



Fundamentos de la quema de grasas

Si tienes sobrepeso, no eres una mala persona. Simplemente tienes sobrepeso. Pero es importante perder los kilos de más para tener un buen aspecto, sentirse más sano y desarrollar un sentimiento de orgullo y autoestima. Una vez que hayas perdido la grasa, tendrás que mantener tu peso.

En este folleto, descubrirá cómo perder 5 kilos al mes -una pérdida agradable y segura de unos dos o dos kilos y medio a la semana- sin dolor. Se sentirá satisfecho y con más energía que en el pasado, sin sentir privaciones.

La mayoría de los estadounidenses acumulan esos kilos de más comiendo lo que no deben. Cambiar estos malos hábitos alimenticios es la clave del éxito a largo plazo. La clave está en el conocimiento y en los alimentos adecuados. Cuando los humanos vivían en cuevas, no sabían nada sobre cómo conservar y almacenar alimentos. Dedicaban todo su tiempo y energía a cazar y recolectar alimentos. Cuando la tenían, la engullían rápidamente. En lugar de almacenar alimentos en despensas o armarios, almacenaban energía en sus cuerpos en forma de grasa para quemarla durante los períodos en los que había poco o nada que comer.

Cada año, era absolutamente vital para ellos ponerse una buena capa de grasa durante los cálidos meses de sprint y verano. Sólo así podían garantizar su supervivencia durante los magros y mezquinos meses de invierno. Y como las mujeres daban a luz a las crías, necesitaban más energía para mantenerse a sí mismas y a sus bebés, y eso significaba que solían ser más pesadas.

Aunque ya no vivamos en cuevas, hemos heredado y mantenido este mecanismo básico de almacenamiento de grasa de nuestros antepasados cazadores y recolectores. Cada uno de nosotros nace con un determinado número de células grasas. El número de estas células grasas depende de la genética. Si tienes muchas células grasas, quizás tus antepasados eran los más grandes de la tribu, lo que era bueno porque tenían más posibilidades de sobrevivir.

Nunca puedes deshacerte de las células grasas, pero -desgraciadamente- puedes aumentarlas. Dependiendo de lo que comas, tu cuerpo fabricará nuevas células grasas. Y al igual que las que tienes al nacer, nunca desaparecen. Eso no significa que estés condenado a estar gordo una vez que ganas kilos de más. Es posible reducir las células grasas. Eso es lo que ocurre cuando pierdes peso. Quemas la grasa almacenada en esas grandes células de grasa.

Piensa en ellos como si fueran globos. Quemar la grasa de su interior tiene el mismo efecto que sacar el aire de un globo.

Un buen programa de pérdida de peso requiere una cierta restricción de la ingesta: el consumo de menos calorías. La grasa se quema comiendo menos grasa y siendo más activo. Para garantizar el éxito del control de peso durante toda la vida, hay que cambiar el tipo de alimentos que se consumen, de modo que se ingieran menos grasas y se sigan obteniendo las vitaminas, los minerales, los oligoelementos, las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono que el cuerpo necesita para prosperar. Las dietas extremadamente bajas en calorías pueden ayudarte a perder kilos rápidamente, pero a la larga te llevarán al fracaso. Esto se debe a que los seres humanos están protegidos genéticamente contra la inanición. Durante la escasez de alimentos, nuestro cuerpo ralentiza el metabolismo y quema menos energía para poder seguir con vida.

Una parte de nuestro cerebro, llamada hipotálamo, nos mantiene en un peso uniforme creando un "punto de referencia". Es el peso en el que nos sentimos cómodos. El hipotálamo determina este punto basándose en el nivel de consumo al que está acostumbrado. Trata de mantener nuestro peso constante, incluso si ese punto está por encima de lo que debería ser.

Cuando reducimos drásticamente nuestra ingesta de alimentos, el cerebro piensa que el cuerpo está hambriento y, en un esfuerzo por preservar la vida, ralentiza el metabolismo. Pronto los kilos dejan de bajar.

En consecuencia, nos sentimos hambrientos e incómodos y entonces comemos más. Y entonces la dieta fracasa. ¿Cómo se puede compensar esta ralentización metabólica? La respuesta es que tienes que cambiar la composición nutricional de los alimentos que comes. Tendrás que reducir el total de calorías: eso es absolutamente básico para perder peso. Sin embargo, lo más importante es reducir el porcentaje de calorías totales que provienen de la grasa.

Así evitarás el pánico a la inanición en tu organismo. Al mismo tiempo, reducirás la cantidad de grasa en tu comida, sustituyéndola por alimentos vegetales seguros, bajos en calorías y ricos en nutrientes. Esto convencerá a tu cerebro de que tu cuerpo está recibiendo toda la nutrición que necesita.

De hecho, podrá comer más y sentirse más satisfecho consumiendo menos calorías y grasas. Los alimentos vegetales se descomponen lentamente en el estómago, lo que hace que te sientas lleno durante más tiempo, y son ricos en vitaminas, minerales, oligoelementos, hidratos de carbono y proteínas para obtener energía y desarrollar los músculos. Esto permite a tu cuerpo quemar el exceso de grasa almacenada.

Alimentos quemagrassas

Se ha demostrado clínicamente que cada uno de los siguientes alimentos favorece la pérdida de peso. Estos alimentos van un paso más allá de simplemente no añadir grasa a su sistema - que poseen propiedades especiales que añadir zip a su sistema y ayudar a su cuerpo a derretir libras poco saludables. Estos increíbles alimentos pueden suprimir su apetito por la comida basura y mantener su cuerpo funcionando sin problemas con combustible limpio y energía eficiente.

Puede incluir estos alimentos en cualquier plan de adelgazamiento sensato. Proporcionan a su cuerpo el impulso metabólico adicional que necesita para perder peso rápidamente. Un plan de pérdida de peso sensato requiere no menos de 1.200 calorías al día. Pero el Dr. Charles Klein recomienda consumir más que eso, si puede creerlo - 1.500 a 1.800 calorías por día. Según él, con ese nivel de ingesta perderá peso de forma bastante eficaz sin poner en peligro su salud.

El hambre se satisface más completamente llenando el estómago. Los alimentos que se enumeran a continuación lo consiguen mejor que cualquier otro. Al mismo tiempo, son ricos en nutrientes y poseen talentos especiales para derretir la grasa.

Manzanas

Estas maravillas de la naturaleza merecen su reputación de mantener alejado al médico cuando se come una al día. Y ahora, al parecer, también pueden ayudarte a derretir la grasa.

En primer lugar, elevan los niveles de glucosa (azúcar) en sangre de forma segura y suave, y los mantienen elevados durante más tiempo que la mayoría de los alimentos. El efecto práctico de esto es que te sientes satisfecho durante más tiempo, dicen los investigadores.

En segundo lugar, son una de las fuentes más ricas en fibra soluble del supermercado. Este tipo de fibra previene las punzadas de hambre, ya que evita las peligrosas oscilaciones o bajadas del nivel de azúcar en sangre, afirma el Dr. James Anderson, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Kentucky.

Una manzana de tamaño medio sólo aporta 81 calorías y no tiene sodio, grasas saturadas ni colesterol. También obtendrá los beneficios adicionales para la salud de reducir el nivel de colesterol que ya tiene en la sangre, así como de reducir la presión arterial.

Pan integral

No hay que temer al pan. Lo que engorda es la mantequilla, la margarina o la crema de queso que le pones, no el pan en sí. Lo diremos tantas veces como sea necesario: la grasa engorda. Si no te lo crees, reflexiona sobre esto: un gramo de carbohidrato tiene cuatro calorías, un gramo de proteína cuatro y un gramo de grasa nueve. Entonces, ¿cuál de ellos engorda realmente?

El pan, fuente natural de fibra y carbohidratos complejos, está bien para hacer dieta. El científico noruego Dr. Bjarne Jacobsen descubrió que las personas que comen menos de dos rebanadas de pan al día pesan unos 5 kilos más que las que comen mucho pan. Estudios realizados en la Universidad Estatal de Michigan demuestran que algunos panes realmente reducen el apetito. Los investigadores compararon el pan blanco con el pan oscuro, rico en fibra, y descubrieron que los estudiantes que comían 12 rebanadas al día del pan oscuro, rico en fibra, sentían menos hambre a diario y perdían dos kilos en dos meses. Otros que comieron pan blanco tuvieron más hambre, comieron más alimentos que engordan y no perdieron peso durante ese tiempo.

Por eso, la clave está en comer panes oscuros, ricos en fibra, como el de centeno, el de trigo integral, el de grano mixto y el de avena, entre otros. La rebanada media de pan integral sólo contiene entre 60 y 70 calorías, es rica en hidratos de carbono complejos -el mejor y más constante combustible que puedes dar a tu cuerpo- y aporta una sorprendente cantidad de proteínas.

Café

La clave está en la moderación. Todos hemos oído hablar de los posibles peligros de la cafeína, como la ansiedad y el insomnio, así que la clave es la moderación.

La cafeína del café puede acelerar el metabolismo. En los círculos nutricionales, se conoce como un potenciador del metabolismo, según la Dra. Judith Stern, de la Universidad de California en Davis. Esto tiene sentido, ya que la cafeína es un estimulante. Los estudios demuestran que puede ayudar a quemar más calorías de lo normal, quizás hasta un 10% más. Por seguridad, lo mejor es limitar su consumo a una sola taza por la mañana y otra por la tarde. Añade sólo leche desnatada a la taza y prueba a prescindir del azúcar: mucha gente aprende a quererlo así.

Pomelo

Hay una buena razón para que este alimento tradicional de la dieta forme parte habitual de tu alimentación. Ayuda a disolver la grasa y el colesterol, según el Dr. James Cerd, de la Universidad de Florida. Un pomelo de tamaño medio tiene 74 calorías, aporta la friolera de 15 gramos de pectina (la fibra especial vinculada a la reducción del colesterol y la grasa), tiene un alto contenido en vitamina C y potasio y no contiene grasa ni sodio.

Es rico en ácido galacturónico natural, lo que aumenta su potencia como combatiente de la grasa y el colesterol. El beneficio adicional es la ayuda en la batalla contra la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) y el desarrollo de enfermedades del corazón. Pruebe a espolvorearlo con canela en lugar de azúcar para quitarle parte del sabor agrio.

Mostaza

Pruebe el tipo de mostaza picante que se encuentra en las tiendas de importación asiática, en las tiendas especializadas y en los supermercados exóticos. El Dr. Jaya Henry, del Instituto Politécnico de Oxford (Inglaterra), descubrió que la cantidad de mostaza picante que normalmente se pide en las recetas mexicanas, indias y asiáticas, aproximadamente una cucharadita, acelera temporalmente el metabolismo, al igual que la cafeína y la droga efedrina.

"Pero la mostaza es natural y totalmente segura", dice Henry. "Puede usarse todos los días, y realmente funciona. Me sorprendió descubrir que puede acelerar el metabolismo hasta en un 20 o 25 por ciento durante varias horas." Esto puede hacer que el cuerpo queme 45 calorías más por cada 700 consumidas, dice el Dr. Henry.

Pimientos

Los chiles picantes entran en la misma categoría que la mostaza picante, dice Henry. Los estudió en las mismas circunstancias que la mostaza y funcionaron igual de bien. Se añadieron apenas tres gramos de chiles a una comida de 766 calorías totales. Las propiedades de los pimientos para aumentar el metabolismo funcionaron a las mil maravillas, dando lugar a lo que Henry llama un efecto térmico inducido por la dieta. No hace falta mucho para crear el efecto. La mayoría de las recetas de salsa requieren de cuatro a ocho chiles, lo cual no es mucho. Los pimientos son asombrosamente ricos en vitaminas A y C, abundantes en calcio, fósforo, hierro y magnesio, ricos en fibra, libres de grasa, bajos en sodio y tienen sólo 24 calorías por taza.

Patatas

Tenemos que estar bromeando, ¿verdad? No es así. Las patatas han adquirido la misma fama de "engordar" que el pan, y es injusto. El Dr. John McDougal, director de la clínica de medicina nutricional del Hospital St. Helena en Deer Park,

California, dice: "Un alimento excelente con el que conseguir una rápida pérdida de peso es la patata, con 0,6 calorías por gramo o

unas 85 calorías por patata". Son una gran fuente de fibra y potasio, reducen el colesterol y protegen contra los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardíacas. La preparación y los aderezos son cruciales. Evita la mantequilla, la leche y la crema agria, o lo arruinarás. En su lugar, opta por el yogur.

Arroz

El Dr. William Kempner, de la Universidad de Duke, en Durham (Carolina del Norte), desarrolló todo un plan de adelgazamiento, llamado sencillamente "dieta del arroz". La dieta, que se remonta a los años 30, hace que el arroz sea la base de su alimentación. Más adelante, se mezclan gradualmente diversas frutas y verduras.

Produce una pérdida de peso y unos resultados médicos sorprendentes. Se ha demostrado que la dieta revierte y cura las dolencias renales y la hipertensión arterial. Una taza de arroz cocido (150 gramos) contiene unas 178 calorías, aproximadamente un tercio de las que contiene una cantidad equivalente de carne de vacuno o queso. Y recuerde que el arroz integral es mucho mejor para usted que el arroz blanco.

Sopas

La sopa es buena para ti. Quizá no las variedades enlatadas de la tienda, pero la sopa casera de toda la vida favorece la pérdida de peso. Un estudio realizado por el Dr. John Foreyt del Baylor College of Medicine de Houston, Texas, descubrió que las personas a dieta que tomaban un plato de sopa antes de la comida y la cena perdían más peso que las que no lo hacían. De hecho, cuanto más sopa comían, más peso perdían. Y los que comen sopa tienden a mantener el peso durante más tiempo.

Naturalmente, el tipo de sopa que se toma marca la diferencia. Las sopas cremosas o las de carne de vacuno o de cerdo no son la mejor opción. Pero aquí tienes una receta estupenda: Corta tres cebollas grandes, tres zanahorias, cuatro tallos de apio, un calabacín y una calabaza amarilla.

Colocar en una olla. Añade tres latas de tomate triturado, dos paquetes de caldo de pollo bajo en sodio, tres latas de agua y una taza de vino blanco (opcional). Añada estragón, albahaca, orégano, tomillo y ajo en polvo. Hervir y luego cocinar a fuego lento durante una hora. Sirve para seis personas.

Espinacas

Popeye sabía realmente de lo que hablaba, según el Dr. Richard Shekelle, epidemiólogo de la Universidad de Texas. Las espinacas tienen la capacidad de reducir el colesterol, acelerar el metabolismo y quemar grasas. Ricas en hierro, betacaroteno y vitaminas C y E, aportan la mayoría de los nutrientes que necesitas.

Tofu

No se puede decir lo suficiente de este alimento saludable procedente de Asia. También llamada cuajada de soja, es básicamente insípida, por lo que cualquier especia o saborizante que se le añada se combina muy bien con ella. Un cuadrado de 2½" tiene 86 calorías y nueve gramos de proteínas. (Los expertos sugieren una ingesta de unos 40 gramos al día.) El tofu contiene calcio y hierro, casi nada de sodio y ni una pizca de grasa saturada. Hace que el metabolismo funcione a tope e incluso reduce el colesterol. Hay diferentes variedades disponibles, los tofos más firmes son buenos para saltear o añadir a sopas y salsas, mientras que los más blandos son buenos para machacar, picar y añadir a las ensaladas.

Alimentos potentes

Sería poco realista pensar que puedes perder peso con éxito y disfrutar de lo que comes con un simple puñado de alimentos, por muy deliciosos, nutritivos y satisfactorios que sean. Así que vamos a añadir una lista adicional de alimentos que combaten la grasa que puedes comer junto con los grandes alimentos mencionados en la última sección.

Aportan diferentes sabores y texturas a cada comida y proporcionan una amplia gama de vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes vitales. Naturalmente, cada uno de ellos es rico en fibra, bajo en grasa y seguro en cuanto a su contenido de sodio. Muchos de ellos son crujientes y tienen el sabor que tanto deseamos en los tentempiés y los aperitivos. Si eres como la mayoría de nosotros, puede que tengas un verdadero hábito de picar comida basura, un hábito que vas a tener que cambiar para poder adelgazar. Muchos de los alimentos de esta sección pueden ser dignos sustitutos.

Cebada

Este cereal saciante se compara con el arroz y las patatas. Tiene 170 calorías por taza cocida, niveles respetables de proteínas y fibra y relativamente poca grasa. Los gladiadores romanos comían regularmente este grano para fortalecerse y se quejaban cuando tenían que comer carne.

Estudios realizados en la Universidad de Wisconsin demuestran que la cebada reduce eficazmente el colesterol hasta un 15% y tiene potentes agentes anticancerígenos. Científicos israelíes afirman que cura el estreñimiento mejor que los laxantes, y que también puede favorecer la pérdida de peso. Utilícelo como sustituto del arroz en ensaladas, pilaf o rellenos, o añádalo a sopas y guisos. También se puede mezclar con el arroz para conseguir una textura interesante. Molido en harina, hace excelentes panes y magdalenas.

Frijoles

Las judías son una de las mejores fuentes de proteínas vegetales. Los guisantes, las alubias y los garbanzos se conocen colectivamente como legumbres. Las alubias más comunes tienen 215 calorías por taza cocida (las habas llegan a 260). Tienen la mayor cantidad de proteínas con la menor cantidad de grasa de todos los alimentos, y son altas en potasio pero bajas en sodio.

La proteína vegetal es incompleta, lo que significa que hay que añadir algo para completarla. Combine las alubias con un grano entero -arroz, cebada, trigo, maíz- para obtener los aminoácidos necesarios para formar una proteína completa. Así obtendrá la misma proteína de alta calidad que la de la carne con sólo una fracción de la grasa.

Estudios realizados en la Universidad de Kentucky y en los Países Bajos demuestran que comer alubias con regularidad puede reducir los niveles de colesterol. La queja más común sobre las alubias es que provocan gases. He aquí cómo contener ese problema, según el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA): Antes de cocinarlas, aclare las alubias y elimine las partículas extrañas, póngalas en una tetera y cúbralas con agua hirviendo, remójelas durante cuatro horas o más, retire las alubias que floten en la parte superior y, a continuación, cocínelas en agua fresca.

Bayas

Este es el alimento perfecto para perder peso. Las bayas tienen azúcar de fructosa natural que satisface tu anhelo de dulces y suficiente fibra para que absorbas menos calorías que comes. Investigadores británicos descubrieron que el alto contenido de fibra insoluble de las frutas, las verduras y los cereales integrales reduce la absorción de calorías de los alimentos lo suficiente como para promover la pérdida de peso sin obstaculizar la nutrición.

Las bayas son una gran fuente de potasio que puede ayudarle a controlar la presión arterial. Las moras tienen 74 calorías por taza, los arándanos 81, las frambuesas 60 y las fresas 45. Así que usa tu imaginación y disfruta de la baya que prefieras.

Brócoli

El brócoli es la verdura favorita de los estadounidenses, según una encuesta reciente. No es de extrañar. Una taza de brócoli cocido sólo tiene 44 calorías. Aporta una asombrosa carga nutricional y se considera la verdura número uno en la lucha contra el cáncer. No tiene grasa, tiene mucha fibra, sustancias químicas que combaten el cáncer llamadas indoles, caroteno, 21 veces la CDR de vitamina C y calcio. Cuando compre brócoli, preste atención al color. Los pequeños floretes deben ser de color verde intenso y no estar amarillentos. Los tallos deben ser firmes.

Trigo sarraceno

Es ideal para tortitas, panes, cereales, sopas o sola como plato de grano comúnmente llamado kasha. Tiene 155 calorías por taza cocida. Las investigaciones realizadas por el Instituto Panindio de Ciencias Médicas demuestran que las dietas que incluyen trigo sarraceno permiten una excelente regulación del azúcar en sangre, resistencia a la diabetes y reducción de los niveles de colesterol. El trigo sarraceno se cocina de la misma manera que el arroz o la cebada. Se ponen a hervir dos o tres tazas de agua, se añade el grano, se tapa la olla, se baja el fuego y se cuece a fuego lento durante 20 minutos o hasta que se absorba el agua.

Col

Este alimento básico de Europa del Este es una verdadera maravilla. Una taza de col rallada cocida sólo tiene 33 calorías, y conserva todas sus propiedades nutritivas independientemente del tiempo de cocción. Comer col cruda (18 calorías por taza rallada), cocida, como chucrut (27 calorías por taza escurrida) o ensalada de col (las calorías dependen del aderezo) sólo una vez a la semana es suficiente para proteger contra el cáncer de colon. Además, puede ser un alimento que aumenta la longevidad.

Las encuestas realizadas en Estados Unidos, Grecia y Japón demuestran que las personas que comen mucho tienen menos cáncer de colon y las tasas de mortalidad más bajas en general.

Zanahorias

¿Qué lista de alimentos que promueven la salud y combaten la grasa estaría completa sin Bugs

¿La favorita de Bunny? Una zanahoria de tamaño medio tiene unas 55 calorías y es un potente alimento. El color naranja proviene del betacaroteno, un poderoso nutriente que previene el cáncer (provitamina A). Pícalas y mézclalas con la pasta, rállalas en el arroz o añádelas a un salteado. Combínalas con chirivías, naranjas, pasas, zumo de limón, pollo, patatas, brócoli o cordero para crear sabrosos platos. Condíméntelas con estragón, eneldo, canela o nuez moscada. Añada zanahorias finamente picadas a las sopas y a la salsa para espaguetis: aportan un dulzor natural sin añadir azúcar.

Pollo

La carne blanca contiene 245 calorías por ración de cuatro onzas y la oscura, 285. Es una excelente fuente de proteínas, hierro, niacina y zinc. El pollo con piel es más saludable, pero la mayoría de los expertos recomiendan esperar hasta después de la cocción para quitarla porque la piel mantiene la carne húmeda durante la cocción.

Maíz

En realidad, se trata de un grano, no de una verdura, y es otro de los alimentos que ha recibido una mala reputación. La gente cree que tiene poco que ofrecer desde el punto de vista nutricional y eso no es así. Una taza de granos cocidos tiene 178 calorías. Contiene buenas cantidades de hierro, zinc y potasio, y los investigadores de la Universidad de Nebraska afirman que también aporta una gran cantidad de proteínas. Los indios tarahumaras de México comen maíz, frijoles y casi nada más. El doctor Virgil Brown, de la Facultad de Medicina del Monte Sinai, en Nueva York, señala que el colesterol alto en sangre y las enfermedades cardiovasculares son casi inexistentes entre ellos.

Requesón

Ya que hablamos de perder peso y de alimentos que combaten la grasa, teníamos que mencionar el requesón. El requesón bajo en grasa (2%) tiene 205 calorías por taza y es admirablemente bajo en grasa, a la vez que aporta cantidades respetables de calcio y la vitamina B riboflavina. Condimento con especias como el eneldo, o con verduras frescas de jardín como la cebolleta y el cebollino para darle un toque extra.

Para hacerlo más dulce, añada pasas o una de las frutas para untar sin azúcar añadido. También se puede utilizar el requesón para cocinar, hornear, rellenar y salsear en los casos en que se utilizaría crema agria o queso crema.

Higos

Los higos, ricos en fibra, tienen pocas calorías, 37 por higo crudo de tamaño medio (2,25" de diámetro) y 48 por higo seco. Un estudio reciente del USDA demostró que contribuyen a la sensación de saciedad y evitan que se coma en exceso. De hecho, los sujetos se quejaron de que se les pedía que comieran demasiado cuando se les daba una dieta que contenía más higos que una dieta similar con un número idéntico de calorías.

Sírvelos con otras frutas y quesos. También puede escalfarlos en zumo de frutas y servirlos calientes o fríos. Puede rellenarlos con queso blanco suave o hacerlos puré para utilizarlos como relleno de galletas y pasteles bajos en calorías.

Pescado

Los beneficios para la salud del pescado son mayores de lo que los expertos imaginaban, y eso que siempre lo han considerado un alimento saludable. El número de calorías de una ración media de cuatro onzas de pescado de aguas profundas oscila entre las 90 calorías del abulón y las 236 del arenque. El atún en agua, por ejemplo, tiene 154 calorías. Es difícil ganar peso comiendo marisco.

Ya en 1985, los artículos del New England Journal of Medicine mostraban una clara relación entre el consumo regular de pescado y la disminución de las enfermedades cardíacas. La razón es que los aceites del pescado diluyen la sangre, reducen la presión arterial y disminuyen el colesterol.

El Dr. Joel Kremer, del Albany Medical College de Nueva York, descubrió que los suplementos diarios de aceite de pescado aliviaban drásticamente la inflamación y la rigidez de las articulaciones de la artritis reumatoide.

Verdes

Hablamos de la berza, la achicoria, la remolacha, la col rizada, la mostaza, la acelga y el nabo. Todas ellas pertenecen a la misma familia que las espinacas, y esa es una de las superestrellas. Por mucho que lo intentes, no puedes cargar una taza de verduras cocidas con más de 50 calorías. Están llenas de fibra, cargadas de vitaminas A y C, y libres de grasa. Puedes usarlas en ensaladas, sopas, guisos o cualquier plato en el que normalmente usarías espinacas.

Kiwi

Este nativo de Nueva Zelanda es una delicia con sólo 46 calorías por fruta. Las autoridades sanitarias chinas alaban esta sabrosa fruta por su alto contenido en vitamina C y potasio. Se conserva fácilmente en el frigorífico hasta un mes. La mayoría de la gente la prefiere pelada, pero la piel pelada también es comestible.

Puerros

Estos miembros de la familia de las cebollas parecen cebolletas gigantes, y son tan saludables y sabrosos como sus primos más conocidos. Son lo más parecido a un producto sin calorías, con sólo 32 calorías por taza cocida.

Puede escalfar o asar puerros cortados por la mitad y luego marinarlos con vinagreta o condimentarlos con queso romano, mostaza fina o hierbas. También son una buena sopa.

Lechuga

La gente cree que la lechuga no tiene valor nutricional, pero nada más lejos de la realidad. No puede dejarla fuera de sus planes de pérdida de peso, no con 10 calorías por taza de lechuga romana cruda. Aporta una gran cantidad de relleno para tan pocas calorías. Además, está llena de vitamina C. No se limite a la lechuga iceberg con las variedades Boston, bibb y cos, o pruebe el berro, la rúcula, la achicoria, las hojas de diente de león, la verdolaga e incluso el perejil para animar sus ensaladas.

Melones

Ahora, ¡aquí está el gran sabor y la gran nutrición en un paquete bajo en calorías! Una taza de bolas de melón tiene 62 calorías, una taza de bolas de casaba tiene 44 calorías, una taza de bolas de melón tiene 62 calorías y una taza de bolas de sandía tiene 49 calorías.

Tienen uno de los mayores contenidos de fibra de todos los alimentos y son deliciosos. Además, contienen grandes cantidades de vitaminas A y C y la friolera de 547 mg de potasio en esa taza de melón, por lo que se trata de un alimento quemagrasas sin parangón.

Avena

Una taza de avena o salvado de avena sólo tiene 110 calorías. Y la avena ayuda a perder peso. Los participantes en el estudio de 12 años del Dr. James Anderson en la Universidad de Kentucky perdieron un kilo en dos meses simplemente añadiendo 100 gramos (3,5 onzas) de salvado de avena a su ingesta diaria de alimentos y nada más. Pero no espere que la avena por sí sola haga milagros: tiene que llevar una dieta equilibrada para gozar de una salud total.

Cebollas

Sabrosas, aromáticas, baratas y bajas en calorías, las cebollas merecen un lugar fijo en su dieta. Una taza de cebollas crudas picadas sólo tiene 60 calorías, y una cebolla mediana cruda (2,15" de diámetro) sólo 42. Controlan el colesterol, diluyen la sangre, protegen contra el colesterol y pueden tener cierto valor para contrarrestar las reacciones alérgicas. Sobre todo, las cebollas saben bien y son buenas para usted.

Hervirlas parcialmente, pelarlas y hornearlas, rociándolas con aceite de oliva y zumo de limón. O saltearlos en vino blanco y albahaca, y luego extenderlos sobre la pizza. O asarlas en jerez y servirlas sobre la pasta.

Pasta

Los italianos siempre tuvieron razón. Una taza de pasta cocida (sin una salsa pesada) sólo tiene 155 calorías y se ajusta a la descripción de un alimento básico perfecto centrado en el almidón. Los análisis del Instituto Americano de Pastelería muestran que la pasta es rica en seis minerales, como manganeso, hierro, fósforo, cobre, magnesio y zinc. También hay que tener en cuenta las pastas integrales, que son aún más saludables.

Patatas dulces

Puedes hacer una comida con ellos y no preocuparte por ganar un kilo, y seguro que no te irás de la mesa con hambre. Cada batata tiene unas 103 calorías. Su cremosa pulpa anaranjada es una de las mejores fuentes de vitamina A que puedes

consumir.

Se pueden hornear, cocinar al vapor o en el microondas. O añadirlas a guisos, sopas y cualquier otro plato. Aromatiza con zumo de limón o caldo de verduras en lugar de mantequilla.

Tomates

Un tomate mediano (2,5" de diámetro) sólo tiene unas 25 calorías. Estas delicias de la huerta son bajas en grasa y sodio, ricas en potasio y en fibra. Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard descubrió que las posibilidades de morir de cáncer son menores entre las personas que comen tomates (o fresas) todas las semanas. Y no pase por alto los tomates en lata triturados, pelados, enteros o guisados. Hacen que las salsas, los guisos y las sopas tengan un gran sabor, al tiempo que conservan su bondad nutricional y su bajo contenido calórico. Incluso la salsa de espaguetis es una ganga para quemar grasa cuando se sirve sobre la pasta, así que piense en introducir los tomates en su dieta

Turquía

Dé las gracias a esos peregrinos por iniciar la maravillosa tradición del pavo de Acción de Gracias. Resulta que este alimento saludable disfrazado de carne es bueno durante todo el año para controlar el peso.

Una porción de cuatro onzas de pavo asado de carne blanca tiene 177 calorías y la carne oscura 211. Lamentablemente, mucha gente todavía no es consciente de la versatilidad y el sabor del pavo molido. Todo lo que puede hacer una hamburguesa, lo puede hacer el pavo molido al menos igual de bien, desde hamburguesas convencionales hasta salsa de espaguetis o pastel de carne.

Algunos pavos molidos contienen piel, lo que aumenta ligeramente el contenido de grasa. Si quiere que sea realmente magro, opte por la carne picada de pechuga. Pero como ésta no tiene grasa añadida, tendrá que añadir relleno para que las hamburguesas o el pastel de carne se mantengan unidos. Cuatro onzas de pavo molido tienen aproximadamente 170 calorías y nueve gramos de grasa, más o menos lo que encontrarías en 2,5 cucharaditas de mantequilla o margarina. Increíblemente, la misma cantidad de carne picada normal (21% de grasa) tiene 298 calorías y 23 gramos de grasa.

Comprar pavo se ha convertido en algo fácil. Ya no es necesario comprar un ave entera si no se quiere. El pavo molido está disponible fresco o congelado, al igual que las partes individuales del ave, como los muslos, las pechugas y las chuletas.

Yogur

La variedad de yogur natural sin grasa tiene 120 calorías por vaso y la baja en grasa, 144. Aporta muchas proteínas y, como cualquier alimento lácteo, es rico en calcio y contiene zinc y riboflavina. El yogur es práctico como alimento para el desayuno: corta un plátano en él y añade el cereal que prefieras.

Puede encontrar formas de utilizarlo en otros tipos de cocina: salsas, sopas, salsas, aderezos, rellenos y pastas para untar. Muchos departamentos de

utensilios de cocina venden incluso un sencillo embudo para hacer queso de yogur.

El yogur puede sustituir a las cremas espesas y a la leche entera en una amplia gama de platos, ahorrando montones de grasa y calorías. Puedes sustituir la mitad o la totalidad de los ingredientes más grasos. Sé creativo. Por ejemplo, combina yogur, ajo en polvo, zumo de limón, una pizca de pimienta y salsa Worcestershire y úsalos para cubrir una patata al horno en lugar de ponerle crema agria cargada de grasa.

Los supermercados y las tiendas de alimentos saludables venden una gran variedad de yogures, muchos de ellos con fruta y azúcar añadidos. Para controlar las calorías y el contenido de grasa, compre yogur natural sin grasa y añada usted mismo la fruta. La mantequilla de manzana o las frutas para untar con poco o ningún azúcar añadido son una forma excelente de convertir el yogur natural en un delicioso dulce.