

CAMBIOS |||| Este 2008... ¡bajo de peso!

Nutrición para 'dummies'

■ DESHÁGASE DE ESOS KILOS DE MÁS Y EMPIECE UN ESTILO DE VIDA MÁS SANO. APRENDA TÁCTICAS PARA NO SACARLE LA VUELTA A LA DIETA Y POR FIN ALCANZAR EL PESO IDEAL

“El lunes empiezo la dieta”. Si cada vez que escucháramos esta frase recibiéramos un sol, a estas alturas ya seríamos millonarios. Buenas intenciones sobran, si no mire cómo aumenta la asistencia a los gimnasios cada lunes. Prométase que este año sí será diferente y bajará, por fin, esos kilos que le quitan el sueño. Aquí las lecciones básicas para alcanzar un estilo de vida saludable.

LECCIÓN 1: VAMOS DE COMPRAS

De nada sirve jurar que dejaremos de comer chatarra si al llegar a casa encontramos en la refrigeradora las sobras del delivery de anoche. Como dice la nutricionista Adriana Carulla, la clave para comer más sano es prevenir y tratar de mantener la refrigeradora y la despensa surtidas de alimentos como miel o edulcorante, cocoa sin azúcar, gelatina de dieta, cereales integrales, pan integral o de centeno, galletas integrales bajas en grasa y sal, barritas de cereal bajas en calorías, menestras de todo tipo, maní, pecanas, almendras, nueces, verduras, frutas (mientras más colores tengan, mejor), jugos sin azúcar, huevos, lácteos descremados, embutidos magros (jamón de pavo, de pechuga de pavo), pescado, res, pollo, pavo, lomo de cerdo, aceite de oliva o sacha inchi y palta.

LECCIÓN 2: APRENDER A COMER

La nutricionista Carulla nos da lecciones básicas de nutrición: a la hora del desayuno combine carbohidratos (pan, fruta, cereales, avena) con proteína (huevos, leche,



FOTO PEDRO CÁRDENAS / AGRADECIMIENTO VIVANDA

COMPRAS INTELIGENTES. En su refrigeradora no deben faltar frutas y verduras. Mientras más colores tenga en su lista, mejor.



ADIÓS, SEDENTARISMO. Corra, camine, salte, juegue o baile.

MUÉVELO, MUÉVELO

Si este año quiere deshacerse de esos kilos que no se van, no basta con comer sano. También hay que hacer ejercicio. Si visita la web www.prevention.com encontrará útiles sugerencias para quemar calorías sin tener que matricularse en un gimnasio. Puede empezar por cambiar el teléfono inalámbrico por uno con cable. Esta simple decisión le hará caminar hasta donde timbra el aparato.

Salte. Haga 'tijeras' o saltos con las piernas y brazos abiertos. Está comprobado que una

mujer de 55 kilos puede quemar 90 calorías si hace 10 minutos de este ejercicio.

Camine. Camine después de comer, mientras espera que sus hijos salgan del taller de vacaciones, hasta el supermercado, hasta el escritorio de su compañero de trabajo y no lo llame a su anexo.

Juegue. Vaya al parque y diviértase con su familia.

Levántese. Guarde el control remoto y párese a cambiar de canal. Aproveche los comerciales para trotar en su sitio.

yogur, queso bajo en grasa) y un poco de pecanas, nueces, palta o almendras. La granola, si tiene miel, coco y frutos secos, puede ser muy calórica. Prefiera cereales como la avena sin azúcar y olvídense del pan blanco. Y dígame adiós a los desayunos criollos con tamal, chicharrón, camote y sangrecita.

Uno de los mayores padecimientos de quien está a dieta son

los momentos vacíos entre las grandes comidas. Aquí es cuando suelen pecar y boicotear su régimen. Ante esas tentaciones, aplaque su hambre con infusiones o 30 gramos de frutas secas (no más)

Y a la hora de almorzar, aproveche para ingerir carbohidratos como arroz integral, pastas, menestras, pescado y un buen plato de verduras mixtas. Al aderezarlas,

use limón, sal y pimienta. Los aderezos preparados (que se venden listos) suelen ser muy grasosos y contienen hasta 600 calorías. ¿Y el postre? Prefiera una fruta o un café antes que un pastel.

En la noche, evite las harinas, prefiera las carnes sin grasa y combínelas con verduras (mejor cocidas porque llenan más) o tome una sopa, crema o yogur. Otra opción son las tortillas y soufflés.

LECCIÓN 3: COMER FUERA DE CASA SIN ROMPER LA DIETA

Si tiene una comida fuera de casa, antes de salir tome un vasito de yogur o coma una fruta, de este modo no devorará todo lo que le ofrezcan apenas llegue a la reunión.

¿Y el alcohol? Suena duro, pero hay que evitarlo, ya que aporta calorías vacías, es decir, no sirven para otra cosa que no sea subir de peso.

Si se le antoja un piqueo o entrada, evite las harinas (como los tequeños o wantanes). Prefiera las ensaladas, pida un carpaccio de berenjenas o un cebiche y no se abalance sobre el pancito que sirven antes del plato principal en algunos restaurantes. ●