



woman

Sección:
SALUD

Portada Woman > Salud > Dietas > Diario de tres dietas

SALUD



20/09/2007

MYRIAM SERRANO / Fotos: ALEXANDER WEINBERGE

Diario de tres dietas

Tres lectoras explican sus hábitos para mantener el tipo y la salud. Tienen algo en común contigo: una dura jornada por delante.

NOTICIAS RELACIONADAS

Una talla menos

La antidieta que funciona en vacaciones

Dieta equilibrada



1 LA EJECUTIVA: PROTEÍNAS

Sofía Gutiérrez de Escofet. Directora de la agencia Sogues Comunicación. 39 años.

«Me cuido mucho, pero sin privarme de nada, ni siquiera de una pizza el fin de semana. Con el método Pronokal y una dieta a base de proteínas perdí veinte kilos, pero también cambié de vida y de hábitos. Soy otra: me siento feliz y estupenda.»

8.00 horas

Desayuno. Un yogur desnatado, dos tostadas de pan de molde integral con queso de Burgos. Un café. «Necesita energía extra para todo el día. Sería un error salir de casa sin desayunar. También puede sustituirlo por un minibocadillo con un poco de jamón serrano o queso», explica el Dr. Agustí Molins, presidente de la Asociación Médica Española de Dieta Proteinada. El método Pronokal es un tratamiento de salud, que tanto sirve para perder tres kilos de más como para tratar de forma rápida y segura casos de obesidad. «Lo mejor es la reeducación que se produce después en la persona.»

11.00 horas

Después de la primera reunión con uno de sus clientes, un zumo de naranja o un kiwi, y un quesito desnatado o un yogur. 14.30 horas Otra vez comida de trabajo. ¿El truco? Aprender a pedir con cabeza. Verduras a la brasa («se ha convertido ya en mi plato preferido», dice Sofía), y un plato de carne o pesca- do. «Hay que aportar la

Reglas de oro

Consejos básicos, según la Dra.

Vicario, para que una dieta tenga

éxito:

No tomar azúcar, sino aspartamo

(como Sucrysan).

esta dieta proteica respecto a otras hipocalóricas», explica el Dr. Molins. «Y que se llega hasta el final, se cumple el objetivo.» Este es el secreto del método que tendrá, a partir de este otoño, una implantación importante en España (en Canadá, donde la instauró el Dr. Jean Marie Marineau, se han tratado ya más de tres millones de pacientes).

18.00 horas

Un yogur, mejor desnatado, y una pieza de fruta.

19.30 horas

Gimnasio. «Para mantenerme, dos o tres días a la semana hago 10 minutos de Power Plate, la plataforma vibratoria, y luego 30 minutos de ejercicios con el entrenador personal. Durante las primeras fases de la dieta no hacía deporte, ya que puede resultar contraproducente empezar de golpe si tu cuerpo no está acostumbrado.»

21.00 horas

Ensalada verde con lechuga y tomate. Pollo a la plancha o al horno. Sin postre. Pero con una saludable copa de vino tinto, un placer que se puede incluir en los hábitos diarios. «El segundo plato puede cambiarlo por sepia o marisco, o una tortilla. Y tres días a la semana puede incluir en la dieta arroz, patatas o legumbres, saludables y con una parte proteica que no lleva la pasta.»

+ INFO: Dr. Agustín Molins.

Tel. 932 845 085.

www.amedpro.es, www.pronokal.com

2. LA MAMÁ: ÁCIDOS GRASOS

Silvia Gómez, estilista de moda. Madre de una niña de meses. 34 años.

«Desde que nació mi hija, me cuido mucho más. Durante el embarazo tomé conciencia de la importancia de los alimentos, y me convertí en una fan de lo orgánico. Creo que ya es un modo de vida para mí.»

8.00 horas

Según la Dieta de la Zona, no hay que dejar pasar más de una hora desde que nos levantamos hasta que desayunamos. La regla básica del método de Barry Sears, instaurado ahora en España, consiste en tomar la proporción adecuada de hidratos de carbono, proteínas y grasas en cada comida: 40-30-30, respectivamente. En la despensa hay que tener productos EnerZona, que aseguran esta fórmula (de venta en farmacias), así como el aporte diario recomendado de ácidos grasos Omega 3 (se encuentran en el pescado azul fresco, nueces, semillas de lino y vegetales verdes). El desayuno es el momento ideal para administrar esta dosis única diaria, junto a un vaso de leche desnatada y un poco de jamón ibérico.

11.00 horas

Un pomelo, tres almendras y 30 g de queso de Burgos. O una barrita snack EnerZona. Son importantes los tentempiés para realizar hasta cinco comidas al día. 14.00 horas Alcachofas con daditos de jamón ibérico. Pechuga de pollo (siempre cocinado sin la piel) a la plancha con verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla...) Macedonia de frutas al natural (excepto plátano). Se cocina con aceite de oliva virgen.

17.30 horas

Una barrita snack EnerZona 21.00 horas Almejas al natural. Una manzana con almendras picadas.

23.30 horas

Para descansar bien, se recomienda hacer ejercicio durante el día, y comer algo frugal antes de acostarse, como un yogur.

+ INFO: Enerzona.

Tel. de atención gratuito: 900 807 411.

www.enerzona.net

Reducir el consumo de sal, porque

ayuda a fi jar la grasa.

Beber como mínimo un litro y

medio de agua al día (media hora

antes de las comidas y dos horas

depués).

Utilizar siempre aceite de oliva

virgen, y en poca cantidad.

Evitar el estreñimiento, ya que

contribuye a retener las toxinas.

Hacer ejercicio o andar de uno a

cinco kilómetros al día para

movilizar músculos, corazón y

circulación.

Dietas milagro, no

Una cosa es comer con cabeza y

otra muy diferente obsesionarse

con los kilos y las calorías. El

Gobierno ha empezado una

cruzada contra las denominadas

dietas milagro, por considerarlas

una puerta de entrada a la

anorexia y a la bulimia para los

adolescentes. Profesionales

médicos y asociaciones han

aplaudido la denuncia y se suman

a las advertencias. Es el caso de

SEME, Sociedad Española de

Medicina Estética, que recomienda

una dieta equilibrada para no

perder masa muscular. La

Fundación ABB de prevención de la

anorexia y bulimia insiste en el

peligro de seguir dietas rápidas,

que entre otros efectos, hacen

recuperar el peso rápidamente, y

en la importancia del control

médico.

Raquel del Río, estudiante de Periodismo y becaria en El Periódico. 22 años.

«Vigilo la alimentación para mantener mi peso ideal, pero también la salud. La comida es un placer, no tiene que ser una obsesión. He visto casos tristes entre chicas jóvenes, porque no hay que privarse de nada.»

8.00 horas

Suena el despertador. «Antes de ir a la facultad, tomo leche desnatada con cereales.» La doctora Josefi na Vicario recomienda a este perfil de mujer una dieta de proteínas o aminoácidos (que son la esencia de las proteínas), porque dan energía, mantienen la actividad y buen tono, sin llegar a notar el cansancio. Se encuentran en la carne, pescado, pollo, pavo, fiambres cocidos, huevos y leche. «Pero sin renunciar a las necesarias vitaminas.»

11.00 horas

Un bocadillo pequeño de jamón o queso, y un café.

14.30 horas

«Intento comer en casa. Una buena ensalada y carne a la plancha, por ejemplo. Si me quedo en el bar de la facultad, a veces pido un plato de pasta.» Los gustos de Raquel coinciden con las recomendaciones de la Dra. Vicario, quien asegura que «este tipo de dieta no presenta ninguna carencia de vitaminas si se toman algunas frutas y verduras de forma estratégica, es decir, a media mañana o a media tarde, o ensaladas a la hora de comer (no para cenar)».

18.00 horas

Unos 50 g de fiambre de pavo y una infusión. En su bolso, siempre lleva una botella de agua y una manzana. «Conviene tomar la fruta sola entre las comidas, eliminar las bebidas o refrescos con azúcar o con gas, y en su lugar tomar té frío o bebidas light», explica la doctora. Raquel confiesa tener siempre en la nevera té frío, para ir bebiendo cuando para por casa, y ser una adicta a los zumos naturales. Ahora sabe que las frutas con menos calorías son: sandía, melón, piña natural, manzana, pera, fresón, mandarina, naranja, pomelo. Y que es importante no espaciar mucho las comidas, para que el metabolismo no deje de trabajar.

21.00 horas

Lenguado con pimientos asados o champiñones. Para mantener en la dieta los carbohidratos, pero sin los azúcares de la pasta, se sustituye esta por una patata al horno o un flan de arroz.

+ INFO: Clínicas Vicario.

Tel. 902 103 912.

Madrid, Barcelona, Palma de Mallorca y Valencia.