

DANIELA LOPILATO

COMER ES
UN PLACER
SALUDABLE



DANIELA LOPILATO

COMER ES
UN PLACER
SALUDABLE





1

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

----- Algunos *tips* para empezar -----

Aprender a alimentarse de manera saludable y duradera es, sin duda, el camino más largo, pero también el único que nos va a llevar a disfrutar de la comida y a reconciliarnos con el placer de comer y nutrirnos a la vez.

El objetivo de hacer este libro es que puedas aprender a alimentarte de manera saludable y duradera, a elegir el camino más largo pero el que te va a llevar a disfrutar de la comida y reconciliarte con el placer de comer, que por culpa o frustraciones repetidas lo dejamos de lado.

Empecemos por el principio: **¿Qué es la nutrición? Es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud.** Para entender esto debemos diferenciar bien dos términos que no son sinónimos: **comer** y **alimentarse**.



¿QUÉ ES COMER? Es, sobre todo, una necesidad y un deseo.

¿QUÉ ES ALIMENTARSE? Es mucho más que comer: es incorporar sustancias nutritivas que son necesarias para el organismo. Cada alimento tiene un valor nutricional y todos cumplen distintas funciones en nuestro cuerpo:

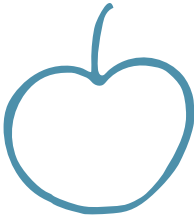
Energéticas: son el combustible del organismo para la actividad física y del cerebro. Aquí entran los **hidratos de carbono** y **las grasas**.

Estructurales: forman la piel, los músculos, los huesos, etc. Aquí tenemos a las **proteínas**.

Reguladoras: conservan el calor del cuerpo y participan en reacciones químicas que suceden en el mismo, a través de las **vitaminas, minerales, antioxidantes naturales, fibra** y **agua**.



Alimentarse adecuadamente significa comer los alimentos que nos den esos nutrientes necesarios para tener un estado de bienestar general, para que el organismo se encuentre en buenas condiciones y funcione a pleno, esto es: para crecer, tener fuerzas, mantenernos sanos y defendernos de las enfermedades.



Los hábitos alimentarios correctos se construyen en los primeros años de vida. Serán indispensables para poder controlar el peso en la adolescencia y en la adultez, y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Todo el tiempo estamos expuestos a distintas situaciones o ambientes que de una forma u otra nos impulsan a comer. Por eso, les cuento que hay otras funciones que cumplen los alimentos en nuestras vidas y tienen que ver directamente con lo **social** y el **placer**. Esto es muy importante tenerlo en cuenta para diferenciar bien el **hambre real** del **hambre emocional**. Y este es el momento para preguntarte:



Al comer... ¿alimentás tu cuerpo o tus emociones? ¿Comés por ira, estrés, tristeza, ansiedad, aburrimiento, desgano, nervios, alegría... o porque realmente sentís que te hace ruido la panza y tenés hambre? Este cuadro te va ayudar a pensar y a reconocer esto que acabo de mencionar.

Hambre real

APARECE POCO A POCO.

PUEDE ESPERAR.

NO ES SELECTIVO. PUEDE SER CUALQUIER ALIMENTO.

DEJÁS DE COMER CUANDO ESTÁS SATISFECHO.

TE SENTÍS BIEN CUANDO DEJÁS DE COMER.

Hambre emocional

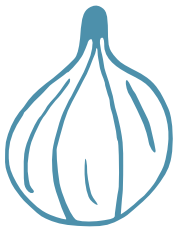
APARECE DE REPENTE.

DEBE COMERSE AHORA.

ES SELECTIVO.
DEBE SER EXACTAMENTE EL ANTOJO QUE ESTOY PENSANDO.

SEGUÍS COMIENDO AÚN ESTANDO SATISFECHO.

TE SENTÍS MAL Y CON CULPA.



Aprender a comer no es algo que pasa de un día para el otro, es una sumatoria de hábitos que se van construyendo en el tiempo, en cada familia y en cada persona. El objetivo es lograr una alimentación variada y equilibrada sin tener que andar contando calorías todo el tiempo, o pe-sándose todos los días, o haciendo dietas extremas que no solo afectan nuestra salud física y emocional, sino que además nos llevan siempre al mismo lugar de insatisfacción, culpa y frustración.

¿Cuáles son los principios básicos que tenemos que entender para iniciar este camino?

¡Te aseguro que siguiendo estas “reglas” bien sencillas vas a notar cambios que jamás pensaste que podías lograr!

NO EXISTEN ALIMENTOS BUENOS O MALOS. Esto significa ¡que no existen alimentos o comidas que por sí solos engorden o adelgacen! Todos los alimentos engordan si los consumís en exceso y por mucho tiempo.

Pero **NO** vas a engordar por comer lo que te gusta de vez en cuando: un helado, dos porciones de *pizza* cuando te reunís con amigos, probar la torta en un cumpleaños... En la **conducta** y en la **moderación** está la clave. Por ejemplo, siempre les explico a mis pacientes que en casa y en la rutina de todos los días es importante armarse de un “ambiente saludable” en cuanto a la comida. ¿Tra-

duzco? ¡No compren alimentos llenos de grasas y azúcares! De lo contrario, en casa los van a tener al alcance de la mano todo el tiempo, como una tentación perturbadora. Esas “tentaciones” que en general tienen más calorías, hay que reservarlas para cuando tengas una reunión, una salida o un cumpleaños... y disfrutar de comerlas con moderación. ¿Te doy un ejemplo? En una mesa dulce llena de tortas, optá por las que más te gusten de verdad y te servís una tajadita de cada una. Otro: si en la reunión hay picada, no piques de la mesa, así es complicado controlar lo que uno come. Es mejor poner en un plato un poco de cada cosa, para darte cuenta de que el plato está lleno y que eso es suficiente.

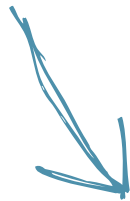
¡Hay que aprender a escuchar al cuerpo, sin reprimir las ganas de comer las cosas que nos gustan!



Las pastas, harinas y arroces, siempre es mejor combinarlos con verduras de todo tipo y/o alguna proteína (carnes magras, huevos, quesos magros) para tener más saciedad.

¡Cuando hay saciedad, no se siente hambre!

CONCENTRATE EN SELECCIONAR LOS ALIMENTOS POR SU VALOR NUTRICIONAL Y MANEJAR BIEN LAS CANTIDADES. Estas cantidades dependen del sexo, la edad, el momento biológico (niños, adolescentes, embarazadas, adultos), si hacés o no actividad física, etc. **NO** vas a adelgazar por comer verduritas solas, saltearte comidas y hacer ayunos prolongados cada dos por tres: en principio, porque en la variedad se encuentra el equilibrio, y además porque el cuerpo se adapta metabólicamente al tipo de alimentación que hagas. Por eso, ningún extremo es bueno. Cuando pasás mucho tiempo en **déficit calórico** –es decir, sin ingerir las calorías suficientes–, el cuerpo se acostumbra a las calorías que tiene y deja de progre-



sar. Es decir: “te estancás”, por eso, también es necesario **de vez en cuando** consumir alguna comida calórica alta en grasas e hidratos como, por ejemplo, una milanesa napolitana con puré o una hamburguesa con papas fritas, o si comiste liviano, elegir un postre o un helado, así el cuerpo sale de ese estado de ahorro y se pone en marcha para quemar calorías. **¡ATENCIÓN!** Para que esto sea efectivo, hay que seguir dos reglas: **comer sano en general toda la semana y hacer ejercicio regularmente.**

Por eso, siempre a mis pacientes en mantenimiento les permito al menos dos a tres veces por semana (depende de cada persona y de su situación) darse el gusto de hacer este tipo de comidas altas en grasas e hidratos. En general, lo mejor es reservarse para esos momentos donde queremos disfrutar y compartir con amigos y/o familiares. Así como una ensalada todos los días no te hace adelgazar, una hamburguesa con papas a la semana no te hace engordar. ¡Pero **OJO!** ¡Eso no quiere decir que te tomes un día entero para comer cualquier cosa y hacer un desastre!



NO CUENTES MÁS LAS CALORÍAS... ¡LO IMPORTANTE SON LOS NUTRIENTES!

Este punto está relacionado directamente con el anterior. No hay que volverse loco/a pensando en las calorías. “¿Y esto tiene muchas calorías? ¿Y esto otro engorda más o menos?” Perder peso no es cuestión de sumar y restar calorías. Y hacer dieta tras dieta desgasta emocionalmente y perjudica nuestro metabolismo (¡más adelante te explico qué es!). Tenés que perder el miedo a comer y aprender a hacerlo bien. Cuanto menos comés, más lento se hace el metabolismo, así que cada vez serán más chicas las porciones que tu cuerpo pueda procesar, por eso, muchas personas son incapaces de perder peso a pesar de que comen poco, ya que el metabolismo se adapta al tipo de alimentación que le estamos dando. Como mencioné antes, **hay que reconciliarse con “el placer de comer saludable” para sentirnos bien por dentro y por fuera.** Esto no quiere decir que no puedas comer rico y que no te des gustos. **¡La vida no sería igual sin comer comidas**

ricas! Las personas que viven a dieta sienten culpa constante y no pueden disfrutar de ninguna comida y esto no debe ser así porque comer también forma parte de un acto social, placentero y compartido. Estar todo el tiempo pensando en calorías a lo único que te lleva es a hacer dietas restrictivas, a darte atracones y otra vez a las dietas del terror. Es caer en el mismo círculo vicioso. Si este es tu caso, claramente hay algo que no está funcionando. ¡Y tenés que cambiarlo!

Aprender a comer es algo difícil, pero no imposible, y lleva tiempo, esa es la realidad.

Tenés que permitirte el placer de comer las cosas que te gustan de vez en cuando, para que no entres en este círculo vicioso que te lleva a enfermedades tanto físicas como emocionales. Por supuesto que más allá del peso, existen patologías específicas que requieren del seguimiento de una dieta adecuada a cada situación.



¿QUÉ ES EL METABOLISMO?

Es un proceso que consta de un conjunto de reacciones químicas que se dan en todas las células de nuestro organismo para mantenernos vivos. En todo momento, el metabolismo está quemando, almacenando o construyendo algo. Todos necesitamos energía para vivir y la única manera de conseguirla es a través del consumo y la transformación –o metabolización– de la comida. Por eso es tan vital que, para que funcione como debe funcionar y no se vuelva lento, no lo dañemos con dietas extremas, alimentos pobres en nutrientes y una vida llena de estrés.

*¡Tu metabolismo
funcionará de acuerdo
a como vos trates a tu
cuerpo!*

Si subís y bajás de peso todo el tiempo y te alimentás mal, si llevás una vida sedentaria, si vivís estresado/a, si no dormís los suficiente... no solo vas a desarrollar enfermedades crónicas, sino que además perjudicás a tu metabolismo cada vez más.

Sin contar calorías, nada mejor que poder ver claramente cuál sería una porción aceptable por día, por ejemplo, de palta y almendras... porque no tenés que olvidarte de que todo lo que consumes de más también se suma al resto de las comidas que hagas en el día.

NO SE TRATA DE COMER MENOS, SE TRATA DE COMER MEJOR. Comer con la cabeza, es decir: manejando al máximo nuestras emociones y eligiendo lo nutritivo. Y esto significa priorizar el hambre real y



evitar usar la comida como premio o consuelo, reconociendo las emociones o situaciones que te llevan a comer sin tener realmente hambre. Una alimentación placentera y saludable requiere modificar hábitos, hacer ejercicio, tener constancia, dormir bien y ¡disfrutar sin culpas del placer de comer rico y sano! No existe la pastilla mágica, ni el suplemento quema grasa... ¡Si existieran, yo no estaría escribiendo este libro, ni habría en el mundo problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a la alimentación, como diabetes, colesterol alto o hipertensión!



NO EXISTE EL PESO IDEAL. ¡Como tampoco existe el hombre o la mujer ideal! 😂 Suelo decirle a mis pacientes: “La mejor balanza es tu ropa”. ¿Por qué? Porque lo importante no es ese número que marca la balanza, sino tu composición corporal, más precisamente tu porcentaje de grasa corporal. A ver, ¿cuántos de ustedes se pesan todos los días? ¿Cuántos se ponen mal porque el peso de la última vez que se pesaron no es el de la vez anterior? ¿Cuántos piensan que por pesar un kilo o cuatrocientos gramos más que la última vez significa que “engordaron”? ¡No hay que

obsesionarse, el número que marca la balanza es solo un dato, nuestro peso nunca va a ser el mismo siempre! De hecho, por la mañana siempre vamos a pesar menos que por la noche, y eso no quiere decir que engordamos a lo largo del día. Una persona puede pesar entre 58 y 60 kg y mantenerse dentro de esos números. Eso no quiere decir que si un día pesa 58,500 y a los quince días pesa 59 kilos, haya engordado. Yo siempre hablo de **lograr un peso que podamos sostener a largo plazo**, y este peso puede tener rangos de dos kilos más o dos kilos menos. Depende de la situación fisiológica, si hacemos o no actividad física, factores hormonales (las mujeres en



el período premenstrual pesamos más, por ejemplo), retención de líquidos, el tipo de alimentación... Por ejemplo, si te pesás un día después de haber comido alimentos muy dulces o muy salados, vas a pesar más, pero no por aumento de grasa, sino por retención de líquidos. **Recordá siempre que lo ideal es enemigo de lo bueno y que el objetivo es ser la mejor versión de uno mismo y mantenerlo en el tiempo.**

Mi recomendación es que, si no podés evitar subirte a la balanza, no lo hagas todos los días, sino una vez por semana, en ayunas, habiendo ido al baño y casi sin ropa.

EL CONCEPTO DE “DIETA” NO SIRVE: LAS DIETAS SE TERMINAN, LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN PERDURAN EN EL TIEMPO. Hay que cambiar la mirada de lo que creemos correcto

para alimentarnos saludablemente, así vas a poder encontrar los caminos para lograr un “peso real”, ese que puedas mantener a lo largo del tiempo. Cada día aparece una “dieta” nueva, con artistas o famosos promocionándolas. Si verdaderamente estas dietas funcionaran, ¿por qué siempre son reemplazadas por otras? Cualquiera dieta de moda y más aún las restrictivas –¡en donde se pasa hambre!– funcionan a corto plazo, ninguna puede ser sostenida toda la vida y la mayoría no contribuye al cambio de hábitos alimentarios, que es vital para el mantenimiento del peso alcanzado a largo plazo.

TU CUERPO ES TU CASA. SI NO LO CUIDÁS... ¿DÓNDE PENSÁS VIVIR? Con esto quiero tratar de explicarte que tu cuerpo es tuyo, y solo tuyo. Y que todos somos diferentes, tenemos texturas diferentes, metabolismos y requerimientos nutricionales distintos, por lo tanto, no podés esperar tener el cuerpo de la actriz famosa, el deportista de moda o la modelo

del momento. Hoy por hoy, los mensajes de los medios de comunicación y sus referentes muestran y fomentan prototipos de belleza totalmente inalcanzables para muchas mujeres y hombres. En realidad, el mensaje debería ser que cada uno tiene que buscar y mantener la mejor versión de uno mismo –como dije más arriba– sin que esto implique un sufrimiento físico y emocional. No tenés que obsesionarte con tener el cuerpo de otro... ¡sencillamente porque no lo tenés y no lo vas a tener! Lo que sí podés hacer es **cooperar con el tuyo de la manera más sana y duradera**: consultando a un nutricionista para alimentarte mejor, realizando actividad física y/o moviéndote lo más que puedas... ¡y manejando al máximo las emociones! 😬 . Por último, te digo que es normal equivocarse buscando soluciones mágicas, ¡somos seres humanos! Pero también estoy convencida de que es posible organizarse, y retomar el camino correcto, ese que nuestro cuerpo reconoce y guarda como placentero. ¡Vas a ver que cuando comés sano, la sensación pos-comida es muy diferente a cuando comés mal y en exceso!

¡Y recordá que la mejor balanza es la ropa que usás habitualmente! Si seguís en el mismo talle, es porque estás haciendo las cosas bien, el problema está cuando empezás a comprarte talles cada vez más grandes o viceversa. El peso va a variar durante toda la vida por un montón de factores y esto no tiene que ser motivo de infelicidad. No podés vivir obsesionándote con un peso que no puedas sostener.
