


[Home](#) | [Canales](#) | [Clínicas](#) | [Chequea tu salud](#) | [Chat](#) | [Club de viajes](#)

[Reportajes](#) | [Webcast](#) | [Especiales](#) | [Encuestas](#) | [Noticias](#) | [La Pregunta](#) | [Asociaciones](#) | [Perfil Usuario](#)

Buscar:  

► [Home](#) ► [Reportajes](#) ► ¿Quieres perder peso? Acude siempre al especialista

## ¿Quieres perder peso? Acude siempre al especialista

Es necesario que diariamente tomemos unos mínimos de alimentos que aporten cantidades adecuadas de proteínas y carbohidratos

//

*En los últimos años, debido a la creciente importancia del aspecto físico en nuestra sociedad, los hábitos alimenticios y su relación con nuestra presencia exterior han terminado por banalizar una cuestión que, por muy simple que parezca, determinará en buena medida nuestro estado de salud.*

En consecuencia, la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), mantiene firmemente que es muy importante que cuidemos de nuestra alimentación de cada día y que, cuando queramos conocer si nuestros hábitos alimenticios son correctos o necesitamos perder peso por algún motivo, siempre contemos con la opinión de un experto.

De este modo, el Dr. Cabo Soler, presidente de la SEME, rechaza cualquier tipo de dieta milagro que no garantice una ingesta equilibrada de todo tipo de nutrientes a través de una combinación adecuada de alimentos y que no tenga en cuenta las circunstancias personales de cada paciente. "La supervisión médica es fundamental si queremos mantenernos sanos cuando sometemos a nuestro organismo a cualquier dieta", comenta.

Por eso, nuevas tendencias dietéticas, muy de moda entre los famosos, que en lugar de buscar el equilibrio de los alimentos que se comen, se basan precisamente en el desequilibrio entre proteínas y carbohidratos, deberían dejarse de lado: "es necesario que diariamente tomemos unos mínimos de alimentos que aporten cantidades adecuadas de proteínas y carbohidratos, ya que ambos tienen funciones básicas y son necesarios para nuestro organismo".

Del mismo modo, para una correcta alimentación nunca deberemos saltarnos ninguna comida, e incluso sería muy conveniente dividir las ingestas diarias a cinco tomas en lugar de tres. "Si nos estamos sometiendo a una dieta de menos de 1500 calorías, es importante que completemos nuestras comidas con un complejo vitamínico y de minerales y que, para facilitar la pérdida de grasa, dejemos la fruta como alimento para comer entre horas".

Además, se debe prestar especial atención a las cantidades de calcio que tomamos diariamente, "como mínimo un gramo cada día, lo que equivaldría a dos vasos de leche enriquecida en calcio y un yogur o a tres yogures y una porción de queso, preferentemente de bajo contenido en grasa". Sólo así prevendremos la posible descalcificación de nuestros huesos.

### Las proteínas

Si tenemos en cuenta que la palabra "proteína" proviene del griego "protos" y que significa "lo primero o lo más importante", ya podremos deducir que nuestro cuerpo no puede prescindir de ellas. Por eso, siempre deberemos ingerir en nuestra dieta alimentos ricos en proteínas -constituidas por aminoácidos-, ya que son la base de la estructura y la función de cualquier



**Los alimentos ricos en carbohidratos son la principal fuente de energía de cualquier alimentación**

organismo vivo y son constituyentes esenciales de nuestras células.

Si no aportamos suficientes proteínas a nuestro cuerpo con la dieta, nuestras células tendrán que obtener esas proteínas de donde puedan y recurren a los músculos en busca de esos aminoácidos que hemos dejado de proporcionarles. "Reducir la ingesta de proteínas por debajo de los mínimos necesarios, que corresponde aproximadamente a 1 gramo por kilo y por día, pone en riesgo nuestra masa muscular. Si perdemos músculo, necesitaremos menos calorías y se hará más difícil la quema de las que ingiramos, por lo que, lo que no engordábamos antes con una determinada dieta, lo engordaremos tras una dieta desequilibrada".

En consecuencia, no hay dieta correcta que no tenga unos mínimos de proteínas y que no se repartan entre todas las comidas. Así, si por ejemplo pesamos 60 kilos necesitaremos aproximadamente 60 gramos de proteínas que debemos repartir de la siguiente forma: en torno a un 25 por ciento (15 gr.) en el desayuno, un 40 por ciento (25gr.) en la comida y un 35 por ciento (20gr.) en la cena.

Debemos prestar especial atención a nuestro desayuno, una de las comidas más importantes del día y que en España suele ser demasiado precario: "el desayuno tiene que contener proteínas: queso, huevo, jamón, leche. alimentos ricos en proteínas que aporten las cantidades diarias necesarias y siempre, si es posible, bajos en grasa".

### **Los hidratos de carbono**

Los alimentos ricos en carbohidratos son la principal fuente de energía de cualquier alimentación. Se trata del combustible preferido de nuestras células y el único alimento para nuestros glóbulos rojos, que sólo pueden sobrevivir con glucosa. Por eso, no podemos prescindir de ellos y es necesario tomar un mínimo de 75 a 100 gramos diarios.

Los hidratos de carbono beneficiosos para nuestra salud son los complejos - ricos en almidón- que se van absorbiendo poco a poco y que poseen alimentos como la verdura, la fruta, los cereales y las legumbres. Tanto cereales como legumbres tienen una alta concentración de estos hidratos, por lo que se recomienda su ingesta moderada en el caso de seguir una dieta para adelgazar.

Conviene evitar los azúcares simples, presentes por ejemplo en el azúcar, los dulces, las bebidas refrescantes, los pastelitos y evitar también otros alimentos, como el pan y las patatas, con hidratos cuya absorción es también rápida y que al ingerirlos, suben rápidamente los niveles de glucosa en la sangre y liberan más insulina, lo que provoca que aprovechemos más todo lo que estamos comiendo e impide la degradación de nuestro exceso de grasa.

Por eso, según el Dr. Cabo Soler "las dietas que recomiendan una ingesta excesiva de carbohidratos hacen que produzcamos más insulina, que aprovechemos más los alimentos que comamos, pueden facilitar el aumento de peso y, sin duda, van a dificultar la pérdida de grasa, que es lo que se pretende".

**Redacción Informativos MedicinaTV.com**

---

(c) MedicinaTV.com 2006. Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a [MedicinaTV.com](#). [► Condiciones de uso y política de privacidad](#)