

MAGDA CARLAS



LA DIETA  
PUEDE ESPERAR

MANUAL PARA PERDER PESO  
SIN DIETA

LIBROS CÚPULA

MAGDA CARLAS



LA DIETA  
PUEDE ESPERAR

MANUAL PARA PERDER PESO  
SIN DIETA

**LIBROS CÚPULA**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Magda Carlas, 2019

© Fotografías interiores: Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2019

ISBN: 978-84-480-2600-4

D. L. B. 11.507-2019

Impresión: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	8
1. El sobrepeso: un problema <i>in crescendo</i> .....	8
2. ¿Quién tiene que perder peso? .....	10
3. ¿La dieta es inevitable? .....	11
4. Objetivos de <i>La dieta puede esperar</i> .....	13
5. ¿A quién va dirigido <i>La dieta puede esperar</i> ? .....	14
<b>Para los que tienen prisa</b> .....	19
<b>Pequeño manual para revisar nuestros hábitos dietéticos</b> .....	25
Capítulo 1: Los horarios .....	28
Capítulo 2: La forma de comer .....	42
Capítulo 3: Las cantidades .....	60
Capítulo 4: La condimentación .....	74
Capítulo 5: Las cenas .....	92
Capítulo 6: El fin de semana .....	110
Capítulo 7: Las bebidas .....	128
Capítulo 8: La planificación .....	146
Capítulo 9: El sedentarismo .....	164
<b>Recetario</b> .....	183
10 bocadillos sanos .....	185
8 tentempiés ligeros .....	191
8 salsas ligeras para disfrutar .....	196
8 postres dulces ligeros .....	200
7 ensaladas de plato único .....	205
<b>Seis historias para revisar</b> .....	211

# CAPÍTULO 1



# Los horarios

1

¿Transcurren más de 4 horas sin ingesta alguna entre desayuno y comida?

2

¿Transcurren más de 4 horas sin ingesta entre comida y cena?

3

¿Cena más tarde de las 22.00 h?

4

¿Tiene unos horarios irregulares?

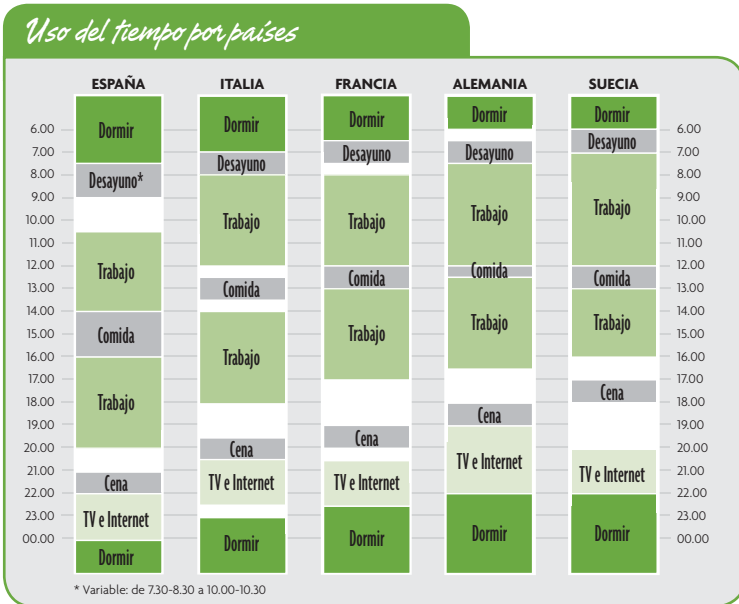
5

¿Cree que el tema de los horarios es irrelevante?

# LA HORA SÍ IMPORTA

**S**in duda, el tema horarios debería ser una de las primeras cuestiones a explorar cuando hay problemas de peso. Al final, cada país y cada persona tienen sus propias costumbres.

En general, en España el desayuno suele ser entre las 7.00 h y las 9.00 h, la comida entre las 13.30 h y las 15.30 h, y la cena entre las 21.00 h y las 22.30 h. Los fines de semana puede variar un poco y retrasarse algo más. Claro, esto solo ocurre en este país porque en el resto de Europa los horarios son bastante distintos.



Fuente: Eurostat.

El desfase entre España y la mayoría de los países europeos es evidente. Así, España es de los países en los que se cena más tarde y, de paso, en el que se duermen menos horas. Se recomienda dormir un mínimo de 7 horas cada noche y en España esto no siempre se cumple. Este es un tema que realmente se debería plantear a escala nacional. Dormir poco tiene toda una serie de consecuencias que van desde el cansancio hasta una predisposición a la obesidad, según algunos estudios, pasando por una disminución de la efectividad del sistema inmunitario o una menor capacidad cognitiva. Valdría la pena replantearse lo de dormir más horas.

Los horarios de las comidas no solo es una parte anecdótica de nuestro día a día, sino que también es un hábito que acabará repercutiendo en nuestra salud. Cuando se come entre las 14.00 h y las 16.00 h, quiere decir que en general habrá muchas personas que tendrán más de 5 horas entre el desayuno y la hora de comer. Lo mismo que entre la hora de comer y la hora de cenar. Sin contar que, además, en España no se desayuna correctamente, con todo lo que ello implica. Una consecuencia básica de lo anterior es que a la hora de comer y de cenar el apetito será excesivo. Este simple asunto de las horas puede ser la causa de muchos apetitos descontrolados que, lógicamente, repercutirán en el peso. Muchas personas que sufren problemas de peso lo primero que deberían cambiar son sus horarios. Por desgracia, cambiarlos no siempre es posible ni fácil.

La verdad es que cuando transcurren muchas horas de una ingesta a otra no solo la sensación de apetito aumenta, sino que nuestro rendimiento físico y psíquico suele disminuir. Si además se añade una hidratación deficiente, lo anterior es todavía más acentuado.

Otro aspecto remarcable es el de la cena tardía. En el organismo existen lo que se denominan ritmos circadianos, es decir,



nuestra fisiología a lo largo del día viene condicionada, entre otras cosas, por las horas y la luz. Se sabe que a partir de las 18.00-19.00 h de la tarde la segregación de insulina, por ejemplo, no es la misma que por la mañana. Lo mismo que de leptina o grelina. Las sustancias anteriores, por cierto, están relacionadas con la saciedad y el apetito. La leptina es una hormona segregada básicamente por los adipocitos y activa la saciedad. La grelina es una hormona segregada en el estómago y activa el apetito.

En definitiva, una cena tardía nos aboca a una cena excesiva, lo cual provocará que nuestro cuerpo metabolice peor. De hecho, hay estudios (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28455106>) que indican que comer en exceso a partir de las 18.00 h predispone a padecer más diabetes e hipertensión.

Sea como sea, lo importante es que no transcurran más de 4 horas de una comida a otra y que, a ser posible, se cene pronto.

*Un tentempié a media mañana,  
otro a media tarde y cenar pronto  
pueden ser una buena ayuda  
para combatir el sobrepeso.*

## *Errores frecuentes en los horarios de comidas*

Cualquiera de los errores siguientes puede repercutir de forma negativa en el control del peso.

### **TENER HORARIOS IRREGULARES POR FALTA DE PLANIFICACIÓN EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.**

A menudo, acabamos comiendo delante del ordenador a las 16.00 h porque es más cómodo o porque nos da pereza prepararnos un táper.

### **NO DESAYUNAR POR FALTA DE TIEMPO U ORGANIZACIÓN.**

Destinar 15-20 minutos al desayuno es una buenísima forma de empezar el día.

### **LLEGAR A LA COMIDA CON UN APETITO EXCESIVO POR FALTA DE TENEMPIÉ (ALMUERZO) A MEDIA MAÑANA.**

Cuando han pasado 6-7 horas desde el desayuno, es normal que estemos ansiosos por la comida.

### **LLEGAR A LA CENA CON UN APETITO EXCESIVO POR FALTA DE TENEMPIÉ (MERIENDA) POR LA TARDE.**

A veces, tenemos la sensación de que la merienda es cosa de niños, cuando en realidad deberíamos incluirla siempre en nuestro *planning*.

### **CENAR DE FORMA INADECUADA POR FALTA DE PLANIFICACIÓN CULINARIA.**

Es cierto que no siempre tenemos tiempo de cocinar o de ir a comprar. De todas formas, se puede cenar correctamente sin ni siquiera abrir la cocina. Un bocadillo, una pieza de fruta y un yogur pueden ser una cena perfecta.

### **CENAS EXCESIVAS POR COMIDAS AL MEDIODÍA CASI INEXISTENTES.**

Querer seguir una dieta demasiado drástica al mediodía acabará provocando una cena pantagruélica o una retahíla de visitas a la máquina de *vending*. Es un error habitual.

### **CENAR MUY TARDE Y, EN CONSECUENCIA, IR A DORMIR MUY TARDE.**

Se sabe que la falta de horas de sueño o el hábito de dormir poco puede acabar afectando al metabolismo. De hecho, hay estudios que relacionan la escasez de horas de sueño con el sobrepeso (<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2136-los-kilos-nos-quitan-el-sueno.htm>).

### *Las claves: el tentempié*

En el caso de que transcurran más de 4 horas entre el desayuno y la comida, es importante que tome un segundo desayuno o tentempié a media mañana. Lo mismo que si transcurren más de 4 horas desde la comida hasta la cena. En este caso, es aconsejable una merienda. Por supuesto, no cualquier tipo de tentempié.

De hecho, hay muchos estudios que sugieren que dividir la dieta diaria en 5 ingestas previene el sobrepeso. Pero este es un tema controvertido, pues también hay otros en que no queda claro. De cualquier forma, lo que es evidente es que llegar a la cena o a la comida con muchísimo apetito no favorece una ingesta moderada.

### *Los básicos*

#### **EL TÍPICO BOCADILLO**

Aunque el bocadillo tiene fama de comida «rápida», la verdad es que puede ser un muy buen alimento. Su preparación sí que es rápida, cierto, pero puede tener un valor nutritivo adecuado y

ser una buena ayuda para evitar el sobrepeso. Es importante que el bocadillo no tenga más de 40-60 g de pan, a ser posible integral o con fibra, y que incluya alimentos con poca grasa, como jamón magro, huevo duro, atún en conserva o queso fresco. Si se acompaña de una bebida como agua o infusión, es perfecto. Por supuesto, no es aconsejable tomar estos tentempiés delante del ordenador. Es importante que cuando se come, seamos conscientes de lo que estamos comiendo. Trabajar y comer no es lo más fisiológico ni recomendable.

En el último capítulo («Recetario») podrá encontrar ejemplos de bocadillos adecuados para tomar a media tarde o media mañana.

### ***FRUTA Y YOGUR***

Es un clásico, pero no por ello es menos efectivo. En cuanto a la fruta, es muy interesante que esta sea entera. Nada de zumos cuando queremos perder peso. Una fruta del tiempo cortada es ideal. La manzana con piel, por ejemplo, es un tentempié perfecto que con yogur combina de maravilla. Pero puede ser cualquier fruta que nos apetezca. Lo importante es que la fruta no esté muy madura y que requiera una cierta masticación. Es absurdo rechazar categóricamente a la uva o al plátano por su energía, pues lo fundamental es que sean frutas del tiempo y que nos resulten apetitosas. A fin de cuentas, la uva o el plátano tienen 20 o 30 kcal/100 g más que otras frutas pero siguen siendo alimentos sanos y ligeros.

Una buena sugerencia es mezclar el yogur con la fruta. Tiene el inconveniente de que requiere una cierta preparación, no obstante, el resultado es apetecible y saciante.

### ***FRUTOS SECOS***

Los frutos secos son alimentos con un contenido en agua muy pobre y un valor energético muy alto (500-600 kcal/100 g). Si

bien lo anterior no impide que sean alimentos muy recomendables. Tienen grasas poliinsaturadas, vitamina E, calcio, magnesio, proteínas, fibra... Son un compendio de nutrientes que además cuidarán de nuestro sistema cardiovascular. También constituyen un picoteo ideal para quien tenga que ingerir dosis extras de calcio y no sea amante de los lácteos. Asimismo, por su composición tienen un altísimo poder saciante y un índice glucémico muy bajo. Solo hay que tener en cuenta una condición: que la dosis sea moderada. De 20-30 g, según de qué persona se trate. Y, por supuesto, tienen que ser frutos secos tostados o al natural (crudos). Ni salados ni fritos ni con miel.

## *Preguntas frecuentes*

1. **¿Es obligatorio comer si no hay apetito por la mañana o a media tarde, a pesar de que transcurran muchas horas de una ingesta a otra?**

No se puede forzar nada cuando no apetece. Aunque sí es aconsejable tomar un pequeño refrigerio si se llega a la comida o a la cena con mucho apetito. Es posible que la toma de dicho refrigerio no se traduzca en una disminución notable del apetito, pero vale la pena intentarlo.

2. **¿Qué es lo que puedo pedir en un bar si quiero merendar o desayunar a media mañana?**

En un establecimiento no siempre es fácil encontrar opciones de fruta o yogur. Lo que sí es más habitual es la opción del bocadillo. Claro, debería ser de tamaño muy discreto y de relleno saludable. Un «mini» es una muy buena elección. Otro tema es escoger algún tipo de tapa. Media ración de tortilla de verduras, unos mejillones o unos tacos de salmón marinado puede ser otra alternativa aconsejable.

En algunos establecimientos también tienen pequeñas bolsitas de frutos secos tostados, lo cual se agradece.

3. **¿Son buenas opciones las tortitas de arroz o maíz empaquetadas? ¿Y las barritas energéticas?**

Las tortitas son buenas opciones en el sentido de que son prácticas y sabrosas. Pero la verdad es que tienen un valor nutritivo muy bajo. Otro inconveniente es que a veces aportan una notable dosis de sodio. Como opción puntual está bien. Atención, porque hay opciones muy diversas. Las hay con chocolate, con coberturas de distintos sabores, de distintos cereales, etc.

También hay muchísimos tipos de barras. Que sean adecuadas o no dependerá del tipo y de la energía que aporten. Lo mejor es escoger barras con poco azúcar, que tengan una buena dosis de fibra y que no aporten más de 200-250 kcal. Como siempre, la energía adecuada irá en función de las características de quien tome la barra. En cualquier caso, si es muy energética, debe tenerse en cuenta cuando llegue la siguiente ingesta.

#### 4. **Mi problema es que no me apetece desayunar, ¿tengo que forzarme?**

No. Hay muchas personas que no desayunan jamás y tienen muy buena salud. Ahora bien, con muchísima probabilidad, estas mismas personas tendrían un mejor rendimiento físico y psíquico durante las primeras horas del día si tomaran un desayuno, aunque fuera liviano. A menudo, no se tiene apetito por la mañana porque la cena ha sido excesiva.

#### 5. **Me levanto muy pronto y no me apetece desayunar, ¿tengo que tomar algo?**

Si es pronto y no apetece, pues no. Lo que sí es imprescindible y a veces se olvida es que se tome algún tipo de líquido, pues durante la noche no se ha bebido y el cuerpo lo agradecerá. Un simple vaso grande de agua puede ser suficiente. Claro, si es un zumo natural, mejor.

Por cierto, el clásico vaso de agua con zumo de limón no adelgaza.

#### 6. **Tengo sobrepeso, ¿voy a tener que renunciar para siempre a una merienda dulce o a un desayuno con cruasán?**

No. Una merienda puede ser dulce y tener una dosis limitada de calorías. Un bocadillo de pan integral con chocolate, por ejemplo, es una opción dulce y de calorías controladas.

Una rebanada de pan con queso fresco y mermelada *light* es otra. Incluso de forma esporádica, un trozo de bizcocho casero o una madalena de calidad puede ser una buena elección si la dosis es pequeña.

Respecto al cruasán, no es el mejor desayuno, pero sí se puede tomar esporádicamente, siempre y cuando el resto de la dieta sea adecuada. Hay que tener en cuenta qué importancia tiene para el bienestar de cada persona la opción dulce, en teoría «prohibida», antes de suprimirla. La comida no solo tiene un valor nutricional, sino también un evidente valor como placer y como parte de los elementos que aumentan nuestra calidad de vida.

### 7. Tengo unos horarios muy irregulares, ¿qué puedo hacer?

A veces, esto no se puede cambiar. El trabajo y el ritmo de vida nos impiden tener unos horarios mínimamente regulares. Si ese fuera el caso, sería aconsejable guardar al menos un desayuno a la misma hora y que sea equilibrado y suficiente. También procurar cenar pronto, aunque no sea siempre a la misma hora.

Tener unos horarios irregulares, desde luego, no ayuda. Pero dentro de la irregularidad se puede tener en cuenta el tentempié a media mañana y a media tarde cuando transcurren más de 4 horas entre una ingesta y otra.




### *Para recordar*

- ✓ Los horarios son un punto clave.
- ✓ No deben transcurrir más de 4-5 horas entre una ingesta y otra.
- ✓ La cena ha de ser liviana y tomarse antes de las 22.00 h.

### *¿Sabías que...?*

¿... las personas que trabajan de noche tienen una mayor incidencia de problemas digestivos, como gastritis o ulcus (úlceras), además de otras enfermedades como depresión, ansiedad, insomnio o fatiga crónica?

Nuestra fisiología sigue ritmos circadianos y no es lo mismo cenar a las 20.00 h que a las 00.00 h. Las funciones digestivas siguen existiendo pero no con la misma efectividad. Cuando no hay luz nuestro metabolismo es algo distinto. No hay que olvidar que somos mamíferos y que el entorno nos afecta.



**TENER EL PESO  
ADECUADO  
O SANO NO  
EQUIVALE A  
TENER UNA  
FIGURA  
ESTÉTICA.**

