

DIETA DE LA FRUTA

Olvídate de adelgazar con ella

Necesitamos tomar fruta, pero no debemos dejarnos llevar por el error de elegir este tipo de alimento como el protagonista de nuestra dieta, eliminando otros igual de importantes para el organismo, con el único objetivo de adelgazar. Recuerda que en el equilibrio está la virtud.



PILAR LEÓN
TITULAR DE OFICINA DE FARMACIA Y EXPERTA EN NUTRICIÓN.

Se aproximan las fechas navideñas y en la cabeza de más de uno, sobre todo de las mujeres, planea la idea de que deben adelgazar algo de peso para que los excesos que se cometen durante estos días no hagan tanto estragos. En busca de esta meta, se someten, sin el consejo de ningún especialista, a dietas que prometen adelgazar en pocos días y con el mínimo esfuerzo. Algunas de ellas son las que se basan en el consumo de una fruta concreta, la cual está presente en la mayoría de las comidas del día. La de la piña, la manzana o el melocotón, son algunas de las que se eligen.

NO TE DEJES ENGAÑAR

Comer fruta es hábito muy saludable, ya que es un alimento que debe estar siempre presente en nuestra alimentación, de hecho, se recomienda tomar tres piezas de fruta al día, dentro de una dieta equilibrada. El problema viene cuando se convierte en la protagonista de nuestros menús, desbancando a otros alimentos también saludables y necesarios.

Quienes defienden estas dietas aseguran que se puede adelgazar entre cuatro y cinco kilogramos, en una semana, y que favorecen la desintoxicación del organismo. Ambas afirmaciones carecen de argumentos.

Por un lado, es evidente que siguiendo una dieta en la que el aporte de calorías es muy reducido, se consigue adelgazar, pero no sólo se pierde grasa, sino también masa muscular, y hay un desequilibrio nutricional que supone un verdadero problema para la salud. Y es que la carencia nutricional que se sufre con estas dietas son importantes, además, tampoco es saludable reducir al mínimo el número de calorías ingeridas al día. Los especialistas recomiendan que lleguemos a las 1.500 kilocalorías diarias, y estas dietas apenas aportan 800.

En lo que se refiere a su capacidad desintoxicante, no es cierta. El organismo posee sus propios mecanismos para eliminar las sustancias tóxicas. Sometiéndonos a dietas tan estrictas, que empujan al cuerpo a expulsar un exceso de líquido, lo único que

se consigue es perder muchos micronutrientes necesarios a través de la orina.

SUS CONSECUENCIAS

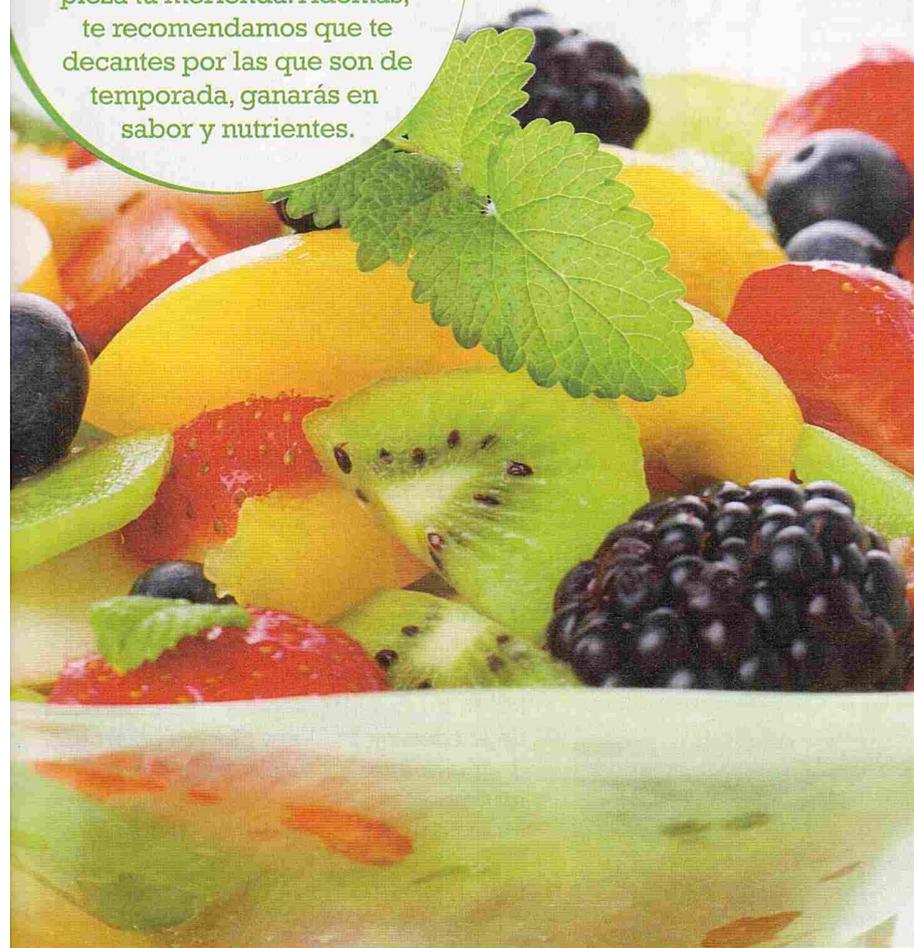
Está demostrado que estos métodos para adelgazar rápidamente son perjudiciales para los riñones y el hígado, órganos fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Además, la tónica general es que con la misma velocidad que se pierde peso, se vuelva a recuperar, incluso duplicando la cantidad perdida en cuanto se recuperan los hábitos alimenticios previos.

Todos estos tipos de dietas milagro son aburridas, desequilibradas, perjudiciales para la salud, e incluso conllevan a un mayor aumento de peso. Sin embargo, adquirir unos buenos hábitos nutricionales, siguiendo una dieta sana y equilibrada en la que se coma de todo, con moderación y de forma ordenada, no sólo favorece la pérdida de peso, sino que es una garantía de salud. □



El consejo

No dejes de comer fruta, pero hazlo de una manera lógica y con cabeza, incluyéndola como postre o haciendo de una pieza tu merienda. Además, te recomendamos que te decantes por las que son de temporada, ganarás en sabor y nutrientes.



Pide ayuda a un especialista

No te dejes llevar por las recomendaciones "nutricionales" de amigos y familiares, la persona que realmente te puede ayudar a perder peso es un especialista en nutrición. Leyendas urbanas como que no se debe tomar fruta después de comer, que la leche de vaca no es buena, o que hay que eliminar el pan de la dieta, carecen

de base científica, por lo que no hay que prestarles atención. Será el especialista el que te diga qué es bueno y qué no lo es tanto para ti, dependiendo de tu estado de salud, tu físico y otra serie de características; y a raíz de estos datos ideará una dieta a tu medida, con la que no pasarás hambre ni caerás en el aburrimiento.

Ejemplo que NO debes seguir

Una dieta basada en el consumo destacado de fruta suele seguir estos parámetros que, como verás, son muy estrictos y dan de lado a una importante cantidad de nutrientes necesarios para el ser humano:

DESAYUNO

- Dos porciones de fruta al gusto.



COMIDA

- Filetes de pescado al gusto a la plancha, un cuarto de pollo sin piel a la plancha, una tortilla francesa o una lata de atún escurriendo el aceite (cada día se escoge un plato).
- Dos piezas de fruta al gusto.

PARA MERENDAR

- Dos porciones de fruta al gusto.



PARA CENAR

- Tres rodajas de queso mozzarella, dos yogures desnatados, 50 gramos de queso descremado, dos rebanadas de pan integral con queso descremado o dos vasos de leche desnatada sin azúcar (cada día se escoge un plato)
- Dos porciones de fruta al gusto.

