

María Astudillo y Roberto Cabo

Incluye
nuevas recetas
fáciles y
deliciosas

Adelgaza por fin con la dieta

ALEA

20 claves sencillas para conseguir tus objetivos



Adelgaza
por fin con
la dieta

ALEA

20 claves sencillas
para conseguir tus objetivos

María Astudillo y Roberto Cabo

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2018

© María Astudillo y Roberto Cabo, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Imágenes de la p. 27 © Monticello - Shutterstock, © Milleflore Images -Shutterstock y ©

Marilyn -Barboo- Shutterstock

Ilustración p. 176: © Freesoulproduction – Shutterstock

ISBN: 978-84-08-18415-7

Depósito legal: B. 6019-2018

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

ÍNDICE

Introducción.....	9
1. Personaliza tu dieta	15
2. Tu dieta y los 20 pasos para el cambio.....	27
3. ¿Sales a comer fuera de casa?	181
4. ¿Algo no va bien?.....	189
5. Algunos puntos importantes	195
6. Terminaste la dieta del libro, ¿y ahora qué?.....	209
7. Tu mantenimiento	211
Anexos	221

PERSONALIZA TU DIETA

Este capítulo que comienzas es importantísimo para que sigas correctamente tu dieta, así que debes leerlo con calma y atención. Aquí aprenderás algunas cosas muy importantes:

- Cuál es tu intervalo de peso saludable.
- Qué plan de la Dieta ALEA te corresponde para adelgazar.
- Y, por último, qué plan necesitarás para mantener tu peso.

Ten un lápiz o un bolígrafo a mano, pues te hará falta para ir apuntando algunas cosas en el propio libro. Utiliza también siempre que quieras un rotulador fluorescente para recordar aquellas cosas que creas que te serán de ayuda durante la dieta, tanto en este capítulo como en los siguientes. Si ya nos conoces o has leído *La Dieta ALEA*, este capítulo te va a servir para refrescar lo que ya sabías.

A partir de ahora vas a tomar algunas decisiones que marcarán tu dieta. Léelo todo con calma, verás qué sencillo. ¡No esperes más, ve a por ello!

¿En qué peso quieres quedarte?

Hay personas que, cuando llegan a nuestra clínica, tienen muy claro el peso que quieren alcanzar con la dieta (el que tenían antes del embarazo, o el que pesaban hace unos años y con el que se encontraban a gusto, etcétera). Otras no, porque llevan mucho tiempo con esos kilos de más y lo único que saben es que quieren adelgazar, sin preocuparse demasiado por el peso final. Aunque estés en uno u otro grupo, este apartado te servirá para marcarte un objetivo realista, saludable y flexible.

Si eres del grupo de quienes tienen muy clara la cifra final, comprobarás si casa o no con lo que dice la ciencia. Y si eres del grupo que no se preocupa por una cifra, al final de este apartado tendrás un objetivo más claro, algo que es fundamental para ir valorando tus progresos y ver cómo te acercas al objetivo. Sin obsesionarte, por supuesto.

¿Cuál es el peso ideal?

Amigos, familiares, pacientes... muchas personas nos hacen esa pregunta. Lo cierto es que el «peso ideal» no existe, pero sí hay un **intervalo de peso saludable**, dentro del cual podemos fluctuar sin problemas, siempre que no superemos los límites inferior o superior.

Para simplificar, podemos utilizar el **Índice de Masa Corporal (IMC)** para determinar de forma rápida el estado nutricional de una persona. Por supuesto que en las clínicas, los nutricionistas tenemos en cuenta otros muchos parámetros que no contempla el IMC (edad, sexo, complexión, musculatura, histórico de peso, etcétera), pero se trata de una herramienta muy útil como primera aproximación para conocer el estado nutricional de alguien. Y, desde luego, es más que suficiente para ti y para los objetivos de este libro.

¿Cómo calcular tu IMC?

Es una relación entre el peso y la altura, es decir, el resultado de dividir nuestro peso (en kilos) entre nuestra altura al cuadrado (en metros). Dicho de otra manera, para calcular tu IMC tienes que multiplicar primero tu altura (en metros) por sí misma y luego dividir tu peso (en kilos) entre ese número.

La fórmula sería:
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}}$$

Por ejemplo, si peso 75 kilos
y mido 1,65, mi IMC sería:
$$\text{IMC} = \frac{75}{1,65 \times 1,65} = 27,5$$

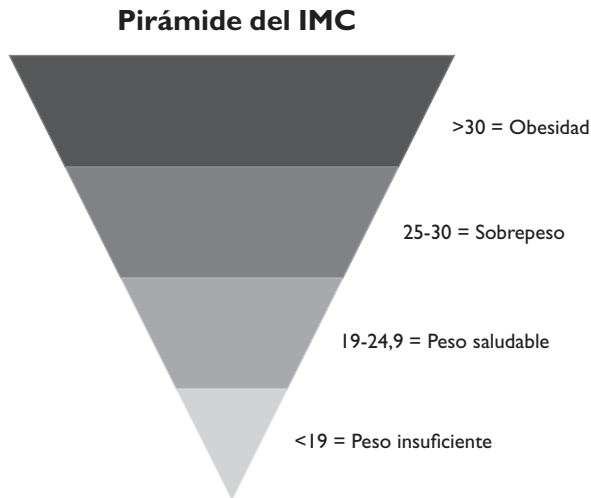
Es decir, pesando y midiendo eso, mi IMC sería 27,5.

Otro ejemplo: si peso 90 kilos y mido 1,85, $IMC = \frac{90}{1,85 \times 1,85} = 26,3$

En este caso mi IMC sería 26,3.

Un IMC saludable de forma aproximada estaría entre 19 y 25. Por debajo de 19 hablamos de peso insuficiente. Por encima de 25 se habla de sobrepeso. Y si el sobrepeso es muy grande y el IMC está por encima de 30, se habla de obesidad.

A continuación lo representamos de forma gráfica, más fácil de entender y de recordar:



Bueno, pues ahora es el momento de hacer los cálculos con tus datos.

Sigue estos pasos:

1. Calcula tu IMC basándote en tu altura y tu peso.

- Altura (en metros) x altura (en metros)
→ x =
- IMC = tu peso (en kilogramos) / la cifra anterior
→ / =

2. Determina tu estado nutricional. En función del IMC que obtengas sabrás si estás en «sobrepeso», «obesidad», «peso saludable» o «peso insuficiente».

Que estés dentro del «peso saludable» no significa que no puedas perder peso, siempre y cuando lo hagas dentro de ese intervalo, sin llegar nunca a «peso insuficiente».

- 3. Piensa el peso que quieres conseguir y comprueba si está dentro del intervalo de «peso saludable».** Es decir, haz una simulación de cuál sería tu IMC con el peso en que querrías estar. Si está dentro del intervalo «peso saludable», es correcto.
- 4. Date un margen de 2 kilos por arriba y por abajo.** No queremos que te obsesiones con una cifra, de forma que en lugar de decir «quiero pesar tanto», queremos que digas «quiero estar entre esto y esto».

No es bueno obsesionarse con nada, y desde luego no tienes que hacerlo con «una cifra». Precisamente por eso te animamos a que te des un margen de dos kilos por arriba y por abajo del peso que quieres alcanzar (así, si ganas dos kilos en vacaciones, o pierdes dos en alguna etapa más estresante, no dejarás de encontrarte bien).

Sean muchos o pocos los kilos que tienes que perder, no te agobies, porque lo puedes conseguir. Con constancia, aplicando todo lo que vas a aprender en este libro y no agobiándote cuando (inevitablemente) te saltes la dieta... con todo eso llegarás a tu objetivo.

Ahora busca algo para escribir y rellena en los espacios en blanco que figuran a continuación.

MI OBJETIVO ES PESAR ENTRE _____ Y _____ KILOS

Cómo y cuándo pesarte

En el cuerpo pasan muchas cosas a la vez, y nuestro peso no solo depende de lo bien o mal que hagamos la dieta durante la semana. Por eso es importante saber cómo y cuándo pesarse. De eso trata este apartado.

Puede que hasta ahora hayas sido del grupo de quienes se suben a la báscula a diario, o varias veces al día (no es raro, mucha gente lo hace). Puede que estés en el otro extremo y le tengas fobia o manía a ese instrumento que consideras infernal y por eso hace mucho tiempo que no te pesas... Sea como fuere, eso se acabó. A partir de ahora

te pesarás solo una vez por semana, y te recomendamos que mantengas ese patrón de control durante toda tu vida.

Pésate el mismo día de la semana (el primer día de pesaje debería ser cuando comiences la dieta), a ser posible **nada más levantarte, en ayunas, sin ropa** (o siempre con la misma ropa), **después de haber ido al baño y en la misma báscula**. Haciéndolo así, las condiciones de pesaje serán muy similares semana tras semana y podrás valorar de forma más realista la evolución.

Ojo, lo que dice la báscula no siempre es real, así que no te agobies

Deberás pesarte cada semana, así es, y normalmente, si has hecho bien la dieta, conseguirás ir adelgazando semana tras semana. Pero en ocasiones puede ocurrir que la báscula dé una cifra que no esperes. «¿Cómo puedo estar igual?»; «¿Solo he perdido 200 gramos?»; «¿He engordado?».

Sobre todo, no te agobies. Hay circunstancias que «falsean» el peso de forma transitoria y que pueden interferir en el resultado, haciendo que pesemos un poco más. Por ejemplo:

- La regla: la inmensa mayoría de las mujeres siente hinchazón en el pecho y el vientre los días previos a la regla y los primeros días de esta. A veces eso ocurre también durante la ovulación.
- Estreñimiento: si hace unos cuantos días que no vamos al baño, las heces acumuladas nos hacen pesar un poco más.
- Un viaje: a veces dejamos las maletas al llegar a casa e inmediatamente nos subimos a la báscula para ver cómo nos ha influido la escapada, sin tener en cuenta que la cifra que veamos no será del todo real, pues casi seguro que tendremos algo de retención de líquido por las horas de coche o avión.
- Ciertos medicamentos nos predisponen a retener líquido e hincharnos.
- Trasnocchar: si salgo de trabajar o vengo de fiesta y me peso (aunque lo haga a la misma hora que el resto de días), el pesaje será raro, pues las circunstancias también lo son.
- El fin de semana: si te estás pesando un lunes y justo los tres días anteriores del fin de semana han sido caóticos, desorde-

nados, has estado de viaje o has salido de fiesta, es posible que el peso esté un poco falseado (lógicamente, algo habrán influido los extras de esos días, pero no tanto como aparenta la báscula).

Así que si lo que te dice la báscula no es lo que esperas (pesándote, claro está, en las condiciones indicadas antes), analiza si se da alguna de esas circunstancias, pues seguramente ahí tengas la explicación. Si has hecho bien la dieta, antes o después verás la bajada de peso. Pero no seas impaciente y espera a la siguiente semana: nada de andar subiéndote a la báscula al día siguiente o pasados dos días. Procura no desviarte del camino correcto: solo un pesaje semanal. Sabemos que es lo que más tranquilidad te aportará, haznos caso.

Otra posibilidad es que no hayas seguido bien la dieta y por eso la evolución haya sido mala. Desde luego, lo importante es que seas realista y que no te tomes el pelo, ya que no puedes esperar adelgazar si te has saltado la dieta varias veces, en casa o fuera, comiendo entre horas o yendo de tapas con amigos... Disgustarte por lo que te dice la báscula, obviando que todos los extras que haces tienen consecuencias, no es realista y te hace daño. Más adelante hablaremos de todo esto con detenimiento.

Tabla de pesos

A continuación tienes la tabla en la que irás apuntando semanalmente tu peso. Recuerda que debes pesarte el mismo día de la semana (el primer día de pesaje debería ser cuando comiences la dieta), a ser posible nada más levantarte, en ayunas, sin ropa (o con la misma ropa), después de haber ido al baño y en la misma báscula.

Apunta la fecha y la hora a la que te pesas. Luego anota el peso que te marca la báscula y, por último, lo que has perdido en esa semana.

¿Qué plan de dieta te corresponde?

Este apartado es fundamental para que no pases hambre, tengas una buena nutrición y tu ritmo de adelgazamiento sea el correcto, así que debes de leerlo con atención antes de comenzar la dieta.

Hay unas pautas que debe cumplir toda dieta de adelgazamiento saludable:

- Contener calorías adecuadas para adelgazar, pero suficientes como para tener vitalidad. Si tiene demasiadas calorías, no adelgazaremos, y si es escasa, pasaremos hambre y estaremos mal nutridos.
- Aportar todos los nutrientes que necesita el organismo, en las proporciones y cantidades correctas.
- Satisfacer nuestros gustos personales a la vez que es saludable. Ha de darse un equilibrio complicado, pero factible.

Los nutricionistas, para calcular el plan de dieta que le corresponde a cada paciente, utilizamos diferentes fórmulas y tablas de ajustes en función de los factores que intervienen en el gasto energético (como el sexo, la edad, el peso, la actividad física, el histórico de peso, la complexión, la cantidad de músculo, situaciones patológicas, etcétera). Lógicamente, para este libro hemos ideado algo más sencillo: una herramienta fácil que te permite determinar directamente el plan que te corresponde a ti para adelgazar.

Esa herramienta es la tabla que figura a continuación. Es una especie de árbol de toma de decisiones, donde vas avanzando por un lado u otro según te corresponda (en función de tu sexo, edad y peso), hasta que determinas el plan (es decir, las calorías) que te corresponde.

Echa un vistazo a la siguiente tabla. Si al principio te parece complicado, no te preocupes, te lo explicaremos con varios ejemplos para que lo entiendas todo perfectamente.

Tabla 2 - Determina el plan que te corresponde

	Sexo	Años	Kilos	PLAN
Calcula el plan que te corresponde	Hombre	18-29	Menos de 59	Plan n.º 1
			59-70	Plan n.º 2
			71-93	Plan n.º 3
			Más de 93	Plan n.º 4
		30-60	Menos de 61	Plan n.º 1
			61-75	Plan n.º 2
			76-100	Plan n.º 3
			Más de 100	Plan n.º 4
		>61	Menos de 71	Plan n.º 1
			71-95	Plan n.º 2
			96-116	Plan n.º 3
			Más de 116	Plan n.º 4
	Mujer	18-29	Menos de 71	Plan n.º 1
			71-88	Plan n.º 2
			89-105	Plan n.º 3
			Más de 105	Plan n.º 4
		30-60	Menos de 78	Plan n.º 1
			78-116	Plan n.º 2
			Más de 116	Plan n.º 3
		>61	Menos de 91	Plan n.º 1
91-113			Plan n.º 2	
Más de 113			Plan n.º 3	

¿Qué plan de adelgazamiento te corresponde?

Lo primero que se te plantea es si eres hombre o mujer. Después, tu rango de edad. Y por último, tu rango de peso.

Por ejemplo, a una mujer de 37 años y 71 kg le corresponde para adelgazar el plan n.º 1.

Otro ejemplo: a un hombre de 53 años y 115 kg le corresponde para adelgazar el plan n.º 4.

Un último ejemplo: a una mujer de 29 años y 83 kg le corresponde para adelgazar el plan n.º 2.

Ahora te toca a ti: ¿qué plan tienes que seguir para adelgazar correctamente? Ve a la tabla y míralo.

Tendrás que ir cambiando de plan a medida que pierdas peso

Esto es muy importante: a medida que vayas perdiendo kilos, tu cuerpo irá gastando menos energía y no necesitará tantos nutrientes, así que necesitarás cambiar el plan de tu dieta. ¿Cuándo? Es muy fácil, solo tienes que fijarte en la tabla. Veamos algunos ejemplos.

Imagina que eres una mujer de 43 años, pesas 82 kilos y quieres pesar 60 kilos. Desde los 82 a los 78 kilos seguirías el plan n.º 2. Por debajo de 78 kilos tendrías que pasar al plan n.º 1, hasta llegar a tu peso objetivo: los 60 kilos.

Otro ejemplo: imagina que eres un hombre de 34 años, pesas 125 kilos y tu objetivo son los 80 kilos. Desde los 125 iniciales a los 100 kilos, tendrías que seguir el plan n.º 4. Luego, desde los 100 kilos hasta tu objetivo de 80 kilos deberías de seguir el plan n.º 3.

Un último ejemplo: eres una mujer de 28 años, pesas 109 kilos y quieres alcanzar los 69 kilos. Deberías empezar por el plan n.º 4, hasta que pesaras 105 kilos. Luego seguirías el plan n.º 3 hasta que pesaras 89 kilos. Después, el plan n.º 2 hasta pesar 71 kilos. Por último, el plan n.º 1 hasta los 69 kilos.

Aunque también es posible que no necesites cambiar de plan: imagina que eres una chica de 35 años que pesa 75 kilos y desea llegar a los 65 kilos. En ese caso, siguiendo el plan n.º 1, el tiempo que tardes en adelgazar esos 10 kilos lo harás estupendamente.

Es decir, mientras bajas peso, tienes que estar pendiente de que las

calorías de tu dieta se correspondan con el peso que vas teniendo, ya que a medida que adelgazas es necesario ir las bajando.

Más abajo dispones de una tabla en la que podrás apuntar cuándo tendrás que cambiar de plan. Así lo dejas ya calculado y pautado. Seguramente no te haga falta rellenar todas las casillas, pero hemos puesto de sobra. Mientras estés a dieta, piensa que cada vez que te toque cambiar de plan es como quemar una etapa, como conseguir un objetivo intermedio.

Calcula con la tabla cuándo tendrás que cambiar de plan y apúntalo a continuación:

Tabla 3 - Cuándo cambiar de plan

¿QUÉ PLAN ME CORRESPONDE EN CADA MOMENTO?
Al inicio de la dieta me corresponde el plan ____.
Cuando llegue a los ____ kilos, tengo que cambiar al plan ____.
Cuando llegue a los ____ kilos, tengo que cambiar al plan ____.
Cuando llegue a los ____ kilos, tengo que cambiar al plan ____.

Precauciones a la hora de calcular y cambiar de plan

Algo importantísimo, que debes tener siempre presente, es que tienes que ceñirte al plan que te corresponde según la tabla. Esto no es un juego. Es tu alimentación. Tu salud. Haznos caso y no elijas un plan inferior al que te corresponde según la tabla, en función de tu edad y peso actual. Hacer eso podría causarte efectos secundarios como:

- 1. Desnutrición:** tus requerimientos nutricionales no estarán cubiertos si comes menos de lo que te corresponde.
- 2. Pérdida de peso demasiado rápida:** con daños innecesarios y evitables a tu cuerpo (envejecimiento de la piel, pérdida de músculo, etcétera) y mucho riesgo de efecto rebote.
- 3. Pérdida de peso demasiado lenta o estancamiento:** efectivamente, comer de menos no asegura bajar mejor. Si tu dieta es muy bajita en calorías, seguramente pases hambre y eso te llevará a picotear, estropeándolo todo.

El camino más corto es el más recto. No juegues con tu salud y sigue nuestras indicaciones.

Un detalle más: si practicas deporte con frecuencia (más de cuatro veces por semana) y es de alta intensidad (más de una hora y media cada vez), deberías seguir el plan justo superior al que te correspondería inicialmente porque tu gasto energético y tus requerimientos nutricionales serán mayores que si no practicas tanto ejercicio.

Con todo lo que hemos visto en este capítulo, ya has aprendido un montón de cosas. Hagamos un repaso:

1. Has calculado tu **Índice de Masa Corporal** (IMC).
2. Has determinado tu **estado nutricional**.
3. Has fijado tu **intervalo de peso objetivo**.
4. Has aprendido **cómo y cuándo debes pesarte** mientras adelganzas.
5. Has determinado **el plan que te corresponde** para empezar.
6. Has apuntado **cuándo tendrás que ir cambiando el plan** a medida que adelgaces.

Con todo eso, ya casi puedes comenzar con la dieta. Pero calma, que todavía tenemos que contarte algunas cosas más, todas ellas muy importantes, que debes de leer detenidamente antes de empezar.

Pasa la página.