

LYDIA BOSCH no levanta cabeza



ISABEL PREYSLER abuela cañón a los 59 años



Belén

«Se acabó el buen rollito»

IVONNE REYES: «Pepe Navarro me dejó cuando supo



SALUD

Kilos fuera

Has ganado unos kilos y llega el momento de ponerte manos a la obra para que no se afiancen y estar en plena forma en los meses que se avecinan.

Para comenzar lo ideal es reducir al máximo los hidratos de carbono refinados e industrializados de alto índice glucémico como la bollería, pizzas, el pan, las pastas, el arroz, las legumbres, los dulces el azúcar, y la miel, no solo porque engordan, sino porque segregan una sustancia que genera insulina y esto hace que en vez de estar saciados, queramos comer más.

◆ **Debes seleccionar alimentos** con bajo índice glucémico, realizando una dieta variada de frutas, verduras, carnes y lácteos desnatados.

◆ **Hay que hacer cuatro comidas diarias:** desayuno, comida, merienda y cena, respetando el tamaño de la porción. De este modo evitas el picoteo que aporta más calorías al final del día y, sobre todo, nos permite cuantificar cuánto comemos.

◆ **Una alimentación equilibrada** es aquella en la que se puede comer de todo en forma variada y siempre respetando la medida justa. No hay que olvidar la importancia de acompañar el tratamiento con un plan de actividad física adecuado, que además de ayudarnos visiblemente a reducir el peso, mejora de forma considerable el estado de ánimo, y reduce los niveles de estrés.

COMPRAR Y PREPARAR

- ✓ **Elabora una lista que incluya** sólo aquellos alimentos permitidos en la dieta.
- ✓ **Vete a comprar** sin tener sensación de hambre.
- ✓ **Evita utilizar aceite para guisar.** Reemplázalo por caldo.

✓ **Cocina los alimentos a la plancha,** al horno o parrilla sin gota de aceite para disminuir así las calorías de la preparación. Debes utilizar para ello sartenes antiadherentes.

✓ **Condimenta los platos de tal manera que el sabor** y el aroma sea agradable pero sin que estimule excesivamente a seguir comiendo.

HÁBITOS SALUDABLES

- ✓ **Evita comer de pie.** Debes sentarte siempre a la mesa y tómate el tiempo que sea necesario, nunca con prisas.
- ✓ **No realices ninguna actividad** mientras estas comiendo.
- ✓ **Antes de cada comida procura beber una taza de caldo,** esto ayuda a disminuir la ansiedad y dar saciedad antes de comenzar con los platos.
- ✓ **Ponte a comer** con una cantidad de hambre moderada.
- ✓ **Sírvete en platos pequeños** o en los llanos ocupando solamente el centro.
- ✓ **No piques** de otros platos.
- ✓ **No repitas.**
- ✓ **Llévate trozos pequeños** de comida a la boca.
- ✓ **Mastica** despacio.
- ✓ **Deja pasar entre dos y cinco minutos** entre el primero y el segundo plato.
- ✓ **Aprende a decir no** a los ofrecimientos de comida durante las situaciones sociales.
- ✓ **Planifica las comidas** que se realizan fuera de tu casa con tiempo suficiente, sabiendo lo que se va a pedir de antemano.



DIETA TIPO

- ★ **Un desayuno o merienda** podría ser una taza de café con leche desnatada, con un yogur desnatado con cereales integrales sin azúcar y una fruta.
- ★ **En el caso de comidas y cenas:** una taza de caldo, un plato llano de verduras crudas y/o cocidas condimentadas con una cucharada de aceite, aceto balsámico, vinagre o limón, más una porción del tamaño de la mano de carne, pescado, pollo o pavo. Para el postre tienes que elegir una fruta de estación.

