

La Dieta Final

Adelgace Rápidamente Comiendo Mucho

Por: Vicente Victorica

© 2007 www.DietaFinal.com

Aviso Legal:

Esta información no pretende sustituir el consejo médico profesional. Le recomendamos consultar a su médico para cualquier cambio en su dieta, ejercicio o en la toma de medicamentos, especialmente si usted ya está siendo tratado por alguna enfermedad o su condición de salud es delicada.

Capítulo 1

Introducción

La Nutrición – El Tema Desconocido

¿Por qué comemos lo que comemos? Piense en los alimentos que consumió ayer y conteste con franqueza: ¿En qué se basó para decidir qué alimentos escogería?

- ☐ Me gusta su sabor
- ☐ Siempre lo he comido
- ☐ Es lo que había disponible en ese momento
- ☐ Me enseñaron que es nutritivo
- ☐ Estoy seguro que es saludable para mi cuerpo

Muy pocos podemos marcar la última opción de la lista como verdadera.

En la primera década del Siglo XXI la humanidad ha logrado niveles de conocimiento y desarrollo tecnológico y médico sin precedentes, pero por otro lado existe una gran ignorancia generalizada en un área básica de nuestra vida: la Nutrición.

Cómo un ejemplo le haré una pregunta: ¿Qué aporta más proteínas: 100 calorías de carne de res o 100 calorías de brócoli?. Se asombrará al saber que incluso médicos y nutriólogos generalmente responden incorrectamente a esta pregunta. La respuesta correcta es: 100 Calorías de brócoli contienen casi el doble de proteínas que 100 calorías de carne de res.

El grueso de la población no sabe cómo alimentarse correctamente, ignora que existen nutrientes esenciales para un óptimo funcionamiento de su cuerpo y que estos nutrientes sirven como materia prima para que las células se regeneren, auto-reparen, y luchan contra diversas enfermedades.

Seguramente el lector ha escuchado sobre las proteínas, carbohidratos y grasas, pero ¿qué tanto sabe sobre estos importantes nutrientes: la fibra, las vitaminas, los anti-oxidantes, los minerales, los ácidos grasos (como el Omega-3) y los fitoquímicos?

La gran mayoría de las “dietas” basan su teoría en la proporción entre proteínas, carbohidratos y grasas, pero ignoran casi por completo los otros nutrientes esenciales, y no mencionan que hay distintos tipos de carbohidratos, unos de ellos en gran manera dañinos y otros muy benéficos, así como distintos tipos de grasas – unas benéficas y otras dañinas - y diferentes tipos de proteínas, unas causantes de cáncer y otras que combaten el cáncer.

Generalmente nos comemos todo aquello que esté etiquetado como alimento o que sepa sabroso, sin importar qué ingredientes contiene, o cómo fue procesado o preparado. Las autoridades sanitarias gubernamentales – que viven en la misma ignorancia nutrimental que la mayoría de la población - no han impuesto controles suficientemente estrictos y por lo tanto los productores de alimentos pueden ofrecernos cualquier cosa “comestible” sin que nadie lo impida, aunque estos alimentos incluyan una amplia gama de aditivos químicos como colorantes y saborizantes artificiales, conservadores o enriquecedores de sabor, sin mencionar otros sub-productos químicos como las acrilamidas, que son derivados del aceite vegetal calentado a altas temperaturas que han demostrado ser cancerígenos⁽¹⁾.

Muchos productos “comestibles” contienen ingredientes desconocidos y secretos que no son revelados al público por considerarlos “secreto comercial”, pero las autoridades de salud permanecen sin cambio, y la sociedad sigue indiferente, consumiendo todo lo que a su gusto tenga un sabor agradable.

La alimentación que día con día sigue la gran mayoría de la población occidental no funciona y los resultados están a la vista: un índice escandaloso de obesidad que sigue subiendo cada año, y como consecuencia docenas de enfermedades derivadas de la mala alimentación como diabetes tipo II, arteriosclerosis, cáncer, hipertensión, deficiencias renales, y estreñimiento, entre muchas otras.

Lo anterior ha ocasionado una crisis en el costo de los servicios médicos y hospitalarios en los países desarrollados de modo que las cuotas de seguridad social y las primas de seguros médicos han aumentado astronómicamente y están ya fuera de control.

Atrapados en la Costumbre

Si usted sufre de sobrepeso u obesidad, es una víctima más de la "alimentación occidental estándar". El sistema alimenticio que nos han enseñado por años ha probado ser una falla total, y además es perversamente adictivo y muy difícil de abandonar: toda la comida a nuestro alrededor está basada en este mismo sistema. En un supermercado promedio el 90% de los productos alimenticios que se ofrecen hacen engordar y son dañinos para su salud. Usted lo comprobará después de leer el capítulo 6 "Alimentos que debemos evitar".

En su afán de industrializar todo producto vendible, la humanidad ha desnaturalizado, adulterado, modificado, procesado y "refinado" los alimentos naturales que originalmente estaban diseñados para ser la comida ideal del ser humano, despojándolos de nutrientes esenciales, agregando químicos dañinos y privando así a nuestro cuerpo de la materia prima que requiere para una buena salud y un peso ideal.

Nunca hemos visto ni veremos jamás los campos sembrados ondeando pan blanco, ni los árboles con caramelos colgando de sus ramas, ni aceite para freír goteando de los olivares, ni ríos con raudales de bebidas gaseosas sabor cola. Simplemente esto no es natural, y ciertamente nuestro cuerpo - que sí es natural - se ve en verdaderas dificultades tratando de sobrevivir con alimentos refinados y artificiales.

Si usted desea tener un 40% de probabilidad de presentar un ataque cardíaco al llegar a la edad de 40 años, no necesita hacer nada, sólo seguir comiendo como lo ha hecho toda su vida⁽²⁾. La arteriosclerosis, causante de obstrucciones en las arterias, y a su vez de ataques cardíacos, es ocasionada por una deficiente alimentación acumulada por años. Si usted no lleva una alimentación muy distinta a la mayoría de la población, a los 40 años de edad su probabilidad de presentar arteriosclerosis será mayor al 90%⁽²⁾. Y desgraciadamente un programa moderado de ejercicio o una dieta baja en grasas no le ayudará mucho, usted necesita ir más allá.

Porqué "Ponerse a Dieta" No Funciona

La industria de las "dietas" tan sólo en los E.E.U.U. tuvo ingresos por 30 mil millones de dólares en 1990 ⁽³⁾ vendiendo productos como

pastillas, suplementos alimenticios, consultas, terapias, fajas y aparatos para ejercitarse, sin contar los productos "light" o dietéticos. Como usted quizá ya lo habrá constatado en carne propia, todo esto no funciona, o bien proporciona una reducción de peso temporal que rápidamente se pierde. Si "ponerse a dieta" realmente funcionara, observaríamos que el nivel de obesidad disminuye, pero la realidad es que sigue aumentando sin control.

Millones de personas viven en el efecto "yo-yo", siguen una alimentación "normal" diariamente, la cual consta principalmente de alimentos densos en calorías que les hace subir de peso, y cuando sienten que su ropa ya no les queda comienzan a **"hacer una dieta"**. Una vez que han perdido el peso que deseaban o que se han cansado de sufrir hambre, regresan a su alimentación "normal" que por supuesto les llevará nuevamente a ganar su peso perdido.

Otros han optado por seguir métodos más radicales, como las dietas "bajas en carbohidratos" (low-carb), que en realidad son "altas en grasas polisaturadas" y "altas en proteínas animales", lo cual pone en peligro su salud a mediano y largo plazo. Algunas de las más famosas son la dieta del Dr. Atkins, la South Beach Diet, y The Zone. Aunque se puede llegar a perder peso con estas dietas, estudios serios han demostrado que una alimentación de este tipo eleva de forma significativa el riesgo de cáncer, deficiencias renales y ataques cardíacos.⁽⁴⁾

La Solución Definitiva: Atacar las Causas de Raíz

Los métodos convencionales para bajar de peso sólo encubren parte del problema, no atacan las causas raíz para solucionarlo totalmente.

¿Desea usted bajar de peso y mantener su peso ideal toda su vida, o sólo desea bajar de peso temporalmente y en un mes volver a pesar lo mismo que hoy? Por supuesto, todos desearíamos perder esos kilos de más y nunca volverlos a recuperar. La única forma es atacar las causas de raíz.

Suponga que usted tiene una tos muy grave y al ir con el doctor le dice "la causa de esa tos es que usted fuma, la solución es dejar de fumar". Usted puede intentar fumar menos cigarrillos al día, o tomar un jarabe para suavizar la garganta, pero estas soluciones no funcionarán. La única solución es dejar de fumar por completo. De igual forma, para adelgazar, y nunca volver a sufrir sobrepeso u obesidad, necesitamos

abandonar aquellos alimentos que nos hacen engordar y adoptar los que nos brindan una excelente salud.

¿Ha tenido noticias de que exista algún animal obeso en estado salvaje? La respuesta es “No”. Los animales que no viven en cautiverio comen únicamente los alimentos que por diseño deben comer, y realizan la actividad física normal de su especie.

El sobrepeso en los humanos no es más que una acumulación de meses o años de comer alimentos no aptos para el ser humano además de una falta de actividad física suficiente para compensar esa mala alimentación. Estos son los puntos que la componen:

- 1. Basar nuestra dieta en alimentos procesados o refinados, densos en calorías: cada gramo contiene muchas calorías pero por otro lado no aportan nutrientes o su aporte es mínimo.**
- 2. Incluir demasiados alimentos de origen animal los cuales son altos en grasas poli-saturadas, que como veremos son causantes de graves enfermedades degenerativas.**
- 3. No incluir en nuestra dieta suficientes alimentos naturales, sin procesar, altos en nutrientes y además bajos en calorías.**

El objetivo de este libro es ayudarle a convertirse en un experto en nutrición de modo que usted mismo pueda escoger los alimentos adecuados para lograr una salud óptima y un peso ideal. Cada capítulo le mostrará información reveladora que le hará cambiar sus conceptos sobre nutrición. Los temas que abordaremos son los siguientes:

La Obesidad – Un Mal Moderno

En el capítulo 2 estudiaremos las causas de la obesidad y aprenderemos cómo saber qué grado de obesidad o sobrepeso presentamos. También le enseña cómo calcular su peso ideal.

La Saciedad

El capítulo 3 explica cómo es que nos sentimos satisfechos cuando comemos, y aprenderemos porqué muchas veces a pesar de haber terminado nuestro plato seguimos teniendo hambre, y porqué muchas personas consideran que comen poco (en términos de gramos o de volumen) y aún así siguen subiendo de peso.

Densidad Nutritiva

El concepto de densidad nutritiva es uno de los menos entendidos y más ignorados en el ámbito de la nutrición. Por cada caloría que consumimos también recibimos una amplia variedad de nutrientes. Algunos alimentos dan muy pocos nutrientes por cada caloría y otros alimentos proporcionan muy altos niveles de nutrientes. Para adelgazar y mantener una buena salud, necesitamos consumir muchos alimentos altos en nutrientes y limitar o eliminar totalmente los alimentos bajos en nutrientes.

El Peligro de la Comida Procesada

La gran mayoría de los alimentos del reino vegetal en su estado natural son sanos, pero cuando se procesan y se aíslan sus nutrientes mediante un proceso artificial, estos se convierten en alimentos dañinos y nuestro organismo se descompensa y no puede sacar su máximo potencial. Algunos de ellos incluso elevan nuestros niveles de insulina en la sangre, propiciando una acumulación de grasa corporal. En este capítulo le explicaré porqué.

Alimentos que Debemos Evitar

El Capítulo 6 contiene una detallada explicación de porqué debemos evitar ciertos tipos de alimentos o ingredientes. Generalmente a la hora de comer subestimamos el poder engordante de ciertos alimentos. ¿sabía usted que 10 gramos de aceite que usted consuma se convierten directamente en 10 gramos de grasa corporal?. Aprenda porqué leyendo este capítulo.

Alimentos que Debemos Consumir

En este capítulo se proporciona una lista de los tipos de alimentos que sí nos conviene consumir. Comenzando por aquellos que nos proporcionan la mayor densidad nutritiva. ¡Mientras más comamos del grupo 1 de alimentos más adelgazaremos! parece una ironía pero no lo es. Descubra qué alimentos le proporcionan una variedad de nutrientes benéficos para su salud: anti-oxidantes (anti-edad o rejuvenecedores), vitaminas, fitoquímicos (incluyendo anti-cancerígenos), minerales (como potasio, calcio, hierro, selenio, etc.) fibra dietética y otros muchos aún sin descubrir por la ciencia, pero que han demostrado ser poderosos antidotos contra enfermedades.

Derribando Mitos

Hay una serie de enseñanzas falsas que hemos escuchado de la sabiduría popular, incluso en el salón de clase, que hoy se ha descubierto que son totalmente erróneas. Conozca estos interesantes datos.

Plan Sugerido

Este método fácil de entender y seguir le lleva de la mano indicándole tres tipos de alimentos:

- A. Los que puede consumir libremente sin límite de cantidad (de hecho es mejor que ¡coma MUCHO!)**
- B. Los que puede comer con moderación (4 porciones al día)**
- C. Los que debe evitar a toda costa**

Se sugiere que se siga el plan por 7 semanas para que usted experimente los resultados positivos y decida a adoptar el plan de estabilización como su dieta “normal” diaria.

En el sitio web <http://www.dietafinal.com/recetas.asp> se publican recetas saludables, y aquellos que adquieran este libro tendrán acceso de por vida a la sección de miembros.

Sugerencias

En este capítulo ofrezco sugerencias y comentarios que espero le ayuden a seguir en la práctica el plan. Yo mismo sortee algunos problemas o dudas que surgen sobre la marcha, así que pretendo ayudarle a no tener que pasar por lo mismo. Analizo algunos platillos o comidas comunes y cuáles son sus ingredientes, para así decidir en cuál de los 3 grupos de alimentos encaja.

Educando al paladar

Nuestro paladar se tendrá que acostumbrar a nuevos sabores. Quizá usted nunca ha probado algunos de los alimentos que se recomiendan en el plan. Afortunadamente nuestras papilas gustativas y nuestro cerebro son adaptables. En un mes usted disfrutará tanto de la comida saludable que no querrá regresar a su alimentación anterior.

Examen de conocimientos

De una selección de 40 preguntas distintas se le harán 10 preguntas al azar para probar sus conocimientos adquiridos, y siendo este un libro interactivo, se le calificará al instante. Usted puede presentar el examen cuantas veces desee para auto-evaluarse.

Ahora que hemos revisado los puntos importantes de lo que aprenderá leyendo este libro, pasemos a un interesante tema: nuestro cuerpo.

El cuerpo humano – La perfecta creación

Cada vez que la ciencia realiza un estudio o investigación sobre el cuerpo humano, nos sorprendemos más sobre de la perfección en su diseño y su funcionamiento totalmente coordinado.

Lo conforman miles de millones de células, y cada célula es toda una fábrica bioquímica haciendo su trabajo sin falla, es capaz de procesar nutrientes, convertirlos en energía, almacenar la energía sobrante, desechar toxinas y contaminantes. Ninguna máquina en el mundo siquiera se acerca al grado de perfección de una de las células de nuestro cuerpo.

Pero el cuerpo humano es mucho más sorprendente que esto: es capaz de curarse a sí mismo.

Hoy, hay más evidencia científica que nunca sobre la existencia de componentes químico-biológicos que le ayudan al cuerpo a sanarse a sí mismo: los fitoquímicos (o químicos contenidos en plantas) y anti-oxidantes que incluso ayudan a reparar cadenas de ADN rotas y previenen la formación de células cancerosas⁽⁵⁾.

Cuando nosotros le proporcionamos a nuestro cuerpo la MATERIA PRIMA adecuada, éste hace su parte con gran precisión, pero cuando le damos comida de mala calidad, que contiene pocos nutrientes, nuestro organismo comienza a sufrir muchos deterioros, uno de ellos, la epidemia de la sociedad moderna: la obesidad, con todas las enfermedades derivadas de ella.

El cuerpo humano fue diseñado para comer ciertos alimentos naturales, pero en su estado natural.

Para millones de personas la Biblia es el libro que contiene la palabra de Dios, el Creador de la humanidad. Independientemente que usted crea esto, es interesante leer lo que dice la Biblia sobre los alimentos que Dios diseñó para el hombre:

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer ... toda planta verde les será para comer. Y fue así.”
Génesis 1:29-30

Hoy tenemos cientos de estudios científicos que confirman este pasaje bíblico. Lo que Dios creó originalmente para que comiéramos en un principio sigue siendo lo más sano también hoy, además de que nos ayuda a alcanzar nuestro peso ideal.

En los siguientes capítulos estudiaremos las razones científicas.

Fuentes de información:

- (1) Warner, K. (1999). Impact of high-temperature food processing on fats and oils. Adv. Exp. Med. Biol.; Sheerin, A.N., C. Silwood, E. Lynch y M.Grootveld (1997). Production of lipid peroxidation products in culinary oils and fats during episodes of thermal stressing. Biochem. Soc. Trans.
- (2) Mintz, E. (1997). Emergency department management of acute myocardial infraction. Mt. Sinai Journal of Medicine
- (3) Sitio web Naafa – Dieting and the Diet Industry (2007)
<http://naafa.org/documents/policies/dieting.html>
- (4) Tavani, A., C. La Vecchia, S. Gallus (2000). Red meat and cancer risk: a study in Italy. International Journal of Cancer
- (5) La Vecchia C, Tavani A. Fruit and vegetables, and human cancer. Eur J Cancer Prev 1998;7(1):3-8.