

LAURA ROMANO



*Incluye
recetas
saludables*

LAS DIETAS TIENEN UN FINAL

**LOS BUENOS HÁBITOS
DURAN PARA SIEMPRE**



@integralnutricion

LAURA ROMANO



*Incluye
recetas
saludables*

LAS DIETAS TIENEN UN FINAL

**LOS BUENOS HÁBITOS
DURAN PARA SIEMPRE**



@integralnutricion

 Planeta

ÍNDICE

10 ANTES DE EMPEZAR

13 CAPÍTULO I: Dieta versus hábitos

14 Los dos caminos

17 El panorama actual

20 Peor el remedio que la enfermedad: cuando los nutricionistas somos parte del problema

23 Cada vez más dietas, cada vez más obesidad

26 De la dieta al descontrol

31 CAPÍTULO II: Cambio de hábitos

32 Por qué engordamos

38 ¿De dónde vienen las calorías?

41 Cómo entender las etiquetas

47 Calidad versus cantidad

49 CAPÍTULO III: Qué, cómo y cuánto

50 ¿Por qué engordamos? Distintas causas, la misma consecuencia

- 52 ¿Qué comemos?
- 56 ¿Cómo comemos?
- 60 ¿Cuánto comemos?
- 64 ¡Uno come para tener el cuerpo que tiene!
- 70 El sedentarismo

75 **CAPÍTULO IV: Los distintos perfiles de pacientes. Casos reales**

- 76 La del “todo o nada”
- 81 El terror a los carbohidratos
- 87 Los malos hábitos mal tratados
- 93 El “fan de la proteica”

101 **CAPÍTULO V: Buenos hábitos para toda la vida: la regla del 80/20**

- 104 “La regla del 80/20”
- 108 La actividad física
- 114 La balanza
- 117 Consejos claves

121 **CAPÍTULO VI: Ping-pong de #QuéOnda?**

- 122 ¿Qué onda la palta?
- 122 ¿Qué onda la banana?
- 123 ¿Qué onda los enlatados?
- 124 ¿Qué onda el huevo?

- 125 ¿Qué onda las semillas?
- 126 ¿Qué onda la harina de trigo blanca?
- 128 ¿Qué onda las gaseosas *light*?

131 **CAPÍTULO VII: Recetas e ideas para armar un día saludable**

- 132 Cómo armar el plato ideal
- 133 ¿De qué se compone el plato ideal?
- 136 ¿Cómo llevar a la práctica el plato ideal?

139 **Desayunos y meriendas**

- 140 Pan integral
- 142 *Muffins* de avena, banana y nuez
- 144 *Cookies* de quinua y chocolate
- 146 Trufas de avena
- 148 Budín de dulce de leche y banana
- 150 *Cookies* de zanahoria
- 152 Cuadrados de manzana, nuez y almendra

155 **Almuerzos y cenas**

HIDRATO + PROTEÍNA + VERDURA + GRASAS

- 156 Fajitas integrales de atún y palta
- 158 Cazuela de arroz yamaní y camarones
- 160 Ensalada completa
- 162 *Nuggets* de pollo
- 164 *Wok* de pollo y fideos de arroz
- 166 Tarta de zucchini
- 168 Canastitas de espinaca y ricota

- 170 Hamburguesas de quinua y arroz yamaní
- 172 Mini hamburguesas de porotos aduki y portobellos

PROTEÍNA + VERDURA + GRASAS

- 174 Zucchini rellenos con pollo
- 176 Rollitos de berenjena
- 178 Omelette de tomate y champiñón
- 180 Pechuga rellena con verduras
- 182 Morrones rellenos
- 184 “Lasaña” de pescado
- 186 Hamburguesas de pollo y espinaca
- 188 Carne al horno de verduras

HIDRATOS + VERDURA + GRASAS

- 190 Pasta con verduras salteadas
- 192 Pasta con zucchini y azafrán
- 194 Papa rellena
- 196 Ñoquis de calabaza
- 198 Canastitas de polenta
- 200 Calabaza rellena con choclo y espinaca
- 202 Ensalada con pasta

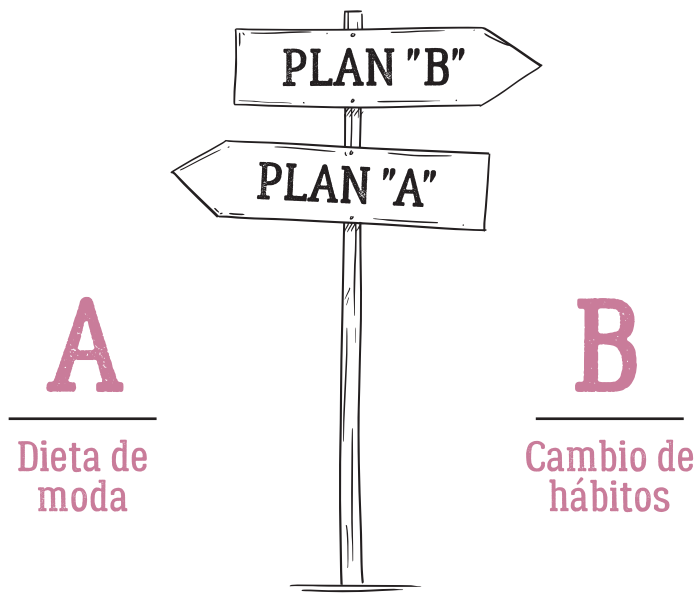
205 AGRADECIMIENTOS



CAPÍTULO I

DIETA
VERSUS
HÁBITOS

LOS DOS CAMINOS



Seguramente conocas el camino de la dieta; es un camino más corto, pero muy complicado y difícil de transitar. Hay quienes lo sostienen durante bastante tiempo, pero tarde o temprano se abandona. ¿Por qué? Básicamente porque es muy distinto al camino por el que venías transitando y el que querés transitar de por vida.

Las dietas prohíben, restringen y tienen condiciones específicas que son muy difíciles de sostener, pero son tentadoras porque los resulta-

dos se ven en muy poco tiempo. Cuanto más duro es el camino, más rápido se llega al objetivo, pero también más rápido se abandona. Y lo peor es que cuando querés volver a retomarlo, te cuesta cada vez más porque sabés el sacrificio que se viene. Lo vas dilatando día a día, mes a mes, año a año... y te alejás cada vez más del objetivo que buscabas.

Cuando elegís el camino de los buenos hábitos, estás optando por obtener resultados a largo plazo en lugar de resultados rápidos; es claro que el camino de la dieta te lleva al objetivo mucho más rápido, pero la dieta te asegura bajar, no bajar y mantenerte. Si prestás atención te vas a dar cuenta de que todas las dietas prometen “tantos kilos en tanto tiempo”, pero ninguna habla de “tantos kilos para toda la vida”. Sin embargo, la mayoría de las personas no se lo cuestionan porque creen que luego de bajar los kilos de más y llegar al peso que buscaban, sucede algo mágico en el cuerpo que los hará mantener ese peso de por vida, aunque vuelvan a comer como comían antes. Lamento decirles que eso es imposible. Si bajaste de peso haciendo una dieta específica, vas a mantener el peso que lograste si seguís haciendo esa dieta, si no, lo vas a recuperar.

“LAS DIETAS PROHÍBEN,
RESTRINGEN Y TIENEN
CONDICIONES ESPECÍFICAS QUE
SON MUY DIFÍCILES DE SOSTENER”

El camino de los buenos hábitos es un camino diferente, porque si bien puede ser más lento, es un camino que se disfruta y que te va a acompañar toda la vida. A diferencia de las dietas, que tienen lineamientos generales para todos, en este camino se van planteando estrategias particulares para solucionar los problemas que llevan al aumento de peso en cada persona. Porque cada persona es diferente y por eso los tratamientos se encaran de manera diferente.

Este camino es un poco difícil al principio porque es un cambio total de paradigma respecto a lo que tiene que ver con el descenso de peso, y necesitás un tiempo hasta que te “cambia el chip”. Pero una vez que entendiste y comprobaste los resultados, seguís transitando en piloto automático. Pase lo que te pase en la vida, si entendiste cómo sortear los obstáculos al principio, vas a poder sortear cualquier dificultad que se te presente. Desde cosas lindas como vacaciones, salidas, cumpleaños o casamientos, hasta cosas tristes como rupturas amorosas, pérdida de seres queridos o problemas en el trabajo. Todas esas cosas, lindas o feas, que te hicieron abandonar el camino de la dieta, porque era imposible sostener ambas cosas, no te van a afectar en este nuevo camino. Tendrás momentos mejores y momentos peores, pero nunca más vas a oscilar entre estar en “tu mejor momento” muriéndote de hambre y matándote en el gimnasio, o en “tu peor momento” comiendo descontroladamente y sin hacer nada por vos.

EL PANORAMA ACTUAL

Vivimos un momento de crisis a nivel mundial por el aumento del sobrepeso y la obesidad a pasos agigantados; más de la mitad de la población del mundo tiene sobrepeso y cada vez son más las personas que mueren día a día a causa de enfermedades asociadas a la obesidad.

Los países de bajos y medianos ingresos están afrontando un doble problema; por un lado, continúan intentando combatir las enfermedades infecciosas y la desnutrición, y por el otro, experimentan un rápido aumento del sobrepeso y la obesidad, debido a la malnutrición. Los dos extremos se dan en un mismo país, en una misma región y hasta incluso bajo un mismo techo.

Según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada en Argentina (ENNyS 2019) un 1,4 % de los niños (5 a 17 años) tienen bajo peso y un 41,1 % (¡sí, 4 de cada 10 niños!) presenta exceso de peso.

Que haya exceso de peso no significa que exista una buena nutrición. Son las dos caras de la misma moneda: por un lado, no se llega a cubrir el requerimiento energético, y por el otro, se cubre por demás pero con alimentos de baja densidad nutricional. No existe una

deficiencia calórica, sino todo lo contrario, pero hay falta de proteínas, vitaminas y minerales, claves en el crecimiento y desarrollo. Un niño con obesidad y malnutrición puede tener las mismas consecuencias a largo plazo que un niño desnutrido: baja talla, anemia, retraso en el desarrollo, disminución en la capacidad física e intelectual.

El exceso de peso se da básicamente por un desequilibrio energético, donde las calorías ingeridas superan a las calorías gastadas. Y aunque sabemos que la obesidad es una enfermedad multifactorial, es decir, que depende de muchos factores, lo que ha sucedido tanto en nuestro país como a nivel mundial es un cambio en el patrón de consumo con un incremento paulatino de alimentos de alta densidad calórica, con baja calidad nutricional, con menos aporte de comidas caseras, sumado a una importante disminución de la actividad física. Básicamente, más ingreso –y de peor calidad– y menos gasto.

El resto de las causas tienen que ver con patrones genéticos, hormonales, con los tan estudiados disruptores endocrinos (sustancias ajenas al cuerpo humano capaces de alterar el equilibrio hormonal generando una respuesta de mayor o menor intensidad que la habitual) y, por supuesto, con el entorno, que estimula a comer mal y moverse poco.

“ UN **NIÑO CON OBESIDAD** Y
MALNUTRICIÓN PUEDE TENER LAS
MISMAS CONSECUENCIAS A LARGO
PLAZO QUE UN NIÑO DESNUTRIDO ”

DEPORTES Y TIEMPO LIBRE

- *Aumento de actividades sedentarias*
- *Calles inseguras*
- *Menor cantidad de desplazamientos en recreos*

ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS PROMOVIDOS POR:

- *Publicidad*
- *Precios bajos*
- *Comer fuera de casa*
- *Aumento del tamaño de las porciones*



Entorno obesogénico

FAMILIA

- *Predisposición genética*
- *Exceso de peso de los padres*
- *Escasa lactancia materna*
- *Hábitos alimentarios inadecuados*

MENSAJE DE LOS MEDIOS

- *Estilos de vida*
- *Dietas de moda*
- *Imagen corporal*
- *Mitos culturales*

Fuente: Santos Muñoz, S. (2005). "La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19), pp. 179-199.

PEOR EL REMEDIO QUE LA ENFERMEDAD: CUANDO LOS NUTRICIONISTAS SOMOS PARTE DEL PROBLEMA

Si analizamos un poco el entorno obesogénico, los profesionales de la nutrición podríamos incluirnos dentro de los medios de comunicación. Porque aunque no seamos un medio masivo, somos la fuente de información fiable y confiable para nuestros pacientes y muchas otras personas. Los profesionales que dan dietas “mágicas” a sus pacientes no están haciendo más que contribuir al entorno obesogénico, ya que imponen modas, instalan mitos y hasta pueden generar trastornos de la imagen corporal.

Tenemos que ser muy cuidadosos y claros al explicar, porque las personas tendemos a simplificar aquello que nos resulta difícil de entender. Entonces si le damos a un paciente una dieta sin harinas, ¿qué va a entender el paciente? Que lo que engordan son las harinas, sin importar la cantidad que consuma del resto de los alimentos. De esta

forma, vamos a contribuir a instalar ese mito, a generarle un cambio en su estilo de vida y a dejarle una marca para siempre, porque cuando deje la dieta, seguramente se comerá medio kilo de queso, pero sin pan porque para él “lo que engordan son las harinas”. Le contará a su familia y amigos lo malas que son y lo rápido que se baja de peso al dejarlas, fomentando que esa moda pase de boca en boca. Y luego, cuando coma desesperadamente harinas y dulces sin poder parar, o mantenga alguna dieta intercalándola con atracones, generará probablemente un sentimiento de culpa difícil de controlar, que podría derivar en un trastorno alimentario.

Sí, todo eso podemos generar al indicar dietas extremas. Y lo peor es que no estamos contribuyendo a brindar una solución a largo plazo. Porque si incluso ese paciente logró bajar muchos kilos en un período de tiempo, mientras hacía la dieta y le dimos una solución momentánea, él va a creer que esa es la única solución posible porque fue la que le funcionó. Va a creer que el abandono fue por su culpa, por no tener voluntad, y seguramente no vuelva a hacerla de nuevo hasta que no junte el suficiente coraje para volver a encarar el camino de las privaciones.

La culpa no es de la persona que tiene que vivir el resto de su vida sin comer lo que le gusta, la culpa es de la dieta, que no sirve para mantenerla toda la vida y, por ende, no sirve para modificar las índices de sobrepeso a largo plazo.

Las dietas sirven para bajar de peso, no para bajar y mantenerse. Por eso digo que al dar dietas, no estamos haciendo más que contribuir a perpetuar el sobrepeso y la obesidad en el mundo, como viene sucediendo hasta ahora. Un profesional de la salud que pretende actuar en consecuencia para modificar estos números no debería indicar un tratamiento agudo para una enfermedad crónica como es la obesidad. Una cosa es dar una dieta por tres días para curar una gastroenteritis aguda y otra es dar una dieta para bajar de peso pretendiendo que el paciente la mantenga de por vida, cuando ni él mismo sería capaz de sostenerla.

“LAS DIETAS SIRVEN PARA BAJAR
DE PESO, NO PARA BAJAR Y
MANTENERSE. POR ESO DIGO QUE
AL DAR DIETAS, NO ESTAMOS
HACIENDO MÁS QUE CONTRIBUIR A
PERPETUAR EL SOBREPESO Y LA
OBESIDAD EN EL MUNDO”



CADA VEZ MÁS DIETAS, CADA VEZ MÁS OBESIDAD

Es curioso que desde que empezó a aumentar el sobrepeso y la obesidad en el mundo, paralelamente fueron aumentando las personas que se sometían a diferentes dietas de moda. O lo podemos pensar al revés: desde que empezaron a aparecer las “dietas de moda”, aumentó paralelamente el sobrepeso y la obesidad en el mundo. No quiero decir que esta sea la única causa, pero claramente tampoco es la solución.

Si las “dietas de moda” fueran la verdadera solución al exceso de peso, no solo no seguirían apareciendo nuevas y milagrosas dentro de las miles que hay, sino que el problema del sobrepeso y la obesidad en el mundo debería ser historia pasada.

Si las “dietas de moda” fueran la verdadera solución, bastaría con que una persona con sobrepeso haga alguna dieta una vez en la vida y ya. Pero no, sabemos que no es así porque incluso las personas con más exceso de peso son las que más cantidad de dietas han realizado a lo largo de su vida.

Además, si esas dietas que prometen bajar muchos kilos en muy poco tiempo fueran realmente la solución, no existirían todas las demás que también prometen lo mismo.

Las “dietas de moda” no son la solución al problema porque no pueden sostenerse en el tiempo. Si una persona logra bajar muchos kilos en poco tiempo, privándose de todo lo que le gusta, solo mantendrá esos kilos si mantiene eso que hizo para bajarlos. Por ejemplo, si Juancito dejó las harinas y bajó diez kilos, solo mantendrá esos diez kilos bajados si sigue sin comer harinas el resto de su vida. Porque la causa del descenso de peso fue esa, la de dejar las harinas. Excepto que luego de hacer esa dieta haya encontrado el equilibrio de comer de todo en menor cantidad, sin privarse de las cosas que le gustan, cuidándose la mayor parte del tiempo pero dejando una pequeña parte para la vida social, y de este modo habría encontrado sin darse cuenta el camino de los buenos hábitos.

Es imposible que una persona sana sea capaz de sostener una dieta estricta toda la vida. Y como es imposible sostener esa conducta, si no encuentra otro camino, será imposible sostener esos kilos para siempre.

Ojo, aclaro “persona sana” porque esa conducta podría sostenerse si la persona desarrolla un trastorno alimentario. La única manera de

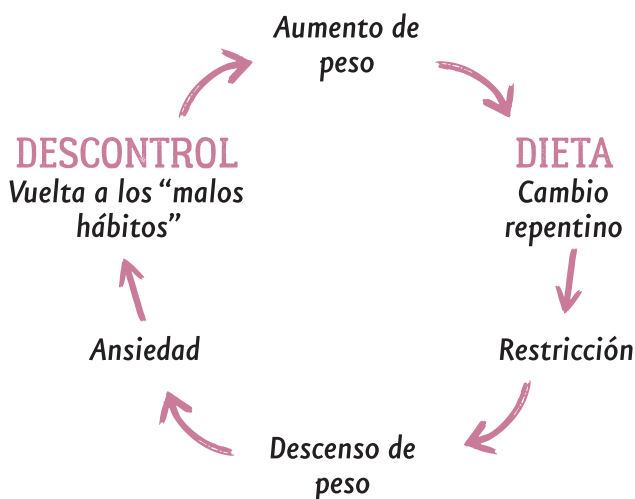
bajar de peso y mantenerlo para siempre es realizando un cambio de hábitos. De a poco, lentamente, cambiando conductas de a una por vez, sin dejar de lado ningún placer pero sin caer en los excesos.

Lograr una alimentación balanceada y equilibrada no es algo que se pueda generar de un día para otro, no es algo mágico, pero es algo que se puede lograr si se van poniendo pequeños objetivos. De eso se trata el verdadero cambio. De lo contrario será una dieta más, unas semanas perdidas más, unos kilos bajados y recuperados más.

“LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN
BALANCEADA Y EQUILIBRADA NO
ES ALGO QUE SE PUEDA GENERAR
DE UN DÍA PARA OTRO, NO ES
ALGO MÁGICO, PERO ES ALGO
QUE SE PUEDE LOGRAR SI SE VAN
PONIENDO PEQUEÑOS OBJETIVOS”

DE LA DIETA AL DESCONTROL

Este “círculo vicioso” es la explicación del porqué vivir a dieta perpetúa el aumento de peso.



Cuando nos sometemos a una dieta, cambiamos completamente nuestro patrón alimentario de un día para otro. Seguimos al pie de la letra lo que la dieta propone, muchas veces comiendo cosas que no nos gustan y dejando de lado el sentido común. Si para que funcione

nos tenemos que tomar todos los días una sopa con 18 verduras, comernos una cucaracha en ayunas o llenarnos la oreja de semillas, lo hacemos.

Si nos detuviéramos a pensar un minuto, nos daríamos cuenta de que si realmente esa fuera la solución, no habría más de 60 % de sobrepeso en el mundo. Pero bien, lo hacemos y cambiamos completamente nuestra alimentación, sometiéndonos a las órdenes que nos indica el profesional, la revista o la página web. En líneas generales, las dietas se basan en la restricción. Algunas eliminan por completo un grupo de alimentos, otras restringen algunos alimentos específicos de cada grupo y otras restringen más de un grupo de alimentos, pero todas tienen algo en común: hay cosas que de ninguna manera se pueden consumir. Claro que cuantos más alimentos se prohíban, más rápido se bajará de peso. Pero ¡cuidado!, porque todos sabemos que “lo prohibido genera más deseo”, entonces cuanto más se restrinja, más deseo de comerlo generará y, por ende, más ansiedad.

Al principio, la ansiedad puede solaparse con la motivación, la alegría de haber cambiado las conductas y, por supuesto, la felicidad de ver los resultados en la balanza. Pero a medida que se van acumulando las ganas de volver a comer algo “prohibido” y la rutina de la dieta se vuelve aburrida, la ansiedad comienza a hacerse más notoria. Eso, sumado a que en algún momento –más adelante entenderán por qué– se produce

la famosa “meseta”, donde no logran bajar como venían bajando, la ansiedad gana terreno y deviene en descontrol. El detonante o “punto de quiebre” puede ser de cualquier índole: una desilusión amorosa, una mala noticia en el trabajo, un cumpleaños, unas vacaciones o un simple pedazo de chocolate que apareció en el cajón. Muchas veces hasta una lesión o una gripe puede ser el detonante, ya que les impide continuar con el ejercicio como venían haciendo y al sentir que no están cumpliendo con una parte del plan, deciden abandonarlo por completo.

Por supuesto que cualquiera de estas circunstancias es “la excusa perfecta” para romper con esa dieta que no toleran más, ¡y es lógico!

Lo cierto es que siempre hay un “punto de quiebre” ante una situación que no se puede controlar, y ese descontrol, que tiene una explicación fisiológica que también les detallaré luego, lleva a más descontrol y así hasta volver a los hábitos de siempre, que por supuesto van acompañados del aumento de peso.

Lo que sucede es que la dieta tapa el problema, pero no lo soluciona de fondo. Es decir que mientras la dieta está, los “malos hábitos” desaparecen, pero como no se fue trabajando sobre cada uno de ellos ni se los fue modificando de a poco, cuando la dieta se va, vuelven a aparecer las conductas de siempre. Porque la dieta no brinda las herramientas necesarias para que uno sea el responsable del cambio,

sino que te da la solución servida diciéndote qué hacer y qué no, sin permitirte entender el porqué y hacerlo propio, entonces cuando la dieta se va, el problema vuelve a aparecer.

Por este motivo es que se produce el famoso “efecto rebote”, porque el peso acompaña las conductas y si las conductas que sirvieron para bajar ya no están, el peso que era el resultado de esas conductas, tampoco estará más.

Ahora bien, lo peor de todo esto –y por eso es que lo llamo “círculo vicioso”– es que luego de haber recuperado todos los kilos o más, aparece una amiga con la nueva dieta de moda y se vuelve a caer. Porque en el fondo nadie cuestiona la dieta, porque la dieta funcionó para bajar de peso, “los que no funcionamos fuimos nosotros que no la pudimos sostener”, dicen los *abanderados* de la dieta. Pero no es así, no la pudieron sostener porque la dieta era: ¡imposible de sostener! Por eso quiero abrirles la cabeza para que dejen de sentirse fracasados por no poder seguir una dieta de por vida. Porque las dietas solo sirven para bajar, no para bajar y mantenerse.

Les propongo intentar salir de este círculo vicioso y encontrar un camino diferente que los lleve a bajar de peso de forma saludable y de por vida, cambiando hábitos de manera gradual para que puedan durar para siempre.