



HOME > NUTRICIÓN

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# Tips para seguir una dieta con éxito (y no desesperarte)

Antes de empezar a hacer un tratamiento de pérdida de peso hay que saber que en realidad lo que vamos a hacer es una reeducación alimentaria.



Antes de empezar una dieta hay que tener en cuenta algunas cosas para llevarla a cabo de manera efectiva

 4 min



**PATRICIA MERINO**



**TAGS:**

14.02.2019 - 22:00

Seguro que tú también has hecho dieta o has pensado en hacerla en algún momento de tu vida. Sin embargo, **antes de empezar una dieta hay que tener en cuenta algunas cosas para llevarla a cabo de manera efectiva.**

"Antes de empezar a hacer un tratamiento de pérdida de peso hay que saber que en realidad lo que vamos a hacer es una reeducación alimentaria. Esto se traduce en identificar qué es lo que hacemos en nuestra vida diaria para comer mal, con el consecuente aumento de peso, y tratar de corregirlo y cambiarlo", señala el doctor Domingo Carrera, médico especialista del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

Y es que, esta es la única manera para mantener un peso saludable de forma permanente. De hecho, **si no lo planteamos de esta forma, sino como algo temporal, hará que la pérdida sea temporal y se vuelva a coger incluso más peso con el que se empieza la dieta.** También debemos ser conscientes de que una pérdida de peso gradual y progresiva es más sana. Las dietas que se ponen de moda y que hacen perder peso de manera rápida y violenta pueden llegar incluso a poner en riesgo la salud.

**Antes de empezar a hacer un tratamiento de pérdida de peso hay que saber que en realidad lo que vamos a hacer es una reeducación alimentaria**

"Es fundamental saber que las dietas deben estar hechas en base a alimentos y comidas reales. Se pueden tomar también suplementos y batidos (siempre que sean saludables), pero siempre como complementos a la comida, nunca en sustitución de ella", explica el experto.

Por otro lado, cuando se hace dieta no se debe pasar hambre. **Se debe perder peso comiendo, teniendo en cuenta la frecuencia y las proporciones adecuadas.** No se debe eliminar, de hecho, ningún grupo de alimentos, sino que hay que tomarlos en las cantidades establecidas por el especialista.

Asimismo, para seguir una dieta con éxito, **"hacer un calendario o plan para asignar lo que vamos a comer cada día ayuda al cumplimiento del plan y ayuda también a**

**hacer que los platos sean más variados**, lo que al fin y al cabo, hace que la dieta sea más equilibrada y la pérdida de peso más efectiva", comenta Domingo Carrera.

Sin embargo, también hay que ser flexibles con estos planes, es decir, **si teníamos un menú asignado para un día y, por las circunstancias que sean no es posible realizarlo, podemos hacer otro menú**. De esta forma, no nos "estresaremos" por la comida y tendremos más margen de libertad dentro de nuestro plan de alimentación (el punto de vista psicológico es muy importante a la hora de enfrentarse a una nueva forma de comer).

**No se debe eliminar, de hecho, ningún grupo de alimentos, sino que hay que tomarlos en las cantidades establecidas por el especialista**

Por otra parte, hacer un planning evitará la monotonía y la repetición de los menús, una causa muy frecuente del abandono de las dietas. Pero además de todos estos consejos para seguir una dieta con éxito, el doctor Domingo Carrera propone muchos otros. ¡Apunta!

**1. Los planes de adelgazamiento se basan en una correcta alimentación + ejercicio** (al menos 2 horas y media a la semana de actividad cardiovascular leve-moderada). La alimentación debe suponer entre el 60-70% de un plan de alimentación, mientras que el ejercicio supone la parte restante. Cumplir ambas facetas es básico para que una dieta para la pérdida de peso sea exitosa.

**2. Se pueden añadir coadyuvantes para poder cumplir con los pilares fundamentales de un plan de alimentación para la pérdida de peso.** Entre estos estarían, entre otros, la terapia psicológica, el mindfulness, la práctica de yoga, medicamentos saciantes naturales (siempre bajo prescripción de un especialista), electroterapia o electroacupuntura. Pero teniendo en cuenta siempre que son ayudas a lo principal, la alimentación y el ejercicio.

**3. Se deben hacer 5 o 6 comidas al día fijas**, y que no pasen más de 3 horas entre cada ingesta (3 comidas principales y 3 secundarias).

**4. Se deben beber 2 litros de líquido al día, no más.** La mitad o el 60 % de ese líquido debe ser agua y el resto infusiones, café, té, limonada natural o caldo natural desgrasado.

- 5. Se deben ir comiendo a lo largo de la dieta o plan de alimentación todos los grupos de alimentos,** aunque algunos en pequeña cantidad y frecuencia (dulces, alcohol, carbohidratos complejos). Los carbohidratos complejos deben tomarse preferentemente en el desayuno o la comida y nunca en la cena.
- 6. No se debe restringir mucho la cantidad de comida,** sobre todo, en verduras y proteínas sin grasa.
- 7. Debe variarse el menú** lo más posible dentro del plan.
- 8. Los únicos productos light que se pueden tomar en la fase de pérdida son los lácteos reducidos en grasa,** los dulces endulzados con edulcorante (cuanto más natural sea este mejor) y las harinas integrales (pan, arroz, pasta). Lo demás son productos normales.
- 9. Se debe variar la forma de preparar los alimentos,** no cocinar el mismo alimento siempre igual (puede ser a la plancha, al horno, al vapor, cocido, guisado con muy poco aceite de oliva, a la barbacoa).
- 10. Se pueden usar en general todo tipo de condimentos,** hierbas y especias, sin abusar de la sal. Ninguna le da más calorías al plato pero le da más sabor.
- 11. Debemos hacer que nuestros menús estén ricos.** No hay que quitarle el aspecto placentero a la comida y el sabor a nuestros platos de dieta. Se puede comer muy rico y delicioso y muy sano.
- 12. Insistir en el cambio de hábitos de vida y de canalización de la ansiedad no a través de la comida.** Esto es lo que tendrá éxito en la obtención de los objetivos y en el mantenimiento de estos en el tiempo.
- 13. Se deben hacer controles periódicos con el médico (cada 7 o 15 días).** Si se espacia más el control se hace muy difícil mantener la disciplina del plan y el cumplimiento del mismo. Se puede hacer por uno mismo pero es mucho más difícil y la posibilidad de tener éxito se reduce mucho.
- 14. Debemos comer una cantidad de comida que nos deje satisfechos pero no repletos.** Si estamos acostumbrados a comer mucha cantidad, debemos ir reduciendo muy poquito a poco la porción que nos servimos y llenarnos más con proteína sin grasa (pollo, pavo, conejo, pescado, huevo, lácteo desnatado) y verduras.