

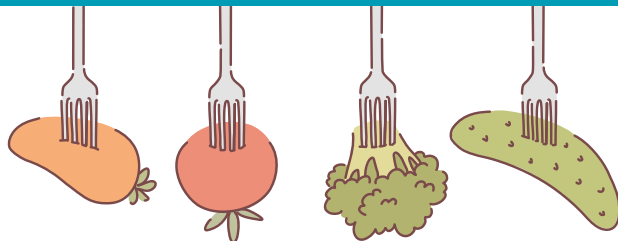


**¡SIN KILOS DE MÁS!**

**APUESTA POR UNA  
DIETA SALUDABLE**



¿Quieres perder esos kilos que te sobran? No lo hagas de cualquier manera: sigue los consejos de OCU para **adelgazar de forma segura** sin comprometer tu salud ni tu bolsillo.



# ● QUÉ TENER EN CUENTA A LA HORA DE ADELGAZAR

¿Quieres perder peso? ¿Vas a ponerte a dieta? Te explicamos cómo perder peso simplemente modificando tus hábitos, combinando una alimentación sana y equilibrada con algo más de ejercicio. Adaptar unos principios básicos te servirá para adelgazar... y, lo que es más difícil, ¡para mantenerte!

Desde OCU te ayudamos a adelgazar sin fórmulas milagrosas. La clave del éxito de un plan de adelgazamiento estriba en identificar los hábitos que te hacen engordar, y actuar sobre ellos.

## ¿Necesitas adelgazar?

Antes de nada, asegúrate de que necesitas perder peso: calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC) te servirá para identificar cuál es tu peso correcto en función de tu estatura, y actuar en consecuencia.

Para determinar si una persona está por encima de su peso ideal o, por el contrario, es demasiado delgada, se utiliza el IMC o Índice de Masa Corporal, también conocido como BMI (*Body Mass Index*). El cálculo es relativamente simple: consiste en dividir tu peso, expresado en kilos, entre tu estatura, expresada en metros, elevada al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). El IMC resultante te indicará si tu peso es correcto en función de tu estatura, o si es demasiado bajo o elevado.

¿Quieres conocer tu IMC?  
En [www.ocu.org/adelgazar](http://www.ocu.org/adelgazar)  
hacemos el cálculo por ti.

Nuestros consejos son válidos en caso de que debas perder solo unos kilos, porque tengas un sobrepeso ligero (IMC entre 25 y 27). Si debes perder más peso, lo primero que debes hacer es consultar a un dietista-nutricionista, necesitarás su ayuda y vigilancia para adelgazar.

## Objetivo: cambiar hábitos

¿Quieres adelgazar 4 o 5 kilos y no recuperarlos a la vuelta de la esquina? Pues lo que debes hacer es cambiar tus hábitos. No hay secretos, solo reduciendo el número de calorías que se ingieren y aumentando el número de las que se gastan conseguirás equilibrar la balanza y empezar a perder peso. Por tanto, adelgazar pasa por realizar algunos ajustes en tu dieta, siguiendo principios más saludables, al tiempo que incrementas tu actividad física y destierras los malos hábitos.

Y esta nueva actitud no debe ser algo temporal, sino que es importante adquirirla para toda la vida.

## Ser más activo

La actividad física ayuda a reducir peso



## Nuestros consejos OCU

- Fíjate un peso "sano" y realista. Es importante que sea compatible con tu estructura corporal. Te ayudará contar con una báscula. Busca **Básculas de baño: guía de compra y uso**, en [www.ocu.org](http://www.ocu.org).
- Plantéate adelgazar como un proyecto a medio plazo: lo ideal es perder entre medio kilo y un kilo a la semana, de manera que el cuerpo lo vaya asimilando sin reducir el gasto energético.
- Sé sincero contigo mismo y trata de identificar los malos hábitos que te han llevado a acumular esos kilos que deseas perder. Analiza tu forma de vida actual: ¿es muy sedentaria?, ¿abusas del alcohol o de refrescos?, ¿te saltas comidas?, ¿picas entre horas? Seguramente, revisando tus costumbres, encuentres el motivo de tu sobrepeso. Bastaría con modificar esos comportamientos erróneos para empezar a ver los resultados.
- Ten en cuenta que es mejor adelgazar cuando se está motivado. No conviene plantearse un reto así en un mal momento emocional, o en una etapa de mucho estrés o de cambios vitales.



y tiene efectos positivos sobre la salud. No es necesario ir al gimnasio, pero sí empezar a moverse más: pasear, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, bailar, etc. El objetivo es ser más activos y reducir los momentos largos de sedentarismo, es decir, pasar largas horas sentados viendo la tele o en el trabajo.

Lo más aconsejable es practicar algún deporte, pero hay que hacerlo con regularidad. Más vale caminar un buen rato cada día, que practicar varias horas un día a la semana. Es muy importante buscar el deporte que más se adapte a

nuestras circunstancias: edad, estado físico, forma de vida... Al final, lo que importa es moverse, realizar alguna actividad física que nos ayude a terminar con ese sedentarismo.

El tiempo que dediques a practicar algún tipo de deporte, por sencillo que te parezca, siempre será un tiempo bien empleado. Está demostrado que tiene efectos beneficiosos sobre la salud física y mental.



**¿Qué deporte es el mejor?** Ninguno es malo. Es difícil recomendar uno u otro, ya que depende tanto de la edad de la persona como de su estado físico y sus objetivos.

Hay ejercicios aeróbicos, como correr, nadar o montar en bici que ayudan a reducir la grasa corporal y mejoran la salud cardiovascular. No tienen por qué ser intensos y fuerzan menos los huesos y las articulaciones. Los ejercicios anaeróbicos, por su parte, como el levantamiento de pesas o la velocidad, fortalecen los huesos y reducen el riesgo de osteoporosis, pero ten en cuenta que no todo el mundo puede practicarlos.

### Nuestros consejos OCU

- Escoge ejercicios que te gusten. Se trata de pasar un buen rato, no de castigarte. Sé constante y procura alternar unos con otros. Si puedes, haz deporte acompañado, será más divertido.
- Elige bien la hora del día. Procura que no sea en ayunas o nada más comer. Y tampoco justo antes de irte a dormir.
- Bebe agua antes, durante y después de practicar cualquier deporte.
- Calienta los músculos antes de empezar y estíralos una vez hayas terminado. La mayoría de las lesiones están causadas por no calentar o estirar bien.
- Y recuerda que es posible mantenerse activo en casa. Puedes ayudarte de nuestra guía práctica *100 ejercicios para estar en forma* que puedes encontrar en nuestra tienda online: [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)

## Ajustar la dieta

Para perder peso es necesario seguir una dieta a base de alimentos frescos y con menor valor calórico.

Nuestra dieta debe estar integrada por distintos tipos de alimentos: cereales integrales y legumbres, frutas y verduras frescas, a ser posible de temporada, lácteos, carne, pescado, huevos, grasas... Cada uno de ellos aporta elementos indispensables para nuestro organismo. Son alimentos para una buena dieta, los siguientes:

- **Féculas (patatas, legumbres, cereales y derivados):** se trata de alimentos que aportan energía en forma de hidratos de carbono complejos, sobre todo almidón. Son preferibles los productos integrales, pues aportan, además, fibras alimentarias, vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio.
- **Verduras:** da igual que sean frescas o congeladas, y se deben comer tanto crudas como cocinadas. Las verduras son ricas en agua, minerales, vitaminas y fibra alimentaria. Además, su valor energético es escaso (Más información en: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>).
- **Frutas:** contienen mucha agua, minerales, vitaminas y fibras alimentarias, pero también hidratos de carbono simples (fructosa). El contenido de este azúcar es muy variable. Como cada variedad de fruta tiene su propia composición, es importante variar.
- **Lácteos:** en este grupo se incluyen la leche y los productos derivados de la misma, como el yogur y todas las variedades de queso. Estos productos son muy importantes, ya que aportan calcio, proteínas de alto valor biológico y

vitaminas del grupo B. El contenido en sal o grasa es variable, por eso hay que consumir los distintos tipos de lácteos. Es recomendable elegir las versiones desnatadas y sin azúcares añadidos.

- **Carnes, aves, pescado y huevos:** estos alimentos son ricos en proteínas de alto valor biológico, en hierro, en vitaminas y en minerales. Aunque tienen un papel importante en nuestro equilibrio alimentario, no es necesario que estén presentes en todas las comidas. Es importante reducir la ingesta de carne para tener una alimentación más sostenible (Más información en: <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/consejos/dieta-sostenible>)
- **Grasas añadidas:** las llamadas grasas visibles o añadidas son el aceite y las margarinas. Su consumo debe ser limitado pero diario, y diversificado, dando prioridad al aceite de oliva y de semillas.
- **Agua:** es lo mejor para hidratarnos. La mejor opción es el agua de grifo, pero si no se puede, el agua embotellada con o sin gas ([www.ocu.org/alimentacion/agua/informe/aguas-minerales](http://www.ocu.org/alimentacion/agua/informe/aguas-minerales)).

En cualquier caso, adaptar tu alimentación para perder peso no significa hacer grandes sacrificios. Solo es preciso reducir tu ingesta calórica: recortando tu ingesta diaria de alimentos como refrescos, dulces, platos preparados, etc. Esa reducción se consigue siguiendo una dieta que sea variada, equilibrada y completa, donde predominen los productos frescos de origen vegetal y, a ser posible, de temporada. No hay que excluir los productos procesados, pero es importante prestar atención a la información nutricional que aparece en el etiquetado. **Nuestra App OCU Market te puede ayudar a interpretar su com-**

posición nutricional ([www.ocu.org/info/apps-ocu/ocu-market](http://www.ocu.org/info/apps-ocu/ocu-market)).

Por supuesto, cada uno debe ajustar la dieta a sus gustos y necesidades, pero hay unas reglas comunes básicas para conseguir unos buenos hábitos alimentarios:

- La verdura debe ser parte importante de nuestra dieta: recomendamos al menos un plato al día y otro de guarnición.
- Conviene tomar tres piezas de fruta al día, incluyendo entre ellas un cítrico (naranja, mandarina, kiwi o pomelo).
- En cada una de las comidas deben incluirse hidratos de carbono complejos, en forma de arroz, pasta, legumbres, patata o pan, a ser posible integral.
- Cuidado con el consumo de aceite: no debe superar los 30 g (tres cucharadas) al día.
- Evita los alimentos con alto contenido en azúcar: miel, mermelada, pasteles, bollería, refrescos, dulces... y, evidentemente, azúcar.

- Evita también el consumo de alimentos ricos en grasas, como carnes grasas (cerdo, cordero), todo tipo de embutidos (puedes tomar fiambre de pavo y jamón cocido), mantequillas, margarinas y quesos grasos muy curados.
- Evita las salsas, y si no puedes, intenta aligerarlas. Por ejemplo, puedes aligerar una mayonesa usando dos cucharadas soperas de yogur por una de mayonesa.
- Y no olvides beber suficiente agua, dentro y fuera de las comidas: al menos, un litro y medio al día.

En la dirección [www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/informe/dieta-equilibrada-1500-kcal](http://www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/informe/dieta-equilibrada-1500-kcal), te mostramos un ejemplo de dieta de 1.500 kcal.

### Adoptar buenos hábitos es fácil

Para perder peso de verdad y no volver a engordar, es muy importante modificar algunos hábitos:

- Planifica tus comidas con anticipación. No dejes margen a la improvisación.

## CUENTA CON LA MEJOR AYUDA

Para ayudarte en esta tarea, OCU te ofrece la guía práctica: **Cuaderno de alimentación. Por una vida sana**, que te ayudará, mediante la práctica, a establecer un nuevo modelo de alimentación con ideas útiles para que las adaptes a tu día a día. Podrás planificar tus menús y hacer tus listas y anotaciones. Puedes conseguirla en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas), y para quienes aún no sean socios, en nuestra tienda online [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org).



- Si tienes hambre antes de la siguiente ingesta, toma una pieza de fruta. También intenta averiguar la razón: ¿la ingesta anterior no ha sido suficiente?, ¿te has mantenido más activo?, etc.
- Bebe agua: hay que beber en torno a un litro y medio al día. La puedes tomar mediante infusiones o con una rodaja de limón para darle un toque de sabor (siempre sin endulzar).
- Cuando comas, hazlo despacio, sentado, masticando bien y, a ser posible, en un lugar tranquilo.
- Opta preferentemente por las técnicas culinarias que exigen menos grasas (mejor a la plancha que rebozado, o al vapor antes que guisado).
- Consume de forma muy ocasional productos industriales y platos preparados, se caracterizan por su riqueza en grasas, azúcar y sal.
- No te olvides de practicar alguna actividad física: además de ayudarte a mantener el peso, es beneficioso para tu bienestar psicológico. Recuerda: *Mens sana in corpore sano.*



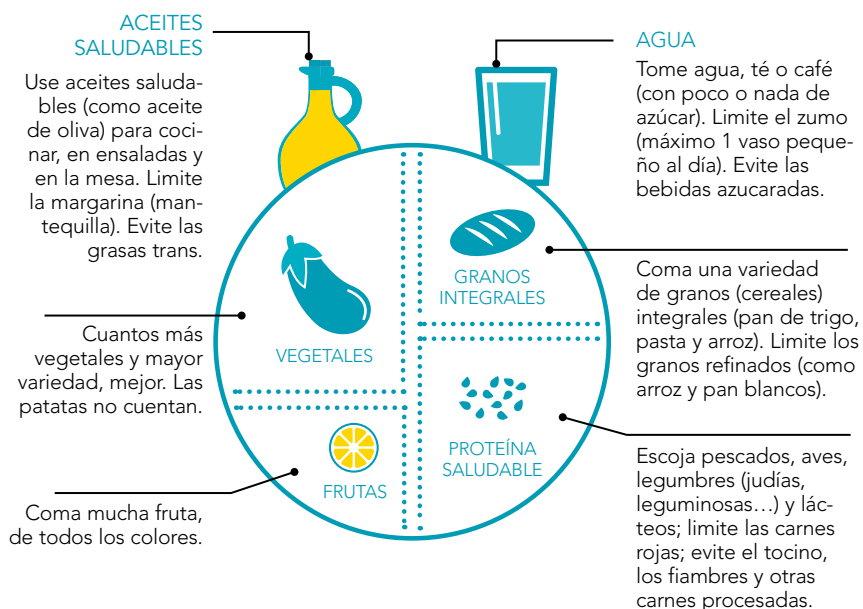




## Cómo componer una comida equilibrada

Podemos considerar que una comida es equilibrada cuando su composición incluye alimentos que son fuente de macronutrientes fundamentales (hidratos de carbono, proteínas y grasas) en cantidad equilibrada, de modo que cubra nuestras necesidades diarias. Por otro lado, tampoco hay que olvidar los alimentos que son fuente de micronutrientes (vitaminas y sales minerales). Para entender visualmente cómo componer cada comida, es muy útil la representación gráfica elaborada por la Harvard Medical School de Boston, que propone “el plato sano”.

### EL PLATO PARA COMER DE FORMA SALUDABLE



Fuente: Universidad de Harvard 2011 - [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org) - [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).

# ● NO TODAS LAS DIETAS SON IGUALES

## Conoce qué dietas hay

Existen diversas opciones para combatir los kilos de más. Conocer lo que existe es fundamental para reflexionar sobre lo que no conviene y lo que es peligroso, pero también sobre aquello que nos puede ayudar realmente. No se puede afirmar que todas las dietas sean malas; aunque algunas sí lo son, reconocemos que otras son fruto de una intuición brillante y nos transmiten enseñanzas útiles. Otro tanto ocurre con los diversos productos dietéticos, complementos alimentarios, barritas y galletas que se encuentran en el mercado.

Las dietas abundan y, si bien los procedimientos que proponen son diferentes, su promesa es siempre la misma: una pérdida rápida y duradera de los kilos de más. La mayoría de las personas que consideran que tienen sobrepeso han intentado una o, incluso, varias de esas dietas. Saben que su eficacia va de lo discutible a lo francamente risible... si no fuera porque, en muchos casos, resultan muy peligrosas. Además, cuando se pierden kilos recurriendo a métodos desequilibrados que ignoran las reglas elementales de la fisiología, la recuperación del peso que se ha perdido siempre es rápida... y hay que volver a empezar todo indefinidamente.

Si preguntamos a la gente que sigue una dieta de adelgazamiento cómo la han elegido, las respuestas serían muy dispares: aconsejado por el médico, un amigo, un pariente, una revista, un libro, una página web o empresas que proponen dietas a los compradores de sus productos alimentarios. Estamos hablando de infinidad de dietas o métodos de adelgazamiento de mayor o menor éxito, con una evidencia científica poco seria en su mayoría y con una vigencia más o menos prolongada.

En realidad, no son más que un negocio estacional, la fuente de ingresos del gurú de turno a costa de un consumidor desesperado y mal informado. Por eso es importante saber cómo son las dietas milagro, para desconfiar de ellas y, sobre todo, que no pongas en peligro tu salud.

Debes tener muy claro que la gran mayoría de estas dietas están desequilibradas, son peligrosas para la salud y al final, después de tanto sacrificio, se recupera el peso en poco tiempo. En general, desconfía de la dieta que tenga alguna de estas características:

- Promete pérdidas de peso demasiado rápidas. No conviene adelgazar más de medio kilo a la semana, uno como mucho. Lo que se pierde enseguida se recupera fácilmente.



- Promete que la pérdida de peso se realiza sin esfuerzo.
- Asegura que es completamente segura y sin riesgos para la salud.
- Promueve el ayuno, o semiayuno, con menos de 1.000 kcal al día sin ninguna supervisión de un profesional de la salud (dietista-nutricionista, endocrino), lo que puede ser peligroso. Una dieta de menos de 1.500 kcal al día no permite desarrollar una actividad física normal sin un déficit de nutrientes.
- Prohíbe algún grupo de alimentos básicos o establece una lista de alimentos buenos o malos. En un régimen debe haber de todo: hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales y sus derivados, verdura y fruta, carne, pescado y huevos; se tiene que adecuar a los gustos personales y repartir las ingestas a lo largo del día.
- Es monotemática: solo se puede comer de una cosa al día, o peor todavía, solo permite tomar un grupo muy reducido de alimentos durante muchos días.
- Hace pensar demasiado en la comida: en personas predispuestas pueden derivar en trastornos como la anorexia o la bulimia.
- No recomienda hacer ejercicio físico.

Recuerda que para adelgazar de una forma eficaz y duradera se debe comer menos cantidad de lo habitual, siguiendo una dieta equilibrada que haga perder peso paulatinamente, y que lleve hacia la adquisición de hábitos alimenticios sanos de por vida... todo lo contrario de lo que las dietas milagrosas proponen. Puedes encontrar más información en [www.ocu.org/dieta](http://www.ocu.org/dieta).

Es importante recordar que no se debe comenzar a perder peso sin antes consultar con el médico: él te indicará la mejor manera de hacerlo y supervisará su evolución para evitar cualquier riesgo para la salud.

### Comunidad de Salud y Nutrición de OCU



- Salud y nutrición, no las descuides en tu día a día.
- Participar en esta comunidad puede ayudarte.
- Intercambia ideas con los demás miembros de la comunidad, comenta tus proyectos, pide el consejo de un experto...
- Entra [www.ocu.org/comunidad/salud-y-nutricion](http://www.ocu.org/comunidad/salud-y-nutricion) y participa.

# ● PRODUCTOS PARA ADELGAZAR: SIN BASE CIENTÍFICA

¿Quieres saber cuál es la eficacia real de los productos para adelgazar? Consulta en [www.ocu.org/adelgazar](http://www.ocu.org/adelgazar), nuestra calculadora Productos para adelgazar. Sabrás qué se esconde detrás de esos productos adelgazantes, cuál es su eficacia real y qué ofrecen realmente a los usuarios.

Cremas, pastillas, infusiones..., sobre todo cuando llega el buen tiempo, prolifera la publicidad de los productos para adelgazar. A pesar de sus promesas, los resultados suelen ser decepcionantes para el consumidor.

## Productos milagro. Cómo se reconocen

Dietas, productos, pseudomedicamentos, métodos de lo más variopinto se anuncian desde cualquier soporte animándote a perder los kilos que te sobran.

Pueden ser muy diferentes pero con elementos comunes. ¿Qué les caracteriza?

A partir de la información de los dietistas-nutricionistas, extraemos doce pistas para identificar un producto milagro:

- Prometen resultados rápidos, asombrosos o "mágicos".
- Prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos.
- Contienen listados de alimentos buenos y malos.
- Exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento.
- Contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida.
- Incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad.
- No requieren la participación de profesionales sanitarios cualificados.
- Incluyen o se basan en el consumo de preparados que vende quien promueve el tratamiento y que tienen un coste elevado.
- Sugieren que el producto es seguro, ya que es "natural".
- Garantizan resultados e incluso prometen "devolver el dinero" si no funciona.
- Sus conclusiones y recomendaciones se basan en un único estudio, o en estudios poco fiables (realizados en animales, sin revisión, "in vitro", etc.).



- Suelen desligarse de los posibles efectos adversos de su uso.

### Milagros peligrosos

Adoptar un tratamiento inadecuado entraña graves riesgos y puede provocar importantes efectos secundarios:

- Cambios en el metabolismo energético que produzcan "resistencia" a perder peso: el famoso y temido "efecto yoyó".
- Situaciones de desnutrición o déficit de nutrientes (vitaminas, oligoelementos, etc.).
- Riesgo cardiovascular, mareos, astenias, debilidad del cabello o de las uñas, etc.
- Trastornos de la conducta alimentaria, o, al menos, que se hagan crónicos hábitos alimentarios arriesgados.
- Aumento del sentimiento de frustración, lo que afecta negativamente al estado de ánimo.

Con estos sistemas milagrosos, estás perdiendo la oportunidad de seguir un tratamiento acertado, y además, también se resiente tu bolsillo.

Aunque existen ciertas reglas para hacer publicidad de productos para adelgazar (que no sean medicamentos), comprobamos que no existe un control de la publicidad ni de la comercialización de este tipo de productos. Está prohibido mencionar la finalidad sanitaria en la publicidad y promoción

de los productos para adelgazar, lo que quiere decir que, en la práctica, no se pueden hacer reclamos publicitarios que sugieran propiedades específicas adelgazantes. Sin embargo, en nuestros diferentes estudios, hemos encontrado muchos ejemplos de estos reclamos.

### Un buen método para adelgazar

Un tratamiento dietético destinado a combatir el sobrepeso y la obesidad debe cumplir una serie de requisitos básicos. Según los expertos de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), las condiciones de un método serio de adelgazamiento pasan por:

- Ser capaz de disminuir la grasa corporal preservando la masa magra.
- Poder seguirlo sin problemas durante un espacio de tiempo prolongado.
- Debe ser eficaz a largo plazo, es decir, lograr mantener la pérdida de peso y prevenir futuras ganancias de peso.
- Fomentar la adquisición de buenos hábitos de alimentación: equilibrados y saludables.
- Conseguir disminuir y prevenir determinadas enfermedades o síntomas asociados a la obesidad
- Mejorar la autoestima y la calidad de vida.

# ● **MENS SANA IN CORPORE SANO**

En este apartado hablamos de dos componentes muy importantes, pero, desgraciadamente, muchas veces olvidados no solo a la hora de perder peso, sino también al hablar de buenos hábitos de vida: la actividad física y el bienestar emocional.

## **Disminuir el sedentarismo**

Lo primero es tener claro que el sedentarismo no es lo mismo que la inactividad física.

La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada en periodos no inferiores a 10 minutos. Cuando no se llega a estas recomendaciones se habla de inactividad física. Ahora bien, hay gente que cumple con estas recomendaciones, pero tienen largos periodos de sedentarismo. Estudios recientes sugieren que es importante reducir estos momentos de sedentarismo, o lo que es lo mismo, evitar pasar muchas horas sentados.

El sobrepeso y la obesidad se asocian con un aumento de casi todos los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (hipertensión arterial, dislipemias, hiperglucemia y niveles elevados de inflamación). No es sorprendente que casi todas las enfermedades cardiovasculares aumenten con la obesidad. Por otro lado, otro factor de riesgo de enfermedad cardiovascular es una capacidad

cardiorrespiratoria baja. Se ha observado que actuar sobre la condición física es más importante que perder peso a la hora de obtener resultados a largo plazo frente a enfermedades cardiovasculares o disminuir la mortalidad por otras causas. Por lo tanto, si uno tiene la opción de prevenir el aumento de peso o mantener la capacidad cardiorrespiratoria, esta última es más importante. Por lo tanto, es fundamental disminuir largos periodos de sedentarismo y aumentar la práctica de actividad física.

Por otro lado, la expresión "actividad física" no se debería confundir con "ejercicio", que es una subcategoría de actividad física que se planifica, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física, tanto moderada como intensa, es beneficiosa para la salud. Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo también es beneficiosa para la salud.



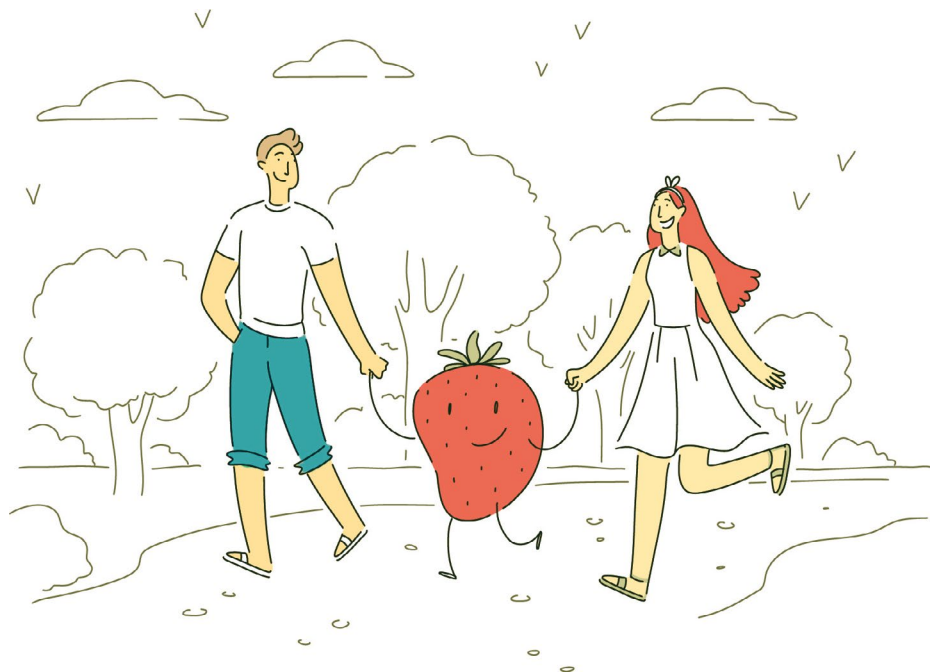
## Aumentar el bienestar emocional

Nuestra alimentación se define por lo que comemos, cómo lo comemos e, incluso, dónde lo comemos. Además de esto, la conducta alimentaria es todo aquello que rodea al hecho de comer y alimentarse.

En nuestra sociedad actual, comemos de una determinada manera y un determinado contenido por algo más que por el mero hecho de alimentarnos. Gozamos de una oferta amplísima de ingredientes,

cantidades, modalidades de cocina e incluso del cómodo reparto a domicilio; en definitiva, es una forma adquirida de relacionarnos con la comida y el acto de comer, y no solo es una cuestión de gustos o de lo que aprendimos de pequeños en la cocina de casa.

Partiendo de nuestros gustos personales, nuestra conducta alimentaria se ve influida por algunos factores obvios, como el tiempo del que disponemos para comer, por ejemplo; y otros más sutiles y aprendidos, como nuestro estado de ánimo y nuestras emocio-



nes. El estado de ánimo se compone de emociones, sentimientos, pensamientos, preocupaciones, creencias... y también del estado físico; todos ellos relacionados entre sí e influenciados mutuamente. Por otra parte, la función principal de nuestras emociones es informarnos de lo que ocurre a nuestro alrededor. Ambos, estado de ánimo y emociones, pueden influir en nuestra conducta alimentaria. Por ejemplo, cuando una persona está preocupada por un problema puede que "se le cierre el estómago" o, por el contrario, que "le dé por comer". En otras ocasiones, también puede que se coma más rápido, y llegar incluso a perder la noción de las cantidades que se ingieren o a no darles importancia (los llamados atracones); o, por el contrario, a comer mucho más lento. Cuando estos patrones se generalizan e intensifican

hablamos del "comer emocional", que consiste, en líneas generales, en utilizar la comida como un gestor emocional propio. Es decir, una persona puede aprender a enfrentar y manejar sus emociones y también su estado de ánimo, a través de la comida, recurriendo a ella según se encuentre: comer más o menos, o de un determinado grupo alimenticio, etc.

Existen unas pautas y consejos que pueden ayudar a identificar y manejar una posible influencia emocional y sociocultural sobre la alimentación:

- **Aprende a identificar relaciones y patrones en su alimentación.** Pregúntate por qué y para qué estás comiendo un determinado alimento, si te está ayudando a manejar o afrontar una situación cualquiera o si hay alguna



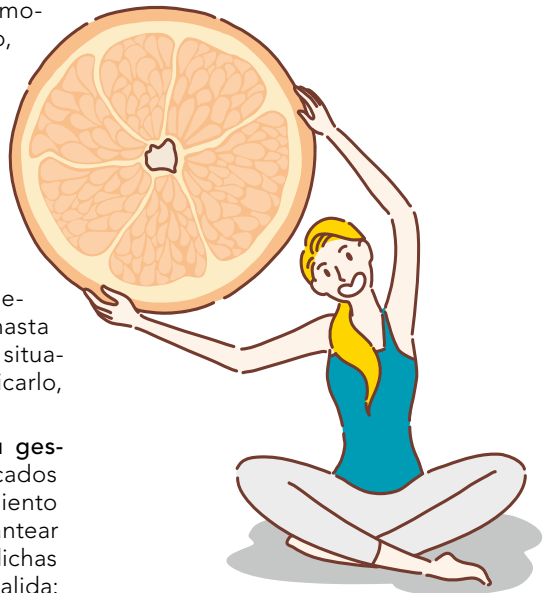
emoción o sentimiento debajo: ¿cómo te encuentras después?, ¿más fuerte y capacitado o quizá te sientes peor o algo culpable? Este tipo de preguntas puede darte pistas sobre tu relación con la comida o el carácter funcional que esta pueda tener en un momento determinado.

- **Comprensión de esos patrones.** Las emociones, los sentimientos y también el estado de ánimo nos informan sobre lo que ocurre en nuestro entorno, reaccionando ante ello. Así pues, reflexiona sobre las situaciones o emociones ante las que estás respondiendo y sobre cómo las estás manejando, mediante un alimento o un modo de comer concreto. Esas reacciones pueden darse tanto por acontecimientos o emociones positivas (alegría, triunfo, celebración...) como negativas (tristeza, vacío, estrés...).
- **Identifica cambios y mejorías que te gustaría llevar a cabo en este sentido.** Piensa que no se trata de haberte dejado llevar, de falta de voluntad o de cualquier otra lectura moral. Esos comportamientos que ahora quieres modificar te han ayudado hasta ahora a afrontar determinadas situaciones. Lo importante es identificarlo, aprender y crecer con ello.
- **Búsqueda de alternativas en tu gestión emocional.** Una vez identificados los pormenores de tu comportamiento alimenticio, es el momento de plantear otro tipo de respuestas ante dichas emociones, de buscarles otra salida:

desahogarse, apoyarse en alguien, hacer alguna actividad placentera, etc. Se trata de conocer y comprender dicha situación o emoción y darle cabida en uno mismo; dejarla salir hablando de ello, haciendo ejercicio o mediante el llanto, por ejemplo.

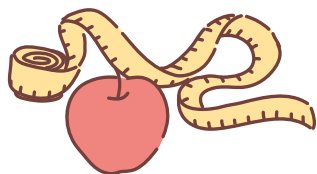
- **Procura encontrar y respetar los tiempos de descanso,** de las comidas, del ejercicio y también de los momentos sociales.

Si estos consejos no te resultan suficientes o te encuentras desbordado, no dudes en acudir a tu profesional de referencia, médico o psicólogo, para abordarlo con él.



# ● CLAVES QUE TENER EN CUENTA

¿Quieres cambiar tus hábitos de vida?  
Para ello, recuerda estos principios básicos:



1

Fíjate un objetivo factible: un peso adecuado, saludable, acorde a tu configuración corporal.

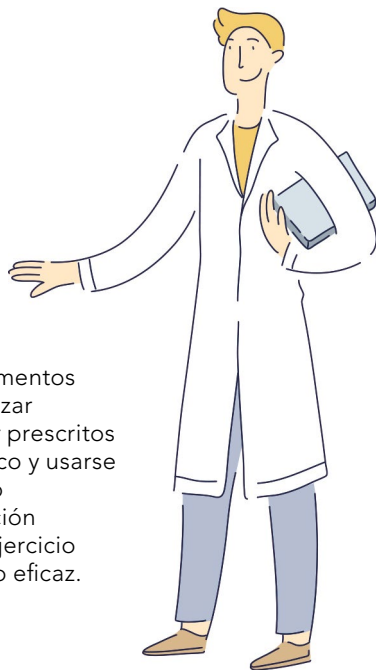


2

Ponte en manos de un dietista-nutricionista siempre que se trate de una pérdida de peso significativa.

3

Los medicamentos para adelgazar deberán ser prescritos por el médico y usarse solo cuando la combinación de dieta y ejercicio no haya sido eficaz.



## 4

Desconfía de dietas prometedoras, planes absurdos y productos milagro, con ellos no conseguirás tu objetivo.



## 5

Adapta tus hábitos. Solo conseguirá una pérdida de peso segura y duradera con una reeducación de tus hábitos de vida, en particular, la actividad física y la alimentación. Solo así podrás eliminar los kilos de más y mantenerte en tu peso.

En OCU desaconsejamos cualquier dieta que consiga pérdidas de peso muy rápidas basándose en desequilibrios. La razón es sencilla: cuando las dietas son muy bajas en calorías, el metabolismo se ralentiza y como consecuencia adelgazar es más difícil y peligroso. Además, este tipo de dietas restrictivas suelen acarrear carencias nutricionales importantes (vitaminas y minerales, por ejemplo).

Como norma general, no es saludable adelgazar más de medio kilo (o como mucho un kilo) por semana. Lo que se pierde deprisa se recupera aún más rápido, y la salud siempre tiene que ser más importante que nuestras ansias por lucir bañador. Y en el mejor de los casos, será nuestro bolsillo el que adelgace al hacer caso a tratamientos de adelgazamiento milagrosos porque, en el peor de los casos, será nuestra salud la que se vea mermada.



# ¡BIENVENIDO A OCU!

Una comunidad de consumidores decididos  
a ser actores del cambio.

Al convertirte en **Amigo de OCU** puedes  
disfrutar de una información sin letra pequeña,  
de los consejos de expertos independientes y  
podrás dialogar con otros consumidores.

[www.ocu.org/amigo](http://www.ocu.org/amigo)

Textos: OCU Ediciones, S.A.  
C/Albarracín, 21 • 28037 Madrid  
[tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright,  
bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier  
medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la  
distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.