegada del verano nos quitamos las prendas que tapan nuestro cuerpo y retomamos la "operación bikini". Quitarnos los kilos de más acumulados durante el invierno es una motivación para la que es imprescindible tener ilusión y ganas de conseguirlo.



Los fundamentos de la dieta en el tratamiento de la obesidad están bien establecidos, se persigue un balance energético negativo para que el organismo pierda su principal depósito energético, la grasa, es decir disminuyendo el aporte calórico del día y señalando como éxito aquella que nos permita perder entre 500 gramos y un kilo a la semana. De esta forma evitaremos la flacidez de dietas muy restrictivas, con el deterioro de la piel y el riesgo para la salud del sujeto que la realiza. La dieta debe ser personalizada, basada en tipo de vida, horarios, motivación para comer o para picar, examinando el comportamiento alimentario, por ello muchas personas no consiguen seguir algunos consejos dietéticos que para otros son sencillos.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

Estas personas no deben desilusionarse, no es falta de voluntad, es que necesitan un tratamiento corrector personalizado y con apoyo, es por ello por lo que existen los médicos nutricionistas.

Las normas generales serían: tener un buen estado de salud, unos análisis normales nos lo pueden confirmar, sobre todo si bajamos más de un 10% del peso inicial, pesarnos sólo una vez en semana, si lo hacemos más corremos el riesgo de obsesionarnos y ese es el peor enemigo de las dietas, siempre que nos pesemos debemos procurar hacerlo en la misma báscula y si puede ser sin ropa y si es con ropa, que sea siempre la misma y pesarse a la misma hora, así los datos serán mucho más correctos.

NORMAS BÁSICAS

- 1 Eliminar los alimentos muy calóricos como azúcar, dulces, bollería, helados, papas fritas...
- 2 Reducir las grasas todo lo que podamos, aunque no es conveniente limitar el aceite a menos de dos cucharadas día, debido al aporte de ácidos grasos esenciales.
- 3 Evitar fritos, cambiándolos por platos al vapor y hechos en el horno microondas.
- 4 Añadir alimentos ricos en fibra para aumentar la sensación de saciedad, en la comida anterior donde tenemos más hambre.
- 5 Evitar el alcohol.
- 6 Ingerir agua y bebidas hipocalóricas, tomando un vaso de agua cuando tengamos ganas de picar.
- 7 La cantidad de líquido recomendado es de litro y medio a dos litros y medio, tampoco excedernos de esta cantidad, pues nos arriesgamos a retener ese líquido.
- 8 Fraccionar la dieta en cinco o seis comidas.
- 9 Reducir la toma de sal al día porque mejora la tolerancia a la glucosa, ayuda a no pasar hambre y, además, el efecto termogénico de los alimentos ayuda a perder más calorías.



DESAYUNO

Comida importante para su rendimiento que dividimos en dos partes, tomando la más amplia en aquella que disfrutes más:

- Un café con leche desnatada, un zumo de fruta pequeño, y un puñado de cereales bajos en calorías.
- Una infusión, un yogur desnatado y un bocadillo pequeño, como unos 40 gramos de pan, que sería medio bocadillo de algo sin grasa como pavo, jamón, pata o queso blanco. Una punta de mermelada sin azúcar añadida.

DIETA PARA ESTUDIANTES

COMIDA

Aquí es fundamental algo de imaginación y decoración para que los platos tengan un aspecto atractivo, lo que nos ayuda a sentirnos satisfechos, al igual que comer lentamente, pues el estómago tarda por lo menos 20 minutos en ser avisado que comemos para sentirse saciado.

EL PRIMER PLATO

Debe venir de la huerta, como un potaje de verduras sin papas, espesado con el bubango o la chalota, crema de berros o de calabacín, caldo desengrasado con verdura y pollo o ensalada de la huerta.

- **La crema de berros o de calabacín** se puede hacer con estas verduras y además berros, cebolleta y un poco de queso. Hervimos todas las verduras con un poco de agua, añadimos sal y lo pasamos todo por la batidora. Al servir se decora con un poco de perejil fresco picadito.

- También se puede tomar un **potaje de todas las verduras** cocinado con calabaza, un poco de col, una cabeza de ajos sin pelar, un bubango, un puerro, dos chalotas, tres dientes de ajo y sal y pimienta al gusto.

- **Ensalada mixta de la huerta**, puede llevar un poco de aguacate, millo y beterrada, pero la base debe ser la lechuga, espárragos y brotes de soja.

- **Coles de bruselas al vapor** con ajos o **brócoli** o verdura variada al vapor con ajos.

- **Berenjenas cortadas en rodajas finas**, con tomate, cebolla y pimiento a la plancha. Si hay alguna cosa que no te guste, repites de lo anterior.

- Otra opción de primer plato es un **caldo desengrasado con verduras y pollo** sin piel y carne limpia. Una vez cocinado, poner en la nevera y quitar el exceso de grasa con una cuchara.

Fórmulas sin aditivos



Tanto **Floradix®** como todos los productos de la casa Salus-Haus están exentos de derivados de origen animal, aditivos sintéticos, conservantes químicos o colorantes artificiales, y no contienen alcohol.

Tomando **Floradix®** su organismo recibirá un aporte equilibrado de minerales y vitaminas, esenciales para la formación del tejido sanguíneo, para una mayor resistencia a las infecciones y para conservar la energía, la vitalidad y el estado de ánimo.

Floradix® está a disposición en jarabe de 250 y 500 ml.

DE VENTA EN HERBOLARIOS Y PARAFARMACIAS
www.massalud.info



¿Cansada de estar cansada?

Floradix®
más energía y vitalidad

EL SEGUNDO PLATO

Debe aportar la proteína, que la prepararemos de forma atractiva, a elegir entre redondo de ternera al horno, sardinas a la brasa, merluza al vapor o revuelto de setas con langostinos.

■ Para preparar el **redondo de ternera** hay que controlar el aceite, ya que sólo debemos poner una cucharada por ración. Para preparar la carne se pone en la bandeja del horno un fondo de cebolla y ajo, ponemos encima el redondo y salpimentamos al gusto. Para que la carne quede bien jugosa la regamos durante la cocción con un poco de caldo de verduras.

■ **Sardinas a la brasa.** Se asan a la brasa las sardinas y luego se sirven acompañadas de un poco de mojo rojo o verde.

■ **Merluza al vapor con salsa de limón.** Se corta la merluza en rodajas o filetes y se pone en una vaporera o recipiente con un poco de agua. Para preparar la salsa se exprime el zumo de un limón, se le añade un chorrito de aceite, otro de vinagre, sal y pimienta al gusto.

■ **Revuelto de setas con langostinos.** El revuelto se prepara con un huevo por persona y tres o cuatro langostinos por ración.

■ **Choco a la plancha.** Este es otro plato ideal para dietas bajas en calorías. Para prepararlo de forma más sofisticada, lo ponemos en brocheta con tomatitos cherry y rodajas de pimienta. >>>

■ **Atún a la plancha.** Para prepararlo, lo cortamos en dados y añadimos salsa de tomate, cebolla picada y pimiento rojo en rodajitas y le damos 10 minutos de hervor. Esto podemos acompañar de guarnición de verduras, o dos papas pequeñas, o media taza de arroz, según el gusto.

■ **Pechuga de pollo a la plancha con mostaza y limón** que añadimos una vez están cocinadas.

POSTRE

Para aquellas personas que quieren un postre dulce pueden tomar un yogur desnatado o queso fresco con una punta de mermelada sin azúcar añadida.

CENA

Para la cena optaremos también por un plato de la huerta, un potaje o una crema de verduras, o una ensalada unida a una ración proteica. Damos a continuación varios ejemplos de cómo combinarlos adecuadamente: >>>

■ **Ensalada tibia de gulas,** con rúcula y tiras de zanahorias y huevo duro picado. De postre, papaya con naranjas.

■ Un **potaje sin grasa.** Lomo de bacalao a la plancha con pimientos asados. De postre, un tazón de melón con sandía.

■ **Menestra de verdura.** Mejillones al vapor con vino o limón. Manzana al horno con edulcorante y canela.

■ Un plato de **lechuga cubierto de láminas de manzanas** con salmón por encima. Espárragos envueltos en jamón de York, con un caldo desengrasado y dos rodajas de piña tropical.

■ **Cogollos** con salsa de vinagreta y unas anchoas. De segundo, filetitos de sama a la plancha con limón.

■ **Acelgas rehogadas con ajos tiernos,** acompañada de solomillo de cerdo al horno con sal y pimienta.

■ **Champiñones al ajillo** con un plato de dos rodajas de melón con jamón serrano.

■ **Tomates rellenos** de ensalada con atún pasado por la batidora. Queda una pasta de relleno muy rica. De postre, una pera.

DIETA PARA PERSONAS CON MÁS EDAD

DESAYUNO: Leche desnatada con dos cucharadas soperas de gofio.

MEDIA MAÑANA: Un yogur o una infusión con leche desnatada y una fruta, evitando el plátano.

COMIDA: La misma dieta que la de estudiantes.

MERIENDA: Un yogur desnatado con 3 nueces o 6 almendras, o una galleta de fibra sin azúcar o una tostada con mermelada dietética.

CENA: Un caldo desengrasado o una ensalada con algo de proteína: atún, huevo o jamón. Un zumo de fruta o una pieza de fruta. Si no, leche con un sandwich vegetal con algo de jamón, de salmón o de atún.

Kalise

Optimus

La forma natural de REDUCIR TU APETITO



Te sentirás bien contigo mismo

Disminuye el apetito y el consumo de calorías
Ayuda a reducir peso y a mantenerse en forma