

# SEMANA

CONSIGUE ESTE FOR  
JUEGO DE 3 S

1 DE JULIO DE 2009 NÚM. 3.621 1,80€ CANARIAS, 1,90€



**SHAILA DÚRCAL:**  
«Voy a solucionar  
todos los problemas  
de mi familia»



**LA PEQUEÑA  
DANIELLA**  
fan de papá  
Bustamante



**LETIZIA Y  
FELIPE  
EN EL FUNERAL  
de Bilbao**



Pasará  
verano sin  
pequeños,  
se pre  
afrentar su  
más duro: la  
contra s  
por p

**Lygia  
Bos**

**la batalla  
continúa**



# Adelgazar

*de forma saludable*

Empieza la famosa operación biquini y llega la hora de sacarnos de encima esos kilos que nos sobran.

◆ **El momento de empezar un régimen es ahora.** Adelgazar alarga la vida, el organismo descansa y funciona de manera saludable. Retrasarlo puede poner en peligro tu salud.

◆ **Para el desayuno y merienda elige lácteos desnatados** y de bajo contenido de materia grasa, frutas de temporada y, también, infusiones frías.

◆ **Antes de la comida y la cena toma una taza de caldo de verduras bien caliente** para generar saciedad. Sigue con una pequeña ensalada de verdura de hoja o verduras cocidas. Incluye alimentos proteicos como carnes blancas, jamón cocido y quesos con bajo contenido en grasa (blancos, frescos, mozzarella).

◆ **Respetar siempre cuatro comidas** y mantener dentro de las cantidades marcadas. La medida correcta debe ser el centro de un plato de postre o porciones del tamaño de un puño.

◆ **Toma líquido abundante, de tres a cuatro litros al día,** incluyendo agua mineral, gaseosas acalóricas (no más de dos al día), infusiones, té de hierbas...

◆ **Limita al máximo las harinas refinadas** como el pan blanco, galletas, pastas, cereales, bollería... pues son adictivas. Afectan los niveles de insulina y hacen que a pocas horas de ingerirlas vuelva la sensación de hambre.

◆ **Elimina los excesos, incluso en los alimentos de bajo contenido calórico.** La persona con sobrepeso u obesidad es excesiva por naturaleza y tiene el hábito de ingerir más de lo que necesita. Comer con moderación permite mantener la conducta saludable a largo plazo.

◆ **La actividad física es el mejor antídoto contra la obesidad.** Caminar o incluir ejercicio es fundamental para mantenerse delgado.

◆ **Se puede probar de todo, no hay alimentos prohibidos siempre que se consuman en la medida correcta.** Es clave recordar el efecto adictivo de ciertos alimentos. Cada paciente sabe cuáles son, debe detectarlos y eliminarlos de su dieta.

◆ **La báscula es clave para saber cómo afrontar el día.** En base a tu peso puedes decidir qué desayunar o tomar un caldo caliente o un té caliente para conseguir una mayor saciedad. La báscula da exactitud y debes pesarte cada día.

◆ **Recuerda que vivir con sobrepeso es hacerlo a medias,** no tanto por una cuestión de estética sino por la sensación de libertad que da mantenerse en peso. Adelgazando, uno se ve y se siente mejor. Además, mantiene al margen enfermedades como diabetes, hipertensión, apnea de sueño, colesterol, triglicéridos, artritis, artrosis, infertilidad y cáncer.

**Incrementa el consumo de frutas y verduras, aportan gran cantidad de agua y fibras, además de vitaminas y minerales.**

◆ **Al empezar la dieta elige siempre los alimentos saludables pero de sabores neutros.** Los que estimulan las papilas gustativas mandan señales al cuerpo para sentir más hambre.

◆ **Hay que perder el miedo morir de hambre,** porque se puede morir por las consecuencias de la obesidad.

◆ **Mantenerse en línea una vez alcanzado el peso ideal** Seguir estos consejos permite lograr un adelgazamiento duradero a largo plazo.



**Asesoramiento:**  
Clínica Ravenna.  
Teléfono: 91 593 09 80

Esta sección tiene fin divulgativo, aportando la opinión de fuentes médicas solventes y el punto de vista personal de nuestra doctora, no reemplazando el criterio más válido de su médico o especialista.

