

Cocina ligera

La revista para sentirte bien

Marzo 2012

Nueva dieta

4 KILOS MENOS
EN UN MES

MANDARINAS
Y NARANJAS

Ideas dulces y saladas
Renas de vitaminas

10 razones
para cenar
TODOS LOS DÍAS

Estofados light
Para entrar en calor
sin calorías de más

PLATOS
COMPLETOS
CON LA MÍNIMA GRASA

¡Puedes
perder peso
con esta
dieta! ¡No
dejes
de leerla!



■ adelgazar



Dieta baja en calorías

Con el método del Dr. Ravenna se pueden perder entre 1,5 y 2 kg. por semana, algo más en el caso de los hombres. Son dietas personalizadas que motivan y aseguran los nutrientes necesarios para estar sano.

Acaba de abrir clínica en Madrid tras años de éxito en su país, Argentina, en donde inauguró su primer centro en 1993.

Al doctor Máximo Ravenna, autor de varios libros sobre su método, se le considera el nuevo gurú de las dietas de adelgazamiento. Este médico y psicoterapeuta habla de "gordos" y "adicciones" (la comida, entre ellas) sin tapujos. Su lenguaje resulta algo impactante, pero quizá esté calculado para que haga más efecto, quién sabe. Y es que todo en su método está bien medido. No hay premios para quien vaya adelgazando, ni se permiten deslices. Parece duro, sí, pero más de 36.000 pacientes han adelgazado evitando lo que él considera que es un gran error: "Intento que no tengan que acudir a operaciones como la reducción de estómago o a fármacos para adelgazar, pues sus consecuencias son nefastas para el paciente". La dieta es parte complementaria de un tratamiento médico cuyo objetivo es tratar el vínculo con la comida, entrenar para vivir flaco en un mundo que engorda. El doctor insiste: "Este método permite a cualquier gordo llegar a ser flaco". Logra pérdidas de peso de entre 1,5 y 2 kg. por semana para mujeres, y de hasta 2,5 kg. por semana para hombres.

PARA PERDER PESO, DIETA ESTRICTA

Le hacemos la entrevista en su sala de grupo. Aquí se reúnen los pacientes para compartir experiencias y someterse al riguroso control de los especialistas de la clínica. Todo muy blanco, sin fisuras. Al igual que su método. El método Ravenna es, esencialmente, integral. Cuerpo y mente van unidos. Un equipo multidisciplinar ofrece un sistema estrictamente personalizado para reducir peso. Su objetivo principal es la modificación de hábitos nocivos relacionados con la comida, a partir de la toma de conciencia respecto a límites, excesos y malos hábitos alimenticios. Máximo Ravenna defiende que una dieta muy baja en calorías, de entre

La dieta evita las harinas refinadas, grasas saturadas y el exceso de azúcares.



600 y 800 calorías, consigue que el organismo quemé grasa y, por tanto, vaya saciando el hambre. "Mi método acaba con el ir de clínica en clínica sin encontrar solución, cansando al paciente y frustándole. Nosotros controlamos todo su proceso de adelgazamiento, entrenándole en técnicas y trucos para que no vuelva caer en los mismos hábitos que le llevaron a estar gordo", asegura el doctor. "Es decir, le damos tácticas para ir engañando el deseo de comer y, luego, le entrenamos en el mantenimiento. Comer menos le hace olvidar el comer, y el resultado es más rápido de lo que se

imagina. Enseguida se va a dar cuenta de que puede vivir sin tanta comida". Como explica Máximo, está demostrado que comer poco aumenta la longevidad. Las dietas se complementan bebiendo de 2 a 3 litros de agua diarios, tomando diariamente vitaminas, minerales y aminoácidos conforme a los análisis clínicos de cada persona, y utilizando alimentos de alto valor de saciedad y muy bajo aporte calórico.

OBESIDAD, UN GRAN PROBLEMA EN TODO EL MUNDO

No sé si alegrarme de que el doctor esté en España... ¿Abre clínica en Madrid porque estamos entre los primeros países en donde crece la obesidad? "La obesidad es un problema común en todo el mundo. Hace 30 años, en China existía un 5% de obesidad entre su población; hoy, el país de la comida sana, tras su cercanía a lo occidental, supera el 30% de población obesa. Y no hay que irse tan lejos. Los franceses, siempre delgados, confirman que hoy tienen más de un 40% de obesos. No es un problema sólo español, sino mundial. Hay teorías que hablan de que se ha despertado un gen dormido que explicaría esta epidemia, pero también está claro que comemos en mayor cantidad, somos sedentarios y nos excedemos en harinas refinadas, grasas malas, azúcares...".

Corte, medida y distancia

El método se basa en tres premisas básicas:

- **Corte.** El corte supone eliminar los excesos. Para Máximo Ravenna, "estar gordo es ser excesivo en la conducta, el cuerpo, en el plato y en el talle. Lo visible de este exceso es el cuerpo, pero hay que ir más allá y tratar todas las conductas".
- **Medida.** La medida se refiere a las porciones, importantes para no superar las calorías propuestas.
- **Distancia.** Poner distancia con la comida y entre una y otra ingesta.

Dieta base

Está diseñada para realizarse bajo supervisión médica y como parte de un plan integral y personalizado de la Clínica Ravenna (Madrid). Sin supervisión profesional, agregar dos frutas pequeñas y un vaso grande de leche desnatada por día.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desayuno 1 taza tamaño té de macedonia de frutas + 1 cucharada de queso blanco desnatado tipo requesón + 1 café / infusión con leche desnatada.</p> <p>Comida 1 filete empanado de soja + verduras al vapor.</p> <p>Merienda 50 g. de queso fresco de Burgos 0% + té de hierbas.</p> <p>Cena 1 solomillo de ternera pequeño a la plancha + espinacas cocidas.</p>	<p>Desayuno 1 yogur desnatado con frutas.</p> <p>Comida 1/8 pollo a la plancha + puré de calabaza.</p> <p>Merienda 2 tostadas de pan integral + queso blanco untado light + té con leche desnatada.</p> <p>Cena 1 filete de ternera pequeño a la plancha.</p>	<p>Desayuno 1 yogur desnatado + 1 pomelo pequeño + café / infusión.</p> <p>Comida Chop suey de pollo, preparado con 1/8 de pollo en trocitos y brotes de soja, calabacín, pimiento verde y rojo, apio, cebolla y zanahoria.</p> <p>Merienda 1 manzana roja + 1 café con leche desnatada.</p> <p>Cena Lasaña vegetal, preparada con rodajas finas de berenjena, cebolla, pimiento, tomate y queso blanco desnatado.</p>	<p>Desayuno 1 yogur desnatado con frutas + un café cortado pequeño.</p> <p>Comida 1 tortilla francesa (1 huevo) + 1 porción de queso desnatado.</p> <p>Merienda 4 lonchas de queso desnatado light + infusión.</p> <p>Cena 1 filete de merluza pequeño a la plancha + puré de espinaca y calabacín.</p>	<p>Desayuno 1 batido de una fruta mediana con agua y edulcorante + un té con leche desnatada.</p> <p>Comida 1 hamburguesa de pollo o pavo casera + ensalada de tomate.</p> <p>Merienda 1 taza tamaño té de macedonia de frutas + té de hierbas.</p> <p>Cena Pollo (media pechuga) al puerro, preparado con media taza de leche desnatada y puerro rehogado + puré de calabaza.</p>	<p>Desayuno 2 frutas pequeñas + un café cortado pequeño.</p> <p>Comida 2 salchichas pequeñas de pavo o pollo + 1 loncha de queso light gratinado + ensalada de rúcula.</p> <p>Merienda 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pequeñas.</p> <p>Cena 1 filete de merluza a la plancha con camarones + arroz integral.</p>	<p>Desayuno 50 g. de mozzarella light + té con leche desnatada.</p> <p>Comida Wok de vegetales, preparado con berenjena, zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento, y condimentado con salsa de soja y limón.</p> <p>Merienda 2 frutas medianas.</p> <p>Cena 1 lata pequeña de atún al natural.</p>

PORCIONES PERMITIDAS

- Pollo: 120 g. de pechuga sin piel
- Solomillo de ternera: 120 g.
- Filete de pescado o marisco: 120 g.

- Verduras: 1 plato pequeño de postre
- Frutas: 100 g.
- Yogures: (desnatados) 125 g.

- Queso: desnatado o light en lonchas finas
- Mozzarella: 50 g. y light



DR. MÁXIMO RAVENNA
www.maximo-ravenna.com

Los consejos del doctor para seguir su método

- 1 Tomar 1 taza de caldo desgrasado antes de la comida y la cena.
- 2 Se puede agregar una fruta pequeña y un café solo o una infusión después de la comida.
- 3 Al sentarte a la mesa repítete: "Voy a adelgazar" o "Voy a seguir adelgazando". Esta frase tiene un efecto de contención notable,

- te ayudará psicológicamente a no excederte.
- 4 Imprescindible comer las porciones que se indican sin repetir.
- 5 La ingesta diaria recomendada es suficiente para obtener una buena nutrición y, a su vez, bajar de peso.
- 6 Cuando estés a punto de darte un atracón, piensa que dos minutos

- de comida exagerada fuera de hora suponen dos semanas de dieta y ejercicio para bajarla.
- 7 La porción de la comida debe ser siempre del tamaño de un puño y ocupar solamente el centro de un plato de postre. ¡¡Los bordes están para que los alimentos no caigan a la mesa!!