

## Principios básicos



### Principios básicos:

- a) **El índice glicémico, 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 glicémica, 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 glicémico:

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

- a) Alimentos de índice glicémico bajo los inferiores o iguales a 35
- b) Los de índice glicémico medio comprendidos entre 35 y 50
- c) Los de índice glicémico 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%.**



# ÍNDICE GLUCÉMICO

## TABLA DE ALIMENTOS SEGÚN SU ÍNDICE

### Índice glucémico mayor de 50

Sirope de maíz.....	115	Croissant .....	70
Cerveza* .....	110	Dátiles.....	70
Almidones modificados.....	100	Harina de maíz .....	70
Glucosa .....	100	Gnocchi .....	70
Sirope de trigo, sirope de arroz .....	100	Melaza .....	70
Sirope de glucosa.....	100	Mijo .....	70
Harina de arroz.....	95	Pastas de trigo refinado.....	70
Fécula de patata.....	95	Pan ácimo de harina blanca.....	70
Patatas al horno .....	95	Pan de arroz.....	70
Patatas fritas.....	95	Polenta, sémola de maíz .....	70
Pan sin gluten.....	90	Patatas asadas peladas .....	70
Puré de patata instantáneo .....	90	Raviolis de trigo refinado .....	70
Arroz aglutinante (espesante) .....	90	Risotto .....	70
Zanahorias cocidas* .....	85	Arroz blanco estandar .....	70
Apio cocido* .....	85	Colinabo .....	70
Corn flakes, .....	85	Azúcar blanco (sacarosa).....	70
Harina de trigo blanca .....	85	Azúcar moreno (integral).....	70
Pastel de arroz .....	85	Tacos (comida mexicana) .....	70
Leche de arroz.....	85	Bebida de piña.....	65
Maicena (almidón de maíz) .....	85	Remolacha cocida* .....	65
Nabo cocido* .....	85	Confitura estándar azucarada .....	60/65
Pan de hamburguesas .....	85	Couscous, sémola .....	65
Pan de miga (tipo Harry's).....	85	Harina de espelta refinada .....	65
Chirivia* .....	85	Harina de castañas.....	65
Pop corn (palomitas de maíz, sin azúcar) .....	85	Harina de trigo semi integral.....	65
Arroz de cocción rápida (precocido) .....	85	Fruto del pan, árbol del pan.....	65
Arroz soufflé, galletas de arroz.....	85	Gelatina azucarada .....	65
Tapioca.....	85	Jugo de caña de azúcar seca.....	65
Habas cocidas.....	80	Jugo de uva sin azúcar.....	65
Patatas en puré .....	80	Maíz en grano.....	65
Calabacines diversos* .....	75	Muesli (con azúcar, miel).....	65
Donuts .....	75	Pastas, raviolis .....	65
Gofres con azúcar .....	75	Pan con chocolate .....	65
Lasaña de trigo refinado.....	75	Patatas cocidas sin piel .....	65
Sandía* .....	75	Uvas pasas.....	65
Calabazas* .....	75	Sorbetes azucarados.....	65
Arroz con leche azucarada.....	75	Dulce de membrillo .....	65
Kellog's special K .....	75	Albaricoque (jugo o con almibar).....	60
Baguette de pan blanco.....	70	Platanos.....	60
Platano-banana cocido.....	70	Castañas .....	60
Biscotes (harina blanca) .....	70	Cointreu .....	60
Papilla de harina de maíz .....	70	Crema helada clásica .....	60
Brioche .....	70	Harina de trigo integral .....	60
Cereales refinados azucarados.....	70	Marie-Brizard.....	60
Patatas chips.....	70	Mayonesa industrial.....	60
Colas, bebidas gaseosas, sodas .....	70	Melón* .....	60

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico mayor de 50

Miel.....	60	Harina integral de trigo.....	45
Azucar cristalizado.....	60	Capellini.....	45
Pan de leche.....	60	Cereales completos sin azúcar.....	45
Pizza estandar de harina blanca.....	60	mermeladas sin azúcar (jugos de frutas concentrados).....	45
Copos de avena, Porridge.....		Couscous integral sémola integral.....	45
Polvo de chocolate azucarado.....	60	Harina integral de espelta.....	45
Raviolis de trigo duro.....	60	Pan integral de espelta.....	45
Arroz largo (blanco).....	60	Jugo de naranja sin azúcar, exprimido.....	45
Arroz perfumado (jazmín...).....	60	Jugo de pomelo.....	45
Sémola de trigo duro.....	60	Kivi*.....	45
Biscuit.....	55	Mango, fruta fresca.....	45
Jugo de mango sin azúcar.....	55	Pan tostado de harina integral sin azúcar.....	45
Ketchup.....	55	Pan integral estandar.....	45
Lasañas de trigo duro.....	55	Pernod-Ricard.....	45
Mostaza con azúcar añadido.....	55	Guisantes (bote).....	45
Nutella.....	55	Pilpil de harina.....	45
Papaya (fruta fresca).....	55	Oporto.....	45
Melocotones jugo o en almíbar.....	55	Zumo fresco de uva.....	45
Arroz rojo.....	55	Arroz Basmati integral.....	45
Sirope de achicoria.....	55	Salsa de tomate con azúcar.....	45
Spaguettis de harina blanca, bien cocidos.....	55	Centeno integral, harina o pan.....	40
Sushi.....	55	Avena.....	40
Tagliatelles de harina blanca, bien cocidos.....	55	Mantequilla de cacahuete sin azúcar añadido.....	40
All Bran.....	50	Bebida de achicoria.....	40
Barritas energéticas de cereales sin azúcar.....	50	Sidra.....	40
Biscuits (harina integral, sin azúcar).....	50	Harina de quinoa.....	40
Couscous de sémola integral.....	50	Habas crudas.....	40
Jugo de arándanos rojos, sin azúcar.....	50	Higos secos.....	40
Jugo de piña sin azúcar.....	50	Copos de avena, no cocidos.....	40
Kaki.....	50	Judias rojas (bote).....	40
Litchi (jugo fresco).....	50	Jugo de frutas frescas sin azúcar.....	40
Macarrones de trigo duro.....	50	Jugo de manzana sin azúcar.....	40
Muesli sin azúcar.....	50	Lactosa.....	40
Pan de quinoa con 65% de quinoa.....	50	Leche de coco.....	40
Batatas.....	50	Pan 100% integral con levadura madre.....	40
Pastas completas de trigo entero.....	50	Pan ácimo de harina integral.....	40
Arroz basmati de grano largo.....	50	Pepino.....	40
Arroz integral.....	50	Puré de sésamo.....	40
Surimi (palitos de cangrejo).....	50	Galletas de harina integral sin azúcar Trigo sarraceno, integral, harina o pan Sorbetes sin azúcar.....	40
Pan Wasa ligero.....	50	Spaguettis al dente (cocidos 5 minutos) Fideos de trigo duro.....	40
Arándanos rojos.....	45	Martini.....	40
Piña, fruta fresca.....	45		
Platano verde.....	45		
Platano crudo.....	45		

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico menor de 35

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

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico menor de 35

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

## Índice glucémico cero

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



# ÍNDICE GLUCÉMICO

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 especias 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 alcohólicas.**

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 papillote** (al horno envuelto en papel de aluminio). Cuando ase, ponga el alimento encima de una rejilla metálica y no tome

# ÍNDICE GLUCÉMICO

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, dátil, higo, chirimoya....

No toma **azúcar**, 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. Fíjese 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 consuma 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) Sírvasse 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) Sírvasse raciones pequeñas.
  - n) Corte o fraccione la comida en porciones pequeñas.

# ÍNDICE GLUCÉMICO

- 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



# ÍNDICE GLUCÉMICO

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. Olvídese 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.