



Índice Glucémico



PRINCIPIOS BÁSICOS:

- a** El **índice glucémico**, es la **medida de la velocidad de entrada de los carbohidratos** en el torrente sanguíneo y representa el ritmo de liberación de azúcar en la sangre, cuando mayor sea la velocidad de entrada mayor será la producción de insulina
- b** La **carga glucémica**, es la **cantidad de insulina producida** por los carbohidratos consumidos multiplicados por su índice glicémico. Así un pequeño volumen de carbohidratos de alto índice glicémico tiene el mismo impacto sobre la insulina que una gran cantidad de carbohidratos de bajo índice glicémico
- c** La **secreción de insulina**. Si la secreción de insulina es normal, se inhibe la lipogénesis (proceso de almacenamiento de las grasas) y se activa la lipólisis (utilización de las grasas de reserva). Si la secreción de insulina está aumentada, (insulina residual) se estimula la lipogénesis y se inhibe la lipólisis. Además la insulina residual regula la síntesis de colesterol del hígado, colabora en el control del apetito e interviene en la retención de líquidos, siendo su exceso una de las principales causas de hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad y diabetes secundaria.

Clasificación de los alimentos por su índice glucémico:

Tomando como valor referencia la glucosa con un índice glicémico de 100

- a** Alimentos de índice glucémico bajo los inferiores o iguales a 35.
- b** Los de índice glucémico medio comprendidos entre 35 y 50.
- c** Los de índice glucémico elevado cuando son superiores a 50.

Las leches a pesar de tener un **IG bajo**, su carga glicémica es elevada y no existe prácticamente diferencia entre las leches entera y las de 0% de materia grasa.(**) Hay alimentos que no contienen glúcidos y su **IG** es cero. Hay alimentos (señalados con*) que a pesar de tener un IG elevado su carga glicémica es muy débil y consumidos en pequeña cantidad no deben tener efectos negativos sobre la glucemia.

La **combinación ideal** para una dieta adecuada es consumir un **50 a 55% de carbohidratos de baja respuesta glicémica, grasas del 25 a 30% y proteínas del 15 al 25%**.



TABLA DE ALIMENTOS SEGÚN SU ÍNDICE GLUCÉMICO

ÍNDICE GLUCÉMICO MAYOR DE 50

Sirope de maíz	115
Cerveza*	110
Almidones modificados	100
Glucosa	100
Sirope de trigo, sirope de arroz	100
Sirope de glucosa	100
Harina de arroz	95
Fécula de patata	95
Patatas al horno	95
Patatas fritas	95
Pan sin gluten	90
Puré de patata instantáneo	90
Arroz aglutinante (espesante)	90
Zanahorias cocidas*	85
Apio cocido*	85
Corn flakes,	85
Harina de trigo blanca	85
Pastel de arroz	85
Leche de arroz	85
Maicena (almidón de maíz)	85
Nabo cocido*	85
Pan de hamburguesas	85
Pan de miga (tipo Harry's)	85
Chirivia*	85
Pop corn (palomitas de maíz, sin azúcar)	85
Arroz de cocción rápida (precocido)	85
Arroz soufflé, galletas de arroz	85
Tapioca	85
Habas cocidas	80
Patatas en puré	80
Calabacines diversos*	75
Donuts	75
Gofres con azúcar	75
Lasaña de trigo refinado	75
Sandía*	75
Calabazas*	75
Arroz con leche azucarada	75
Kellog's special K	75
Baguette de pan blanco	70
Platano-banana cocido	70
Biscotes (harina blanca)	70
Papilla de harina de maíz	70
Brioche	70
Cereales refinados azucarados	70
Patatas chips	70
Colas, bebidas gasosas, sodas	70
Croissant	70
Dátiles	70
Harina de maíz	70
Gnocchi	70
Melaza	70
Mijo	70
Pastas de trigo refinado	70
Pan ácimo de harina blanca	70
Pan de arroz	70
Polenta, sémola de maíz	70
Patatas asadas peladas	70
Raviolis de trigo refinado	70
Risotto	70

Arroz blanco estandar	70
Colinabo	70
Azúcar blanco (sacarosa)	70
Azúcar moreno (integral)	70
Tacos (comida mexicana)	70
Bebida de piña	65
Remolacha cocida*	65
Confitura estándar azucarada	60/65
Couscous, sémola	65
Harina de espelta refinada	65
Harina de castañas	65
Harina de trigo semi integral	65
Fruto del pan, árbol del pan	65
Gelatina azucarada	65
Jugo de caña de azúcar seca	65
Jugo de uva sin azúcar	65
Maíz en grano	65
Muesli (con azúcar, miel)	65
Pastas, raviolis	65
Pan con chocolate	65
Patatas cocidas sin piel	65
Uvas pasas	65
Sorbetes azucarados	65
Dulce de membrillo	65
Albaricoque (jugo o con almibar)	60
Platanos	60
Castañas	60
Cointreu	60
Crema helada clásica	60
Harina de trigo integral	60
Marie-Brizard	60
Mayonesa industrial	60
Melón*	60
Miel	60
Azúcar cristalizado	60
Pan de leche	60
Pizza estandar de harina blanca	60
Copos de avena, Porridge	60
Polvo de chocolate azucarado	60
Raviolis de trigo duro	60
Arroz largo (blanco)	60
Arroz perfumado (jazmín... '85)	60
Sémola de trigo duro	60
Biscuit	55
Jugo de mango sin azúcar	55
Ketchup	55
Lasañas de trigo duro	55
Mostaza con azúcar añadido	55
Nutella	55
Papaya (fruta fresca)	55
Melocotones jugo o en almibar	55
Arroz rojo	55
Sirope de achicoria	55
Spaguettis de harina blanca, bien cocidos	55
Sushi	55
Tagliatelles de harina blanca, bien cocidos	55

ÍNDICE GLUCÉMICO MENOR DE 50

All Bran	50
Barritas energéticas de cereales sin azúcar	50
Biscuits (harina integral, sin azúcar)	50
Couscous de sémola integral	50
Jugo de arándanos rojos, sin azúcar	50
Jugo de piña sin azúcar	50
Kaki	50
Litchi (jugo fresco)	50
Macarrones de trigo duro	50
Muesli sin azúcar	50
Pan de quinoa con 65% de quinoa	50
Batatas	50
Pastas completas de trigo entero	50
Arroz basmati de grano largo	50
Arroz integral	50
Surimi (palitos de cangrejo)	50
Pan Wasa ligero	50
Arándanos rojos	45
Piña, fruta fresca	45
Platano verde	45
Platano crudo	45
Harina integral de trigo	45
Capellini	45
Cereales completos sin azúcar	45
mermeladas sin azúcar	45
(jugos de frutas concentrados)	
Couscous integral sémola integral	45
Harina integral de espelta	45
Pan integral de espelta	45
Jugo de naranja sin azúcar, exprimido	45
Jugo de pomelo	45
Kivi*	45
Mango, fruta fresca	45
Pan tostado de harina integral sin azúcar	45

Pan integral estandar	45
Pernod-Ricard	45
Guisantes (bote)	45
Pilpil de harina	45
Oporto	45
Zumo fresco de uva	45
Arroz Basmati integral	45
Salsa de tomate con azúcar	45
Centeno integral, harina o pan	40
Avena	40
Mantequilla de cacahuete sin azúcar	40
añadido	40
Bebida de achicoria	40
Sidra	40
Harina de quinoa	40
Habas crudas	40
Higos secos	40
Copos de avena, no cocidos	40
Judías rojas (bote)	40
Jugo de frutas frescas sin azúcar	40
Jugo de manzana sin azúcar	40
Lactosa	40
Leche de coco	40
Pan 100% integral con levadura madre	40
Pan ácimo de harina integral	40
Pepino	40
Puré de sésamo	40
Galletas de harina integral sin azúcar	40
Trigo sarraceno, integral, harina o pan	40
Sorbetes sin azúcar	40
Spaguettis al dente (cocidos 5 minutos)	40
Fideos de trigo duro	40
Martini	40



ÍNDICE GLUCÉMICO MENOR DE 35

albaricoques secos (orejones)	35	Fideos de soja	30
Amaranto	35	Fideos chinos	30
Chirimoya, manzana canela,	35	Licores poco dulces	30
Cacao sin azúcar	35	Yogur natural**	30
Nectarinas, fruta fresca	35	Myrtilo, Arándano	25
Cassoulet	35	Cerezas	2525
Apio crudo, ensalada de apio	35	Chocolate negro (>70% de cacao)	25
Membrillo fruta fresca	35	Harina de soja	25
Crema helada con fructosa	35	Alubias	25
Garbanzos	35	Fresas, fruta fresca	25
Harina de garbanzos	35	Flores de calabacín	25
Granada, fruta fresca	35	Grosellas	25
Judías negras	35	Judías de soja	25
Judías rojas	35	Hummus	25
Jugo de tomate	35	Lentejas verdes	25
Levadura	35	Moras	25
Levadura de Cervera	35	Puré de almendras completas sin azúcar	25
Granos de lino, sésamo	35	Puré de cacahuets sin azúcar	25
Maiz ancestral (indio)	35	Puré de nueces enteras sin azúcar	20
Mostaza de Dijon, sin azúcar	35	Alcachofas	20
Nuez de coco (fruto seco)	35	Berenjena	20
Naranjas (fruta fresca)	35	Cacao en polvo sin azúcar	20
Pan de cereales germinados	35	Chocolate negro (>85% de cacao)	20
Pastas integrales al dente	35	Limón	20
Melocotones (fruta fresca)	35	Palmitos	20
Guisantes frescos	35	Bambú	20
Garbanzos en bote	35	Ratatouille	20
Compota de manzana con fructosa	35	Soja cocinada	20
Manzanas secas	35	Yogur de soja natural	15
Ciruelas	35	Almendras	15
Puré de almendras blancas sin azúcar	35	Espárragos	15
Quinoa	35	Acelgas	15
Arroz salvaje	35	Brócoli	15
Salsa de tomate, coulis de tomate sin azúcar	35	Cacahuets	15
Tomates secos	35	Cassis, grosellas negras	15
Pipas de girasol	35	Cereales germinados	15
Pan Wasa fibras (24%)	35	(germen de trigo, de soja... '85)	
Yogur de soja aromatizado	35	Champiñón	15
Albaricoques fruta fresca	30	Choucroute	15
Ajo	30	Coles	15
Remolacha cruda	30	Coles de Bruselas	15
Zanahoria cruda	30	Coliflor	15
Queso blanco natural, fresco	30	Pepino	15
Maracuya, fruta de la pasión	30	Pepinillo	15
Judías verdes	30	Calabacín	15
Leche de almendras	30	Chalotas	15
Leche de avena (no cocida)	30	Endivias, achicorias	15
Leche de soja	30	Espinacas	15
Leche fresca en polvo**	30	Hinojo	15
Leche descremada o no**	30		
Lentejas	30		
Mandarinas, clementinas	30		
Nabo crudo	30		
Pomelo	30		
Peras, fruta fresca	30		
Manzana, fruta fresca	30		
Salsifís	30		
Tomates	30		

ÍNDICE GLUCÉMICO MENOR DE 35

Foie gras	15
Jengibre	15
Granos germinados	15
Jugo de limón sin azúcar	15
Nueces	15
Nueces del brasil	15
Cebollas	15
Aceitunas	15
Acedera	15
Pesto	15
Physalis	15
Piñones de pino	15
Guindilla	15
Pistacho	15
Puerro	15
Pimientos	15
Radicio	15
Ruibarbo	15
Ensalada verde (lechugas, escarola, maché, etc)	15
Salsa de soja, sin azúcar ni edulcorantes	15
Salsa Tamari sin azúcar ni edulcorante	15
Salvado de trigo, de avena...'85.	15
Tempeh	15
Tofu de soja	15
Aguacate	10
Crustáceos (langosta, cangrejos, bogavante...'85)	5
Especias (pimienta, perejil, salvia, alcaravea, canela, vainilla...'85..)	5
Vinagre balsámico	5



ÍNDICE GLUCÉMICO 0

Buey (filetes, solomillo, entrecot...'85)	0
Café, tes, tisanas	0
Charcutería (jamón cocido, ahumado, crudo, curado...'85)	0
Crema fresca**	0
Quesos ** (gruyere, camembert, emmental, edad, feta, cabra, gorda, parmesano...'85)	0
Frutos del mar (gambas, moluscos, ostras,etc.)	0
Grasa de oca, grasa vegetal, margarina	0
Aceites (oliva, girasol, etc.)	0
Mayonesa natural hecha con huevo, aceite...'85	0
Huevos	0
Carnes (buey, cerdo, vaca, cordero, carnero, conejo)	0
Vino tinto, blanco, champagne brut, whisky	0
Aves (pollo, pavo, pato, etc.	0
Todos los pescados	0
Caldo de Carne y caldo de pollo	0



Hay que tener en cuenta que una gran parte de los alimentos de **IG cero**, son ricos en grasas por lo que no deben consumirse en periodo de adelgazamiento, otros aportan lo que se denominan **calorías vacías** (vino, campagne, etc) y tampoco deben ser consumidos en el periodo de adelgazamiento. Igualmente debe prescindir en la fase I de adelgazamiento de las legumbres.

ALIMENTOS PERMITIDOS EN FASE 1:

- a Verduras sin límite** (IG bajo, contienen menos del 5% de glúcidos): Brócoli, apio, champiñones, coliflor, repollo, pepino, calabacín, berro, endibia, espinacas, acelgas, brotes de soja, pimiento verde rábanos y lechugas (cualquier variedad). Deben consumirse al natural, aliñadas (ver aliños), al vapor, en papillote, al horno, a la plancha o en puré. No se recomiendan las conservas pero sí los congelados naturales. **Cualquier verdura que no esté mencionada en la lista adjunta, está prohibida. Debe cocinarse sin aceite. El aceite permitido no es para cocinar sino para aliñar.**
- b Aliños:** todas las **especies y plantas aromáticas se autorizan, pero deshidratadas.** Se permite una cucharada de aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío, al día, una de vinagre blanco o una de zumo natural de limón. También **se permite cualquier cantidad de mostaza de Dijon original y de salsa de soja tamari** (no otra salsa de soja).
- c Bebidas:** **Mínimo 2 litros de agua mineral al día con o sin gas.** Se puede consumir té y café natural (en pequeña cantidad) o infusiones sin azúcar. **No consumir leche de ningún tipo.**

RECOMENDACIONES:

- a Efectúe cinco comidas al día, tres comidas principales y dos tentempiés** que consistirán en una fruta de bajo IG a media mañana y a media tarde, o bien un yogur descremado de soja o queso fresco de oveja o cabra.
- b Exclusión de conservas, azúcar blanco** y productos que la contengan, harinas blancas, sémolas, copos de cereales, pan blanco, sal refinada, grasas saturadas y margarinas, alcohol y tóxicos.
- c Suprimir las frituras, mayonesas y salsas y los alimentos calentados con el horno microondas.** Consumir alimentos crudos o en su defecto cocidos el menor tiempo posible y a baja temperatura
- d No picar entre horas.**
- e Comer con tranquilidad y siempre a las mismas horas.**
- f Sustituir el impulso de comer** por un vaso de agua, infusión de té verde, manzanilla o por una fruta de IG bajo.
- g Realizar cenas ligeras, utilizar platos pequeños y extender la comida en ellos.**
- h Coma despacio y mastique bien los alimentos.**
- i Procure evitar el alcohol y los postres dulces.**
- j No consumir carne roja más de dos veces por semana** y siempre al medio día.

- k** Realice **ejercicio físico** sobre todo de tipo aeróbico (caminar, bicicleta, natación, pilates, golf),
- l** **Pésese una vez por semana**, siempre en ayunas, sin ropa y con la misma báscula. En el caso de mujeres evite pesarse durante la ovulación y menstruación
- m** **Duerma no menos de seis horas diarias y no más de ocho.**

CONSEJOS NUTRICIONALES:

- **COMA CANTIDADES PEQUEÑAS O MODERADAS:** No es necesario pesar o medir los alimentos, pero si debe respetar y tomar lo que se le indique. Si es mucha cantidad puede comer menos.
- Si algún alimento no le gusta puede sustituirlo por otro semejante.
- **COMA DESPACIO, SABOREE Y MASTIQUE MUCHO CADA BOCADO.**
- Debe tomar la medicación recomendada
- Es **OBLIGATORIO BEBER AL DÍA 2 LITROS DE AGUA**, o infusiones. Tome siempre dos vasos de agua antes de empezar a comer o cenar, poca agua durante la comida y un vaso después de haber comido o cenado. Tome un vaso a medio día y otro a media tarde.
- Puede **BEBER:** Agua mineral, café, nescafé, te o infusiones. Está **PROHIBIDO TOMAR BEBIDAS ALCOHOLICAS.**
- Los caldos y consomé debe cocinarlos con anterioridad y desgrasarlos en frío con un trozo de pan que pasará por la superficie.
- Prepare los alimentos a la **PLANCHA, HERVIDOS, ASADOS EN SU JUGO, AL HORNO, PARRILLA, BRASA O PAPILOTE** (al horno envuelto en papel de aluminio). Cuando ase, ponga el alimento encima de una rejilla metálica y no tome el jugo que suelta.
- Toda la **CARNE** debe ser muy magra. Quite toda la grasa visible antes de comerla. Si desea dar sabor a las carnes, use una pastilla de caldo. Quite la grasa y la piel del pollo y el pavo antes de cocinarlos y comerlos. Tome como guarnición tomate en rodajas, champiñones o lechuga
- Las **VERDURAS** prepárelas hervidas, crudas o al vapor. No rehogue la verdura: use una pastilla de caldo para darles sabor. Prepare las ensaladas con poco aceite y vinagre de sidra o de manzana o limón. No use mayonesa, salsas, mantequilla, ni margarina. Aliñe los platos de verduras con limón.
- Tome las **FRUTAS** indicadas, evite las más dulces como plátano, uva, datil, higo, chirimoya....
- No toma **AZUCAR**, dulces ni bollería. Puede usar como edulcorantes sacarina o aspartamo.. Puede tomar todo tipo de infusiones.
- Puede usar **CONDIMENTOS** no picantes: orégano, salvia, menta, eneldo, tomillo
- Si hace deporte tome 500 mgr. de L-carnitina media hora antes de entrenar.
- Si padece aerofagia, evite las bebidas con gas, quite los tallos a las verduras y trocee la verdura de hoja ancha..

CONTROL DE ESTÍMULOS:

Los actos de comer y beber están controlados por numerosos estímulos internos y externos, que nos llevan a comer sin tener hambre o a comer en exceso. Use las siguientes técnicas para evitarlos:

HORARIO, SITIOS Y ACTIVIDADES

- 1 **Fijese una hora determinada para comer** y designe un solo lugar en la casa para tomar el desayuno, almuerzo, cena.
- 2 **Coma siempre sentado en la mesa**, de forma que se acostumbre siempre a comer en el mismo sitio. Cambie su posición habitual en la mesa cuando inicie el adelgazamiento.
- 3 Coma en un **espacio caluroso o con algo de ropa encima**, así tenderá a comer menos.
- 4 **No picar ni tapear**. Así comer en un solo sitio hace muy difícil el tapear o picar mientras se estudia o se ve la TV.
- 5 Si al principio le cuesta mucho trabajo desarraigar completamente su conducta de picar, coma vegetales crudos, bajos en calorías como apio, pepinos, pero siempre cómalos en el sitio fijado para comer y sentado en la mesa.
- 6 Si el ir de bares es también difícil de eliminar, no pique en ellos y **consume sólo bebidas sin azúcar ni alcohol**.
- 7 **Sea consciente de todo lo que come** y no se distraiga mientras viendo la TV (póngase de espaldas a ella), ni lea, ni escuche música, etc.



EL HAMBRE Y EL APETITO

- 1 El hambre es una sensación física en el estómago** que a veces va acompañada de una sensación de mareo y que aparece cuando se llevan varias horas sin comer, al menos 3 o 4 horas.
- 2 El apetito es un deseo o impulso de comer** ante determinados estímulos. Siga los siguientes consejos para evitarlos:
 - a) No ponga a la vista o a mano los alimentos que le resulten más tentadores: chocolate, galletas o patatas fritas.
 - b) Coma despacio, debe saber que el cerebro tarda 20 minutos en darse cuenta de que el estómago está lleno.
 - c) No sobrecargue su estómago, levántese de la mesa sintiéndose cómodo y dígame "stop, ya tengo suficiente".
 - d) Haga una pausa de 5 minutos en medio de la comida.
 - e) Aumente su atención de 5 minutos en medio de la comida.
 - f) Aumente su atención hacia el sabor, olor y aspecto de los alimentos.
 - g) Intente ser el último en acabar .
 - h) No llegue a la hora de comer con un hambre espantosa porque probablemente "devorará "cuando tenga la comida delante. Debe comer 5 veces al día pero menos en cada comida.
 - i) Utilice platos pequeños, parece mayor la comida.
 - j) Sírvese una sola vez.
 - k) Retire la fuente de la mesa cuando se sirva para no repetir.
 - l) No deje nunca que le llenen el plato.
 - m) Sírvese raciones pequeñas.
 - n) Corte o fraccione la comida en porciones pequeñas.
 - o) No coma nunca de un plato común.
 - p) Deje un poco de comida en el plato.
 - q) Levántese y limpie la mesa en cuanto termine de comer, no haga sobremesa.
 - r) No mordisquee los restos de comida.



ESTILO DE COMER:

Muchas personas suelen comer deprisa sin detenerse hasta que lo engullen todo. Estas son una serie de tácticas que le enseñará a enlentecer el acto de comer:

- 1 **Lleve a la boca trozos pequeños de comida**, baje el cubierto y no lo vuelva a llenar con comida hasta que no haya tragado lo que tiene en la boca
- 2 Empiece a **reposar** el tenedor en el borde del plato cada dos bocados y luego cada bocado
- 3 **Mastique despacio**, paladee cada bocado y disfrute de la comida
- 4 Procure **comer en compañía** y utilice estos descansos para charlar y comentar el estilo de comer que está aprendiendo
- 5 Beba **dos vasos de agua antes de empezar a comer**; esto le calmará el hambre al ocupar espacio en su estómago
- 6 **Procure no beber durante las comidas** porque le hará comer más
- 7 **Apunte el tiempo que emplea en comer** e increméntelo progresivamente.
- 8 **Aprenda a controlarse** realizando todos estos hábitos.

COMPRA, PREPARACIÓN Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS:

- 1 **Compre los alimentos con una lista preparada** en la que esté recogido sólo lo que necesita para las comidas, excluyendo las golosinas o chucherías para picar. Haga siempre la lista con el estómago lleno
- 2 **Compre los alimentos con el estómago lleno**, después de haber comido. Preste atención a las calorías de las etiquetas
- 3 Existen cinco formas de preparar los alimentos; fritos, al horno, cocidos, a la plancha y al vapor. De ellas la menos recomendable es la frita ya que se ingiere gran cantidad de grasa y de sustancias tóxicas que se desprenden al freír el aceite. Si va a asar, ponga una rejilla metálica, debajo del alimento, no eche un chorro de aceite y quite la piel antes de asarlo y no tome el jugo que suelta ya que es grasa. **Es mejor preparar la carne y pescados a la plancha o al horno.** Para **las verduras el mejor sistema es al vapor**, ya que en la cocción se pierden vitaminas. Se pueden tomar al vapor colocando en la olla una rejilla metálica que las separe del agua.
- 4 Use la **imaginación para preparar las comidas**, por ejemplo, use condimentos, aderezos de limón, ponga caldos de pastilla o vea las recetas bajas en calorías.
- 5 No tenga a mano ciertos alimentos engordantes.
- 6 **Guarde la comida en un solo sitio de la casa** y haga difícil el acceso a comidas preparadas o restos de comidas (contenedores cerrados y comidas envueltas en papel)
- 7 A veces es difícil vencer la tentación de picar mientras se está preparando la comida, por eso, **prepare una comida inmediatamente después de haber realizado otra** (almuerzo después del desayuno y cena después del almuerzo)

ESTRATEGIAS PARA CUANDO SE COME FUERA DE CASA

Puede resultar difícil seguir sus objetivos cuando come fuera de casa mientras trabaja o si sale a cenar. Siga estas estrategias:

- 1 CUIDADO CON LA CARTA.** Se suelen presentar unos platos tentadores aderezados con salsas exóticas riquísimas en calorías disfrazadas, porque la mayoría llevan mayonesa, mantequilla y quesos ricos en grasa. Si no sabe que lleva un plato determinado pregúntelo
- 2 CUIDADO CON LOS MENUS DEL DIA** Sale más económico que pedir los platos por separado pero puede que tenga suficiente con un solo plato o con otros platos menos engordantes.
- 3 CUIDADO CON LOS POSTRES,** Para algunas personas constituyen una tentación y piensan que se puede permitir un lujo de vez en cuando. No se engañe, procure llegar a los postres ya satisfecho, para eso pida una ensalada que acompañe a su comida.
- 4 CUIDADO CON LAS BEBIDAS:** Recuerde que el alcohol tiene calorías vacías, sin valor nutritivo y que fácilmente se acumulan en algunas zonas del cuerpo. Solo tomarlo cuando se haya previsto de antemano que se lo puede permitir, sabiendo que luego hay que quemar esas calorías. Recuerde que lo único que cuesta trabajo es a la hora de no pedirlo, luego le sabrá igual de bien alguna bebida no alcohólica ni azucarada.
- 5 CUIDADO CON LA CESTA DEL PAN:** En su casa pone el pan que se va a servir, pero en el restaurante le pondrán una cestita llena de panecillos. Diga al camarero que se los lleve cuando se hayan servido los otros comensales
- 6 USE EL SENTIDO COMÚN** a la hora de elegir platos y aderezos. El comer platos menos ricos en calorías no supone que uno no lo vaya a pasar tan bien. Olvidese de la comida y concéntrese en la conversación con sus amigos.
- 7** Si por cuestiones de horario tiene que comer en el trabajo, lo mejor es que lleve su comida de dieta en un recipiente.
- 8** Si a pesar de sus buenos propósitos un día come en exceso, restrinja sus comidas al día siguiente.

CONSEJOS PARA VACACIONES:

- 1 Pésese una vez por semana y si aumenta de peso haga durante dos días el plan de dieta estricta.**
- 2 Aumente su actividad diaria y disfrute de las vacaciones haciendo una vida sana.**





mundonatural[®]
health & beauty

Distribuido por Tascare Parafarmacia, S.L.

Cerro de las Ulagas, 30

28210 Valdemorillo, Madrid

Tel.: 91 899 09 23

www.mundonatural.net