



9 cosas que debes hacer antes de seguir una dieta

¿Cuántas veces te has sacrificado sin adelgazar ni un gramo? **Para perder peso, primero hay que prepararse.** Una nutricionista y una psicóloga nos dicen cómo.

por CARMEN SABALETE

1 PROPONTE UN PESO SALUDABLE

A veces perseguimos imposibles que, además, son insanos. “Pésate y proponete un ‘peso meta’ dentro de un rango saludable de índice de masa corporal (IMC, 18,5-25)”, dice la nutricionista Marta Fernández de Angulo. El índice de masa corporal establece el peso sano de una persona, y se calcula dividiendo el peso en kilos por la estatura en centímetros al cuadrado. Puedes conocerlo aquí: calculoimc.com; indicemasacorporal.org.

2 COME DESPACIO

La ansiedad puede echar por tierra la dieta. “Hay que aprender a controlar la ingesta compulsiva; alimentarnos de una forma tranquila y consciente”, dice la psicóloga Rocío de Coca. ¿Cómo conseguirlo? “Recuerda que el cubierto va del plato a la boca y de ésta a la mesa: hay que dejar un tiempo, masticar despacio entre bocado y bocado (así se va generando la sensación de ansiedad). Utiliza platos pequeños para controlar las cantidades; mastica despacio y deja pasar entre dos y cinco minutos entre el primer y el segundo plato”, añade.

3 ESTABLECE UN TIEMPO REAL

Las dietas milagro fallan. Para adelgazar hay que dar tiempo al organismo a asimilar el cambio. “Los kilos perdidos con rapidez aumentan las posibilidades del efecto rebote. Un ritmo más moderado, por el contrario, garantiza mantener el peso a largo plazo”, agrega la nutricionista. Nunca menos de un mes.

4 NO TE PREMIES CON COMIDA

“Hay que aprender a diferenciar el hambre fisiológica (real) de las ganas de comer por otros motivos (aburrimiento, ansiedad, tristeza...). Y aprende a decir que no ante los ofrecimientos

5 “COME EN EL MISMO LUGAR”

Te aconseja Rocío de Coca, PSICÓLOGA, SHC MEDICAL (HOSPITAL VIAMED STA. ÁNGELA, SEVILLA; SHCMEDICAL.ES). “Para conseguir control y orden en las comidas, sigue estas pautas: come siempre en el mismo lugar y a la misma hora, incluso aunque no tengas hambre (reduce, entonces, un poco la cantidad); hazlo siempre sentada, dándote tiempo (como mínimo, dedícale media hora); cuando comas sólo come, céntrate en lo que haces, porque si ves la tele, juegas con la tableta o contestas *emails*, corres el riesgo de comer más sin darte cuenta, distraída”.

de comida en situaciones sociales. “Desarrolla actividades alternativas a comer (leer, dar un paseo, charlar); no te premies comiendo”.

7 MUÉVETE (AUNQUE SEA POCO)

“Una dieta siempre ha de ir unida a la actividad física; de este modo, ayudamos a nuestro organismo a quemar más calorías. Si no tienes hábito, plantéate unas metas progresivas (alargar tu paseo diario). Con 45-60 minutos es suficiente”, dice Fernández de Angulo.

8 EDUCA TU MENTE

“Aprende a identificar la sensación de saciedad estomacal tras la comida y repítete mentalmente ‘es suficiente, podría comer más pero no lo necesito’”, explica la psicóloga. La saciedad aparece a la media hora de la ingesta, así que es ese margen el que debes aprovechar para estos mensajes: reafirmas tu conducta.

9 HAZ 5 COMIDAS AL DÍA

No te saltes una creyendo que eliminas calorías. Todo lo contrario. “Tras un prolongado ayuno, nuestro cuerpo asimila los nutrientes de forma más eficaz, mientras que comer cada cierto tiempo (3-5 horas) ayuda a quemar calorías”, señala la nutricionista. ■

6 “NO ELIMINES DRÁSTICAMENTE LOS AZÚCARES O HIDRATOS DE CARBONO”

Te recomienda Marta Fernández de Angulo, NUTRICIONISTA DE SHC MEDICAL.

“El organismo los necesita (el azúcar es el alimento imprescindible para el cerebro). Las dietas proteicas que los reducen por completo pueden provocar bajadas de azúcar en sangre y debilidad, además de aumentar el riesgo de sufrir el llamado efecto rebote o yoyó. La clave está en tomar estos alimentos en su justa medida, descartando, eso sí, los más calóricos, no tomándolos por la noche (el metabolismo es más lento) y preparándolos con técnicas culinarias bajas en grasas”.