

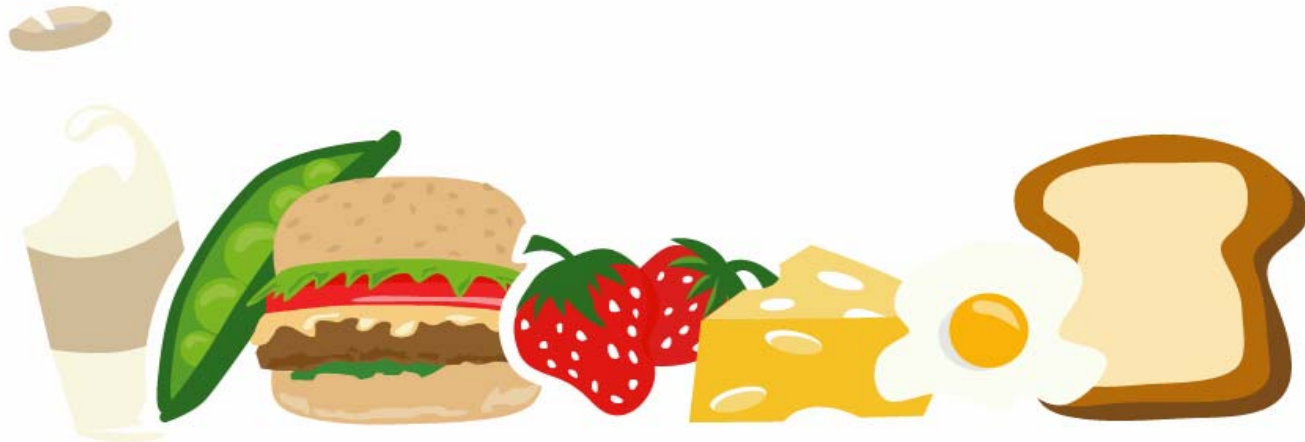
# adelgazar comiendo vegetariano

*Por Ana Moreno*



# Iniciarse en el mundo vegetariano para adelgazar

- Muchas personas se inician en la dieta vegetariana para adelgazar, pero engordan. ¿Por qué ocurre esto?



# Las actitudes sociales

- El gordo de hoy no tiene opción.
- La lipofobia moderna: El pánico a engordar.
- Vivimos en la sociedad de los objetos.
- Valores sociales: delgadez, musculosidad, altura, eterna juventud, bronceado...



# Funciones socioculturales de la alimentación

- Satisfacer el hambre y nutrir al cuerpo
- Iniciar y mantener relaciones personales y de negocio
- Proporcionar un foco para las actividades comunitarias
- Expresar amor y cariño
- Hacer frente al estrés
- Significar estatus social
- Recompensas o castigos
- Prevenir y tratar enfermedades



# ¿Qué puede tener de positivo ser vegetariano para adoptar el peso que nos corresponde?

- Disminución del consumo de grasas
- Disminución del consumo de azúcar y bollos
- Disminución general del total de la ingesta
- Aumento del consumo de fibra
- Elección de alimentos grasos más saludables (grasas insaturadas)
- Se consumen más alimentos crudos o cocinados ligeramente, evitando alimentos fritos o muy pesados (salsas de queso, bechamel, salsas de tomate frito).
- Si la persona sigue la filosofía vegetariana, se acercará más a una vida natural y, por tanto, más saludable. El que una persona conserve su peso adecuado es un síntoma de que está sana.



# Causas populares del sobrepeso

- Estrés
- Ansiedad
- Problemas emocionales
- Vida de excesos
- Sedentarismo,
- Poco o ningún ejercicio
- Consecuencia de dietas yo-yo,
- Elección errónea de alimentos no adecuados
- Exceso de consumo de platos preparados
- Exceso de consumo de dulces



# Qué se considera sobrepeso

- El parámetro más utilizado en el diagnóstico de la obesidad en clínica es el IMC o índice de Quetelet
  - $IMC = (\text{Peso en kg} / \text{Talla en m}^2) \times 100.$
- Ejemplo IMC de una persona que pesa 52 kilos y mide 160 cm.
  - $IMC = (52 / 25600) \times 100 = 20$
- Si  $IMC > 25$  existe sobrepeso. Obesidad de grado I.
- Si  $IMC > 30$  existe obesidad de grado II
- Si  $IMC > 35$  existe obesidad de grado III

# Cómo adelgazar desde la salud

- Enfermedad = Sobrecarga de toxinas
- Toxemia endógena: Metabolismo celular
- Toxemia exógena: Elementos externos
  - Medicamentos
  - Polución, tabaco
  - Estrés
  - Alcohol
  - Alimentación
    - Toxinas cristaloides: Exceso de proteínas
    - Toxinas coloides: Exceso de AGS e HCO refinados



## Alimentos que se recomiendan especialmente para depurar el organismo

- S. Digestivo y hepático: Frutas, verduras: Ciruelas, apio, escarola, endibias, achicoria, berro, espinacas, arándano, piña, grosella, judías verdes, alcachofas, lecitina de soja. Evitar lechuga, pomelo y naranja si existen bloqueos en la vesícula.
- S. Renal: Melón, sandía, cereza, patata con piel, alcachofa, puerro, cebolla, algas.
- S. Respiratorio: Ajo, cebolla. Evitar leche, hidratos de carbono refinados, patata.

# Qué hacer antes de comenzar una dieta

- Revisión del estado de salud general.
- Establecer objetivos realistas. Intentar una pérdida de 0.5 -1 k/semana
- Visualización, técnicas de control mental
  - Pensar es crear. Se trata de utilizar todos nuestros sentidos para reprogramar nuestras vías neuronales imaginándonos con la meta ya conseguida: Vista, oído, olfato, tacto, gusto.
  - El poder del pensamiento a partir de la repetición de imágenes y afirmaciones, que se enunciarán siempre en positivo, en presente y como si ya se hubiera conseguido.
  - Visualizar todas las noches antes de dormir.
  - Ser agradecido: Gracias Universo porque me has dado lo que yo quiero conseguir.

## Cómo ha de ser la dieta tipo

- Se recomienda que nuestra alimentación diaria la compongan alimentos que contengan proteínas, hidratos de carbono y grasas, en la siguiente proporción: 15%, 60% y 25%, respectivamente.



## ¿Engordan los HCO?

- Los hidratos de carbono se utilizan como combustible para generar energía.
- El excedente se almacena en forma de glucógeno en los músculos, siempre y cuando el aumento del nivel de azúcar en sangre sea bajo.
- Esto se consigue eligiendo alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta: Garbanzos, lentejas, soja, manzanas, orejones, uvas, peras, ciruelas, fructosa, guisantes, patata cocida, zanahorias, pan pita, pan de centeno, arroz basmati, bulgur, macarrones integrales.



## ¿Engordan las grasas?

- Los alimentos grasos sacian menos y es más fácil comerlos en exceso. Se recomiendan alimentos ricos en ácidos grasos insaturados omega-3 y omega-6 (beneficio alimentación vegetariana).



## ¿Engorda el alcohol?

- Durante la oxidación del alcohol para su conversión en energía, se paraliza la oxidación de los hidratos de carbono y las grasas, que se almacenan en el cuerpo.
- Además de esto, las calorías que tiene el alcohol suelen ir asociadas a los azúcares de las bebidas con las que se combina (por ejemplo coca-cola).
- Por eso el alcohol causa sobrepeso de manera indirecta.



## Qué hacer durante el período de adelgazamiento

- Comer más fibra.
- No prohibírsele todo y, sobre todo, no sentirse culpable cuando no se sigue la dieta
- Hacer cambios graduales en el estilo de vida: Introducir un cambio y después, cuando se haya conseguido, introducir otro, pero no todos a la vez.
- Implantar un programa de ejercicios: Caminar diariamente a paso ligero durante media hora; nadar; practicar yoga; ...
- Adaptar la dieta a nuestro propio estilo de vida.



## Qué hacer durante el período de adelgazamiento (continuación)

- Estar preparado para afrontar situaciones de alteración alimentaria que afectan en conjunto social o familiar: Navidad, vacaciones, viajes de trabajo...
- Tomar agua, de 1.5-2 litros al día o infusiones.
- Ayunar de vez en cuando.
- Acostumbrarse a comer frugalmente
- Tener a mano tentempiés saludables y apetecibles: Manzana, pan integral con crema de berenjena, tortas de arroz integral.
- Llevar un diario de alimentación. Apuntar en un cuaderno todo lo que se come, pues tendemos a infravalorar lo que ingerimos.
- Disminuir el consumo de grasas, especialmente las saturadas.
- Analizar sentimientos y emociones cuando se come. Los alimentos no deben usarse como escudo frente a los problemas emocionales.
- Tomar infusiones depurativas.

# ¿Cómo podemos moderar nuestro consumo de alimentos?

- Comer 2 veces al día, elegir desayuno-comida, desayuno-cena, comida-cena, según preferencias personales.
- Comer sólo un plato, o dos si uno de ellos es una sopa sencilla.
- Utilizar recipientes pequeños: platos de postre, cuencos pequeños.
- No tomar postre, tan sólo una infusión.
- Ayunar un día a la semana
- Tomar caldos depurativos hechos con apio y cebolla.
- Comer despacio, masticando bien, para que llegue al cerebro la indicación de que estamos saciados.
- Evitar comer mientras se ven noticias desagradables en TV, mientras se discute, mientras se trabaja, mientras se leen noticias del periódico, especialmente si son desagradables.



# Algunas alertas

- Las dietas yo-yo.
- Cuidado con los alimentos Light.
- Hambre acumulada el fin de semana.
- Cuidado con la infravaloración del consumo de alimentos.
- Pasar hambre durante el día/atracarse durante la noche.
- Bocados nocturnos.
- Establecimiento de metas poco realistas.
- La televisión incita al sedentarismo y al consumo de alimentos publicitados en los medios de comunicación social, que suelen ser de alto valor energético y poco valor nutricional.



# ¿Por qué se engorda una vez acabada la dieta?

- Atracones de alimentos considerados como prohibidos.
- Retorno a los hábitos nocivos de antes de comenzar la dieta.  
Ej. Quiero adelgazar para una boda.



## Factores indirectos que contribuyen al sobrepeso

- El tabaquismo es uno de los factores más importantes en el desarrollo de perfiles lipídicos aterogénicos (aumento de LDL y VLDL, descenso de HDL). El consumo de tabaco asimismo aumenta el riesgo de deficiencia de folatos, vitaminas B12, beta-carotenos, C, D y E.
- El consumo de alcohol determina un aumento muy claro en el riesgo de deficiencias de ácido fólico, tiamina, vitaminas A, C, B6 y B12, al alterar su absorción; o de calcio, cinc y magnesio, al favorecer su excreción.



# Ayuda con la fitoterapia

- Plantas diuréticas: Equiseto, ortosifón, abedul.
- Plantas que depuran el hígado: Fumaria, diente de león, ortiga verde, bardana.
- Plantas con acción laxante: Malvavisco, sen, lino, frágula.
- Plantas sedantes: Pasiflora, melisa, valeriana.
- Plantas estimulantes: Guaraná
- Plantas que producen plenitud gástrica: Glucomanano.
- Inhibidores del apetito: Algas, levadura de cerveza.
- Quemadores de grasas: L-carnitina, té verde, Garcinia gambogia, lecitina de soja.
- Estimulantes metabólico: Fucus, te verde, laminaria.

## Recursos para adelgazar a modo de resumen

- Dieta vegetariana: Elección de alimentos correctos, cocinado correcto, moderación.
- Ejercicio (caminar 30 minutos, nadar, yoga).
- Poder mental: Visualizaciones y afirmaciones.
- Fitoterapia.
- Depuraciones: Ayunos (primavera y otoño), alimentos depurativos.
- Llevar una vida sana: Consecuencias de tabaco, alcohol, excesos en la alimentación, estrés, ansiedad, conflictos psicoemocionales, sentimientos de culpa, autocastigos.
- Evitar consumir café, té, medicamentos o suplementos vitamínicos.

Esto ha sido todo ¡Muchas gracias!

Si quieres recibir la ponencia completa, escribe a:

[adelgazar@anamoreno.com](mailto:adelgazar@anamoreno.com)

y la recibirás directamente en tu email.



# adelgazar comiendo vegetariano

*Por Ana Moreno*

