

22. DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

[← Volver al índice](#)[📄 Descargar capítulo](#)

- [Dietas de adelgazamiento](#)
- [Importancia de la actividad física](#)
- [¿Cómo saber el peso adecuado y cuántos kg perder?](#)
- [Dietas hipocalóricas](#)
- [Recomendaciones](#)
- [Número y distribución de comidas](#)
- [Hidratos de carbono, proteínas y grasa de la dieta en las dietas de adelgazamiento](#)
- [Minerales y vitaminas](#)
- [Raciones recomendadas](#)
- [Algunos mitos](#)
- [¿Cómo preparar una dieta hipocalórica?](#)
- [Programa tu menú](#)

DIETAS DE ADELGAZAMIENTO. DIETAS HIPOCALÓRICAS

[Calcula tu menú](#)

La mejor manera de perder y controlar el peso es combinar la dieta y el ejercicio físico. Se perderá más grasa, se mantendrá la masa muscular y se evitará volver a ganar peso cuando se vuelva a la dieta habitual.

Pautas generales para perder peso

Para conseguir una reducción definitiva del peso se proponen 3 tipos de pautas (destinadas a personas adultas):

1. Consumir una dieta hipocalórica, pues la dieta es un componente esencial en la prevención y en el tratamiento de la [obesidad y del sobrepeso](#).
2. Mantenerse activos. La actividad física, cualquiera que sea su intensidad, facilita el gasto de energía y, por tanto, ayuda a la dieta en la reducción de peso. Además contribuye a mantener la masa muscular (y la tasa metabólica basal) que siempre se pierde, en mayor o menor medida, cuando se realizan regímenes hipocalóricos.
3. Modificar definitivamente los hábitos alimentarios y de [actividad física](#) para garantizar el mantenimiento del peso conseguido. Para que al dejar de consumir la dieta hipocalórica el consumo habitual no se traduzca de nuevo en un incremento de peso. Puede ser relativamente fácil perder peso, lo difícil es mantenerse.

Cualquier intento de reducir peso requiere un esfuerzo y, por tanto, interés, voluntad y motivación.

Hay que evitar las dietas estandarizadas. Es importante que las dietas estén individualizadas teniendo en cuenta el estado de salud, el peso que se desea conseguir, los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la persona a la que van destinadas. Los objetivos tienen que ser reales y fáciles de alcanzar, en consonancia con las posibilidades de cada persona. Inicialmente deberán ser poco ambiciosos para que actúen como un refuerzo positivo. Todo ello garantizará el éxito del tratamiento. Recuerde que es fundamental un buen asesoramiento dietético o en su defecto conocer muy bien el valor nutritivo de los alimentos y las necesidades nutricionales.

[Volver arriba](#)

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física, cualquiera que sea su intensidad, facilita el gasto de energía y, por tanto, ayuda a la dieta en la reducción de peso. Además contribuye a mantener la masa muscular (y la tasa metabólica basal) que siempre se pierde, en mayor o menor medida, cuando se realizan regímenes hipocalóricos.

Igualmente mejora la salud en general. Se recomienda realizar entre 30 y 60 minutos diarios de algún tipo de actividad física aeróbica (de intensidad moderada que ayuda a quemar más grasa). Hay que buscar actividades físicas que resulten agradables y que se puedan hacer a diario, evitando aquellas que supongan una carga que en pocos días será difícil de cumplir. Una muy recomendable es el paseo a buen paso (búsquese compañía y marque cada día un objetivo al que llegar). Suba las escaleras a pie en lugar de usar el ascensor. Son sólo algunos ejemplos.

Beneficios de la actividad física

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y quizás también diabetes no-insulino-dependiente (Diabetes tipo II, la que aparece en el adulto. Una alteración metabólica en la que la hormona insulina no es efectiva porque los tejidos son relativamente insensibles a su acción. La diabetes tipo I, insulino-dependiente, de aparición en la juventud, se produce porque el páncreas, encargado de segregar la insulina, deja de hacerlo. En consecuencia, la glucosa aumenta en sangre y se produce hiperglucemia).

El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general. Estudios recientes han puesto de manifiesto la importancia de la actividad física en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la auto-estima. El ejercicio tiene un efecto antidepresivo.

Los efectos sobre el metabolismo están bien documentados. Las personas activas físicamente tienen mayores niveles en sangre de HDL-colesterol. Son también especialmente efectivas metabolizando la glucosa y controlando su concentración en sangre. La tolerancia a la glucosa (la capacidad del cuerpo para regular la concentración de glucosa en sangre en respuesta a la secreción de insulina) es mejor hasta 48 horas después de realizar ejercicio.

El ejercicio físico también estimula la formación ósea e inhibe la pérdida de hueso. La masa ósea de algunas zonas del esqueleto es significativamente mayor en los atletas que en las personas sedentarias. En la infancia y en la adolescencia, el ejercicio físico puede aumentar el pico de masa ósea, muy importante para limitar la posterior pérdida de masa ósea en el adulto. En la pre y postmenopausia, el ejercicio físico realizado regularmente puede favorecer el mantenimiento de la masa ósea y reducir el riesgo de fracturas en la osteoporosis. La osteoporosis es una alteración caracterizada por una baja densidad ósea que aumenta el riesgo de padecer fracturas en algunos huesos especialmente vulnerables. Se produce con mayor frecuencia en las mujeres después de la menopausia.

Una persona de 80 kg que sustituya 30 minutos/día frente al televisor por 30 minutos de caminar ligero puede perder (o no ganar) unos 4-5 kg al año.

| | |
|--|---|
| Gasto calórico durante el paseo (a 5km/h): | 0.063 kcal/kg de peso y minuto |
| Gasto energético de 30 minutos de paseo: | 0.063 kcal x 80 kg x 30 minutos = 151 kcal |
| Gasto por año: | 151 kcal x 365 días = 55188 kcal/año |
| Gasto calórico viendo TV: | 0.028 kcal x 80 kg x 30 min x 365 días = 24528 kcal |
| 55188 - 24528 kcal = 30660 kcal | |
| Pérdida de peso: | 30660 kcal/7000* kcal* = 4.38 kg de peso/año |
| <i>*se estima que 1 kg de peso perdido equivale a unas 7000 kcal</i> | |

Ver [gasto energético por actividad física](#) para el cálculo de otros casos.

[Volver arriba](#)

¿CÓMO SABER EL PESO ADECUADO Y CUÁNTOS KILOS PERDER

En primer lugar debe plantearse cuántos kilos quiere perder.

Si el peso real es alto, es recomendable y mucho más práctico empezar con un objetivo modesto y factible. Por ejemplo, tratar de reducir entre un 5 y un 10 % del peso actual en no menos de 6 meses. Para una persona que pese 100 kg, la pérdida de peso en 6 meses no debe ser superior a 5-10 kg.

Para saber cuánto debe pesar, use la fórmula del [Índice de Masa Corporal \(IMC\)](#) (peso (kg) / talla x talla (m)).

Un hombre de 90 kg de peso y 175 cm de altura tiene un IMC de 29.4 kg/m². Para conseguir un IMC de 25 kg/m² debe pesar 76.5 kg (le sobran 13.5 kg). Se estima apropiada una pérdida de peso de unos 400 g por semana. Por tanto, necesitará unos 9 meses para lograr el objetivo.

[Volver arriba](#)

DIETAS HIPOCALÓRICAS

Las dietas hipocalóricas son aquellas que aportan menos calorías de las que nuestro organismo necesita, pero tienen que seguir suministrando igual cantidad de nutrientes (véase la tabla siguiente) y cumplir los criterios de [calidad nutricional](#) exigibles a cualquier otra dieta.

| | Aporte a las ingestas recomendadas | | | | |
|----------------|------------------------------------|----------|--------|--------|------------|
| | Calorías | Proteína | Calcio | Hierro | Vitamina C |
| Dieta habitual | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

| | | | | | |
|--------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Dieta hipocalórica | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|--------------------|----|-----|-----|-----|-----|

Antes de empezar a programar una dieta hipocalórica conviene saber cuánto estamos comiendo. Emplee el "[Recordado de 24 horas](#)" para saber lo que come y calcule el contenido en energía y nutrientes de su dieta actual. Es importante no cambiar drásticamente nuestros hábitos alimentarios. Si la dieta se aleja de nuestras costumbres, será inicialmente mucho más difícil de cumplir. Este puede ser el primer paso hacia el fracaso. Hay que modificar los hábitos hacia otros más saludables, pero poco a poco.

Para perder medio kilo por semana, pueden formularse dietas que diariamente aporten unas 500 kcal menos de lo necesario. Como mínimo la dieta debe aportar el equivalente a 22 kcal por cada kg de peso corporal real y día. Una persona que pese 80 kg no debe consumir dietas que aporten menos de unas 1800 kcal/día.

Se recomienda evitar déficits de más de 1000 kcal/día durante periodos prolongados de tiempo pues además de ser difíciles de cumplir, si las dietas no están bien diseñadas (incluyendo alimentos con una alta densidad de nutrientes) es muy difícil que aporten todos los nutrientes necesarios, aumentando el riesgo de deficiencias. Es preferible plantearse una reducción de peso a largo plazo para evitar el consumo de dietas muy restrictivas.

Además, el uso prolongado de una dieta hipocalórica sin unas pautas de actividad física puede dar lugar a una disminución de la tasa metabólica basal, provocada por mecanismos compensatorios y por la pérdida de masa muscular. Estos son los principales responsables del efecto rebote o efecto yo-yo, incrementando mucho más el peso, una vez dejada la restricción energética.

Una dieta hipocalórica mal programada puede ser un riesgo para la salud. Es importante ser un poco críticos con las dietas de adelgazamiento que encontramos continuamente en los medios de comunicación. Generalmente suelen ser muy restrictivas y monótonas, contrariamente a lo que debe ser una dieta equilibrada. Las dietas poco variadas conducen con gran frecuencia a deficiencias nutricionales.

[Volver arriba](#)

RECOMENDACIONES EN LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Recomendaciones para hacer la compra

- Cuando haga la compra, lleve siempre una lista de lo que necesita y trate de no salirse de ella.
- No haga la compra con hambre.
- Lea las etiquetas de los alimentos y compre alimentos con poca grasa.

Recomendaciones para elaborar los menús

- Prepare comidas sencillas pero atractivas y procure seguir disfrutando con la comida. No convierta el régimen hipocalórico en algo penoso y difícil de seguir.
- Planifique los menús con antelación, de esta manera podrá compensar unos días con otros.
- Intente familiarizarse con los pesos de las raciones, le será más fácil preparar y ajustar los menús.
- Elija alimentos magros o con poca grasa: lácteos descremados, pescado blanco (pescadilla, gallo, bacalao, ..), carnes sin grasa y las aves sin piel. Modere el consumo de embutidos y fiambres pues suelen tener gran cantidad de grasa, aunque a veces no se vea.
- Elija alimentos con alta densidad de nutrientes y pocas calorías (leche descremada, verduras, hortalizas, ensaladas y frutas). Las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias) deben consumirse al menos dos veces por semana.
- Seleccione alimentos con alto contenido en fibra que le ayudarán a aumentar la sensación de saciedad y regular la mecánica digestiva (cereales integrales, verduras, hortalizas, legumbres).
- No elimine totalmente ningún alimento de la dieta, en todo caso reduzca la cantidad. Trate de que la dieta sea variada.
- Utilice especias y condimentos (ajo, cebolla, limón, perejil, etc.) para aumentar el sabor y la palatabilidad de los platos.
- Puede usar los edulcorantes artificiales para la preparación de postres.
- Resulta útil anotar todo lo que se come, como una forma de autocontrol. Además le permitirá valorar y compensar los excesos que haya tenido que realizar.

Recomendaciones para cocinar

- Utilice técnicas culinarias que precisen poca grasa: cocción, a la plancha, al vapor, al horno, microondas. Inicialmente reduzca el consumo de alimentos fritos.
- Use el aceite de oliva para la preparación y condimentación de los platos. Use una cuchara sopera para controlar lo que come. 1 cucharada sopera rasa de aceite (unos 10 gramos) equivale a 90 kcal.
- Procure eliminar la grasa visible de los alimentos (por ejemplo en las carnes) antes de comerlos. Quite la piel de las aves antes de cocinarlas.
- No abuse de las salsas ni de los rebozados o empanados.

Recomendaciones para cambiar algunos hábitos a la hora de comer

- Trate de mantener un horario fijo de comidas.
- Evite picar entre horas.
- Procure no saltarse ninguna comida. Evite el ayuno prolongado pues puede estimular los mecanismos fisiológicos encaminados a almacenar grasa.
- Intente comer un poco menos en cada comida. Coma en platos pequeños, de postre. Procure no repetir.
- No tiene por qué acabar todos los alimentos que tiene en el plato. Como decía el Profesor Grande Covián: "lo único que no engorda es lo que queda en el plato".
- Siéntese en la mesa a comer y hágalo con otras personas. Si es posible, no coma solo.
- Intente comer despacio, masticando bien los alimentos. De esta forma dará tiempo para que se activen las señales de saciedad.
- Sírvasse en el plato lo que vaya a comer. No coma los alimentos tomándolos directamente del centro de la mesa. Corte el trozo de pan que vaya a comer. Podrá controlar mejor lo que come.
- Deje que otra persona se encargue de servirle los dulces y la repostería. Trate de reducir el consumo de estos alimentos. En el desayuno, sustituya la bollería, las galletas o el pan de molde (que tienen más grasa) por pan de barra.
- En la sobremesa, procure que no haya quedado ningún alimento en la mesa.
- Cuando coma fuera de casa, trate de seguir todas las recomendaciones. No es tan difícil. Inténtelo.

Recomendaciones sobre el consumo de bebidas

- Procure beber grandes cantidades de agua, más de dos litros (unos 10 vasos de agua al día). Recuerde que el agua no engorda. Evite los refrescos, excepto los que no

tienen calorías.

- Debe restringir el consumo de alcohol. Además de no aportar más que calorías, puede desplazar a otros alimentos más nutritivos de la dieta.

[Volver arriba](#)

NÚMERO Y DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS

En la reducción y mantenimiento del peso no sólo es importante controlar la ingesta de energía sino también la distribución de dicha energía a lo largo del día y, principalmente, la composición en macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) de la dieta.

Trate de realizar más de cuatro comidas al día, procurando hacer un desayuno abundante y una cena ligera. Diversos estudios indican que es más fácil adelgazar con esta distribución calórica. Le sugerimos la siguiente:

| |
|---|
| Desayuno y media mañana: que aporten un 25% de las calorías totales |
| Comida: un 35-40% |
| Merienda: un 15% |
| Cena: el 20-25% restante. |

Sólo debe ajustar a estos porcentajes las kcal, no el resto de los nutrientes.

[Volver arriba](#)

CANTIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y GRASA DE LA DIETA

Hay que incrementar el consumo de hidratos de carbono complejos y reducir la grasa. Se recomienda que la dieta tenga el siguiente perfil calórico:

- Los hidratos de carbono (principalmente complejos) deben aportar más del 55% de la energía total de la dieta. Cereales (pan, pasta, arroz, ...), patatas y legumbres, deben ser la base de la alimentación pues además de minerales y vitaminas suministran gran cantidad de hidratos de carbono complejos. Use preferentemente los cereales integrales. Es mucho más fácil y saludable adelgazar consumiendo hidratos de carbono. Existen muchas razones probadas científicamente, pero una de ellas es su menor valor calórico: 1 g de hidratos de carbono sólo aporta 3.75 – 4 kcal, mientras que 1 g de grasa suministra 9 kcal y 1 gramo de alcohol, 7 kcal.
- La proteína debe suministrar un 10-15% de las calorías totales. En dietas muy hipocalóricas puede llegar a tener hasta un 25%.
- Las grasas no deben aportar más del 25-30% de la energía total. Las grasas además de ser una fuente concentrada de calorías, tienen un bajo poder saciante comparadas con los hidratos de carbono (para el mismo aporte de calorías). El consumo de alimentos saciantes es muy importante para el éxito de las dietas de adelgazamiento. Por ejemplo, diversos estudios muestran que las patatas hervidas tienen dos veces más poder saciante que las patatas fritas para la misma cantidad de calorías aportadas por unas y otras. Las frutas producen mayor saciedad que las galletas o los dulces.

| Ejemplo. Una dieta de 1800 kcal debe contener: | |
|--|-------------------------------------|
| Hidratos de carbono (55%) | = 990 kcal / 3.75 kcal = 264 gramos |
| Proteínas (15%) | = 270 kcal / 4 kcal = 67.5 g |
| Lípidos totales (30%) | = 540 kcal / 9 kcal = 60 g |

Recuerde que:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| 1 g de hidratos de carbono | = 3.75 – 4 kcal |
| 1 g de proteínas | = 4 kcal |
| 1 g de lípidos | = 9 kcal |

[Volver arriba](#)

MINERALES Y VITAMINAS

Es necesario que la dieta sea variada -la mejor garantía de equilibrio nutricional- y que incluya alimentos con una alta densidad de nutrientes para evitar deficiencias. Verduras y hortalizas y frutas son alimentos de elección por tener poca grasa y una alta densidad de nutrientes. Los lácteos no deben faltar pues son los principales suministradores de calcio en la dieta. Recuerde que cuanto más bajo es el contenido calórico de la dieta más difícil es aportar el resto de los nutrientes.

En algunos casos será necesario recurrir al empleo de suplementos de minerales y vitaminas, siempre bajo prescripción y supervisión facultativa

RACIONES RECOMENDADAS DE ADELGAZAMIENTO

| Raciones recomendadas de alimentos para preparar una dieta hipocalórica | | |
|---|--------------|-------------------|
| Grupos de alimentos | Raciones/día | Peso de la ración |
| | | |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| Lácteos (usar descremados) | 2 - 3 | Leche = 200 ml Yogur = 125 g Queso fresco = 30-40 g Otros quesos = 15-20 g |
| Carnes, pescados y huevos (usar productos magros) | 2 | Carnes = 100-125 g Pescados = 125-150 g Huevos = 1 unidad |
| Cereales, patatas y legumbres | 6 | Pan = 30-40 g Cereales desayuno = 30-40 g Arroz = 60-70 g Pasta = 60-70 g Legumbres = 60-70 g Patatas = 100-200 g |
| Frutas | 3 | Pieza mediana = 150-200 g 1 vaso de zumo = 150 ml |
| Verduras y hortalizas | 3 - 4 | 100-200 g |
| Aceites y grasas | Con moderación | |
| Azúcares y dulces | Con moderación | |
| Bebidas no alcohólicas | Beber preferentemente agua | |
| Bebidas alcohólicas | Con moderación | |
| <i>El peso de las raciones se refiere al alimento tal y como se compra</i> | | |

[Volver arriba](#)

ALGUNOS MITOS DE LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Recuerde que:

- Ningún alimento aislado engorda o adelgaza, es la dieta en su conjunto y la cantidad que se consume la que contribuye a aumentar o reducir el peso.
- Las legumbres son alimentos de excelente valor nutritivo y, por ración, aportan pocas calorías.
- Todos los aceites y grasas (mantequilla y margarina) aportan prácticamente la misma cantidad de energía.
- 1 cucharadita de azúcar (10 g) para edulcorar el café con leche sólo aporta unas 40 kcal.
- El pan no "engorda" más que otros alimentos. Todo depende de la cantidad que se consuma y, especialmente, del acompañamiento: salsas, embutidos, etc.
- La miga de pan tiene las mismas calorías que la corteza.
- El pan de molde aporta más calorías que el pan blanco o integral, a igualdad de peso.
- Los minerales y las vitaminas no suministran energía.
- El agua no engorda pues no tiene calorías.

[Volver arriba](#)

CÓMO PREPARAR UNA DIETA HIPOCALÓRICA

Planifique los diferentes menús que formarán parte de cada una de las comidas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) de acuerdo con la distribución calórica que haya decidido.

Por ejemplo, si esta formulando una dieta de 1800 kcal, la distribución energética podría ser la siguiente:

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| Desayuno (20%) = 360 kcal | Media mañana (10%) = 180 kcal |
| Comida (40%) = 720 kcal | Merienda (10%) = 180 kcal |
| Cena (20%) = 360 kcal | |

El contenido de hidratos de carbono, proteína y grasa deberá ser, por ejemplo:

| |
|---|
| Hidratos de carbono (55%) = 990 kcal / 3.75 kcal = 264 gramos |
| Proteínas (15%) = 270 kcal / 4 kcal = 67.5 g |
| Lípidos totales (30%) = 540 kcal / 9 kcal = 60 g |

Le resultará muy útil preparar listas de alimentos que aportan una determinada cantidad de energía (o de cualquier otro nutriente). Estas listas de equivalencias o intercambios le ayudarán a variar la dieta.

Por ejemplo, 100 kcal pueden obtenerse a partir de las siguientes cantidades de alimentos (peso entero del alimento):

- 5 galletas tipo María (24 g)
- 1 rebanada grande de pan (39 g)

- 1 vaso grande de leche descremada (300 ml)
- 1 huevo duro grande (76 g)
- 1 cucharada soperas rasa de aceite (11 g)
- 1 manzana grande (259 g)
- 2-3 rodajas de chorizo (27 g)
- 1 bombón grande (22 g)

| Ejemplo de dieta de 1800 kcal | |
|-------------------------------|---|
| Desayuno | Leche desnatada (1 taza = 250 g) Azúcar (7 g) Pan integral (2 rebanadas = 60 g) Mermelada baja en calorías (1 cucharada = 13 g) Zumo de naranja (200 g) |
| Media mañana | Café con leche entera (150 g) y azúcar (10 g) Manzana (200 g) |
| Comida | Arroz con verduras (1 ración) Pescadilla cocida (1 ración) Pan integral (1 rebanada = 30 g) Pera (200 g) |
| Merienda | Café con leche entera (150 g) y azúcar (10 g) |
| Cena | Tortilla francesa de 1 huevo Pan blanco (1 rebanada = 30 g) Yogur desnatado (unidad = 125 g) Agua |

[Volver arriba](#)