

DIETA I. UNA DIETA EFECTIVA, Un Buen Comienzo.

De acuerdo a extensos estudios médicos, el sobrepeso constituye una de las causas de muerte más frecuente en este país. El perder peso requiere mucho más que simplemente cambiar la ingestión de ciertos alimentos. Nuestro plan tiene que ser suficientemente sencillo para llevarse a cabo tan solo por un día. Vivimos un día a la vez, nadie nos asegura que va a presentarnos el mañana. Así que pensemos que vamos a cambiar solo por hoy. Hasta en la Biblia dice que no nos preocupemos por el mañana, que existen suficientes problemas el día de hoy.

Lo mejor es no preocuparnos mucho por saber todo antes de empezar. Aquí están unos pasos sugeridos:

1. "Limpie" su casa de tentaciones. Deshágase del pan dulce, galletas, las tortillas de harina, el queso y otros productos altos en calorías. Tampoco compre estos productos (recuerde, esto no será para siempre, solo por hoy). Estos alimentos contienen mucha grasa, la cual es una fuente de calorías innecesaria para su cuerpo. Si le gusta mucho el queso puede comprar queso fresco y comerse una ración de 3 onzas contándola como si fuera carne o pollo.
2. No comer a llenar. Este es un mal hábito que lleva al sobrepeso a muchas personas.
3. Prepare nada más la cantidad de comida que se vaya a ingerir. ¡No cocine demás porque se lo va a comer! A muchos de nosotros nos enseñaron a preparar alimentos demás con el lema "mas vale que sobre y no que falte", si sobra nos pesa tirarlos. Esto debe pasar a la historia proponiéndonos a empezar una nueva vida sin esas viejas ideas.
4. Trate de eliminar toda la grasa visible. Las grasas necesarias para nosotros vienen "escondidas" en la carne, el pollo ya despellejado.
5. Compre frutas que le apetezcan, como plátanos, manzanas, naranjas, papaya, duraznos, ciruelas, etcétera.; cuidando de no comer estas a llenar. Recuerde que estamos tratando de cambiar ideas antiguas.
6. Divida sus comidas en unas cinco porciones. Por ejemplo:

7:00 AM Un vaso de leche descremada ("non-fat"), o desgalactosada (si le la leche le da diarrea), o un te de manzanilla, con pan tostado seco.

10:00 AM Una fruta chica, un plátano, manzana, naranja, durazno, pera, mango, etcétera. Recuerde que es una fruta chica.

12:00 PM Medio sándwich de pollo, pavo o jamón con lechuga, tomate y poquita mayonesa sin grasa ("non-fat") más una fruta mediana.

2:30 PM Se puede comer la otra mitad del sándwich que quedó o una media taza de pasas o ciruelas secas.

5:00 PM La mitad de media pechuga de pollo cocida o preparada en el sartén con una cucharada sopera de aceite vegetal de olivo, maíz, etc. Acompañe esto con una verdura cocida sin mantequilla, como un calabacita, zanahoria, un pedazo de coliflor, brócoli, etc.

Una cucharada de aceite de olivo del más fino, aunque no tiene colesterol, tiene la misma cantidad de calorías y grasa que una cucharada de manteca de la peor; por lo tanto, debe limitarse su consumo.

7. ¿Y de tomar? Puede tomar agua todo el día. Si gusta, puede tomar te de manzanilla, hierbabuena, etcétera, frío sin azúcar o con azúcar de dieta (recuerde que no necesitamos atormentarnos tomando bebidas sin dulce). Una cucharadita de azúcar regular tiene unas 16 calorías solamente, sin embargo si utiliza mucha azúcar para endulzar o toma muchos líquidos con azúcar usted puede llegar a consumir demasiadas calorías innecesarias. Puede tomar un vaso de 8 onzas de leche descremada 3 veces al día.
8. Yo tengo muchas pacientes que trabajan donde las compañeras llevan comida para repartir y compartir (como las que trabajan en los empaques). Nosotros los latinos somos muy vastos. En esta situaciones es mejor llevar nuestro lonche y, cuando menos al principio cuando estamos batallando con nuestra fuerza de voluntad, comer retirados de la tentación. Dicen que es mejor evitar la tentación que enfrentarse a ella.
9. No socialice comiendo. Uno tiende a comer más cuando va a fiestas o saca a la familia a comer o "festejar".

10. SI FALLA, NO SE ENOJE CON USTED MISMO (A), "TOMESE" UNA DOBLE DOSIS DE AUTOPERDONAMIENTO. Quizás, lo más importante de todo es que somos personas que buscamos una vida más saludable, no somos perfectos. Así que si nos fallamos a nosotros mismos lo mejor es no tomar las cosas tan en serio porque eso lleva a dejar la dieta o el esfuerzo que hemos hecho hacia lo más sano –POR ESO MUCHAS PERSONAS VUELVEN A ENGORDAR.

DIETA II. SUSTITUIR ALIMENTOS

Ya que dio el primer paso, que es el de empezar la dieta, vamos a platicar de todos los problemas que se nos presentaran a **CORTO** y a **LARGO PLAZO**.

A CORTO PLAZO tenemos:

VARIACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

1. **La leche.** Si la leche le da diarrea, puede comprar leche desgalactosada "Lactaid", esta leche tiene una enzima que ayuda a digerir la leche sin dar diarrea. Lactaid es mucho mejor tolerada y solo en muy raras veces causa diarrea.
2. **El pollo.** Algunos se dirán, "si como puro pollo me van a salir plumas". Las opciones son bastantes. Puede comer carne de puerco o de res quitándole toda la grasa visible, vamos a decir que usted puede sustituir el pollo por la cantidad de pescado, camarones, lomo de puerco sin nada de grasa o pulpa de res igual a la mitad de media pechuga de pollo. Claro que no es la cantidad a la que uno esta acostumbrado, pero la idea es de cambiar para bajar de peso.
3. **El pan de sándwich.** Quizá diga usted "que tal si a mi no me gusta el pan de sándwich?" Bueno, primeramente le sugiero que lo use; pero además de este, puede sustituir la rebanada de pan por tortilla de maíz mediana. Un taco de tortilla de maíz sin dorar equivale a medio sándwich. Acuérdesse que le debe poner carne de pollo, res o puerco suficiente que equivalga a la mitad de media pechuga de pollo
4. **Fruta.** Puede sustituir el plátano por otra fruta **fresca**. Por ejemplo, una manzana mediana, o una naranja, durazno, nectarina, pérsimo, dos ciruelas chicas, una rebanada de una pulgada de grueso de pina, sandia, melón, media taza de uvas frescas, etcétera
5. **Verdura.** Podemos añadir a nuestro lonche o a la cena el equivalente a una taza mediana de lechuga, pepino o repollo picado. Esto se puede sustituir por un tomate chico o medio tomate grande. Por lo pronto evite las papas que, aunque no tienen grasa, pueden aumentar el número de calorías y la cantidad de comida. Recuerde que estamos tratando de aprender a no comer a llenar.
6. **Otros alimentos para dar sabor.** Se pueden utilizar sin límite artículos para dar sabor como pimienta, sal, limón, cebolla, apio y otros condimentos como epazote, hierbabuena, comino, laurel, etcétera. Claro que si padece del corazón, de alta presión, del hígado o si se le hinchan las piernas, usted no debe consumir sal. Porque la sal empeora estas enfermedades.

OTROS ALIMENTOS

1. Evitar las comidas enlatadas porque tienen más calorías y sal. Trate de consumir frutas y verduras frescas.
2. **SOPAS:** es mejor que usted prepare sus propias sopas sin grasa o queso. Por ejemplo, sopas de verduras con caldo del pollo despellejado que usted ha cocido.

A LARGO PLAZO:

El Cambio Mental.

También, parte de lo que sigue es el tener un programa de un día a la vez para cambiar mentalmente. Es bueno mencionar que en el momento de que empezamos la dieta o a comer en forma más saludable, nosotros empezamos a cambiar. Sin embargo, nuestro cerebro se incomoda cuando le cambiamos el tipo de alimentación y nos puede sabotear nuestro mejoramiento de una forma sutil haciendo que nos preocupemos demás, que nos sintamos aburridos, que nos enojemos por cualquier cosa, o que nos pongamos tristes y, sin querer, comamos un taco de frijoles, una dona, una conchita o cualquier golosina de su predilección. Así que tenemos que estar preparados cuando el cerebro nos lleva a la tentación. Mas vale evadir la tentación y no tenerla enfrente, que tratar de combatirla cuando la tenemos enfrente en forma de nuestros dulces o panes favoritos.

DIETA III. ACTIVANDO EL PODER INTERIOR. La Capacidad para Cambiar.

Quizás, uno de los aspectos mas importantes cuando queremos cambiar es el activar algo que tenemos adentro de nosotros que nos puede ayudar. El cuerpo humano esta diseñado para acostumbrarse a todo menos a no comer. Así que si cambiamos la manera de comer así como el tipo y sabor de los alimentos que ingerimos, tarde o temprano terminaremos desarrollando “sabor” por ellos y hasta se nos antojaran. Vamos a decir que podemos llegar a extrañar hasta las verduras y las frutas una vez que las hayamos comido frecuentemente por un tiempo. También puede llegar el tiempo de que conscientemente evitemos las comidas grasosas como los tacos dorados, el pollo frito, las chimichangas, etcétera.

El hablar de un **Poder Interior** nos puede confundir. A lo mejor hasta nos haga pensar que nosotros no tenemos ningún negocio de tener un poder interior, ya que el único que tiene poder sobre nosotros es Dios, como quiera que ustedes lo conciban. Bueno, yo como medico trato pacientes de todos los credos y partidos políticos y en ningún momento deseo sugerirles que cambien sus creencias o su preferencias políticas. Mi única intención es de despertar dentro de ustedes algo Dios ya les dio, y esto se llama la capacidad de cambiar. A todo nos acostumbramos porque tenemos la capacidad de cambiar y a acoplarnos.

El **Poder Interior** es como una bicicleta propia. Yo no espero subirme a mi bicicleta esperando que usted la pedalee por mí. Al mismo tiempo yo no puedo pedalear su bicicleta por usted, y usted no puede pedalear la bicicleta por su pareja o por sus hijos u otros seres que usted quiera ayudar.

Me acuerdo que uno de mis mejores profesores me dijo, “Rafael, si tu quieres cambiara al mundo, tu tienes que cambiar primero. **La única esperanza de cambiar a los demás se encuentra en tu ejemplo, cuando tu respiras profundo y te relajas, tu haz convertido al mundo en un mundo mejor porque en ese momento existe una persona menos loca en el planeta**”.

Para cambiar la manera de pensar tenemos que ver al mundo de una manera diferente. Ya que lo que pasa en el mundo y sus personas, incluyendo a nuestros hijos, nuestra pareja, al dueño o supervisor del lugar donde trabajamos, la vecina, la mama, la abuelita, la suegra, el novio o la novia, la cajera del supermercado, etcétera.

Si yo quiero cambiar a los demás para que me hagan feliz, para que ellos sean felices, o para que dejen de molestarme; yo tengo que cambiar primero. Es una trampa el pensar que, si yo cambio, “el”, “ella” o “ellos” van a cambiar a mi gusto. Si cambiamos por otros y estos no cambian después como lo esperamos nos vamos a desilusionar. Vamos a decir que yo voy a bajar de peso para que mi esposa me haga pipos y esto no sucede. El resultado puede ser que yo me enoje y piense que mi esposa es una “malagradecida!”, “después de que yo he pasado hambres para adelgazar, con eso me paga!”, “ni siquiera me celebra!” La verdad es que cada persona piensa diferente y uno no puede cambiar a nadie más que a nosotros. Así que si se empieza a lamentar por que “nadie” lo/la comprende o reconoce su esfuerzo; pues no modo, empiece a cambiar por usted misma(o) y habrá menos gente que agradar y menos preocupaciones acerca de “que es lo que fulano o fulana va a decir si no estoy bajando de peso como lo prometí”, o “nadie me felicita por mis esfuerzos”.

Con los párrafos anteriores he tratado de despertar la curiosidad de su Poder Interior. En el capitulo Dieta IV, vamos a tratar algo que se llama “UNA NUEVA VIDA”. ¡Buena suerte por hoy y ÁNIMO!

DIETA IV. “UNA NUEVA VIDA”

Para muchos de nosotros, incluyéndome a mi mismo, cuando escuchamos el termino “nueva vida” se nos puede hacer ridículo o sin sentido. Sin embargo, a través de los años, nosotros adquirimos **ideas rígidas** de “como se debe vivir la vida”. **Rigidez indica inflexibilidad, una mente cerrada.** Inflexibilidad quiere decir “¡se hace como yo digo y se acabó!”, también quiere decir “Dios, haz que mis hijos sean mas considerados conmigo o, por su culpa, seré infeliz para siempre”. **Flexibilidad o “mente abierta”** quiere decir “Dios, hágase tu voluntad y no la mía”, o “sino se puede hacer como yo digo, quizás haciéndolo como lo dice mi hijo/nuera/mama/hermana/etcétera salga mejor y yo aprenderé. Y si sale mal ellos aprenderán haciendo errores. Así como yo aprendí”. La depresión y la ansiedad son muy comunes cuando nuestra mente se vuelve inflexible. Inflexible también quiere decir que nosotros mismos “no debemos de cometer errores” llevándonos a una vida de sufrimiento espantoso donde no nos permitimos ser humanos. Así también nos lleva a no permitir que se comporten como humanos a los seres que nos rodean. Utilizo la palabra “espantoso” porque este sufrimiento nos hace querer “escapar” de nuestros problemas por medio del alcohol (incluyendo la cerveza y el vino de mesa), las drogas, el trabajar hasta el desmayo o el comer demás. Si, el comer demás puede ser considerado como el “chupón” que se le da al bebé para que no llore. Cuando estamos desesperados, preocupados, llenos de ansiedad, estamos propensos a buscar algo que “alivie” nuestros sentimientos.

UNA NUEVA VIDA SIGNIFICA EL SUSTITUIR LA COMIDA COMO EL REMEDIO AL CANSANCIO Y A LAS PREOCUPACIONES POR ALGO MÁS SALUDABLE COMO:

1. **El ejercicio.** Puede hacer ejercicio por solo 5 minutos antes de comer o en vez de comer algo que no necesita.
2. **Rezar.** Yo soy simplemente un doctor y no pretendo ser sacerdote o ministro pero tengo muchos pacientes que encuentran el rezar por la voluntad de Dios por solo un minuto como remedio a sus ansiedades.
3. **Perdonar.** El diccionario define la palabra perdonar quiere decir el dejar de estar enojado por algo. El perdonar no solo se utiliza en la religión. Muchos estudios científicos han comprobado la sensación de bienestar en la persona que tiene la voluntad de perdonar. Aunque a veces estamos tan dolidos que **AUNQUE QUERAMOS PERDONAR NO PODEMOS PERDONAR EN ESE PRECISO MOMENTO, EL SOLO DECIRNOS A NOSOTROS MISMOS (O A DIOS, SI A USTED LE PARECE) QUE TENEMOS LA VOLUNTAD DE PERDONAR ES SUFICIENTE POR EL MOMENTO.** Si esto no le parece en este momento, recuerde que estamos empezando una nueva vida donde tenemos que mantenernos “flexibles”.
4. Encontrar un **Pasatiempo (hobby).** Para muchos de nosotros, el tener un pasatiempo es un lujo o “perdida de tiempo”. Quizás hayamos aprendido en nuestra niñez que “el tiempo es dinero”. Este modo de pensar no es flexible y ya mencionamos que, solo por hoy, tendremos una mente abierta. Así que “pierda tiempo leyendo, descansando por 5 minutos, jugando pelota, o simplemente “haciendo nada” por 2 minutos.
5. **Meditar.** Meditar no es algo “del otro mundo”. Alguien me dijo que meditar es “callar la mente”. Otro me dijo que era “el sentarse en la orilla de la cama, en el sofá de la sala, o en la silla del trabajo solamente para recibir el rayo invisible de amor que ese Dios, como usted lo conciba, esta listo para darnos cuando nosotros nos ponemos listos para recibirlo”.
6. **Haga tiempo para la familia y amistades.** Los viejos, más sabios que los jóvenes, nos dicen que lo más valioso que tenemos es la familia. Entonces, tiene mucho sentido el “hacer tiempo” para los seres queridos. Trate de imaginarse que diría usted si tuviera cáncer y estos fueran los últimos días de su vida. A lo mejor se lamentaría haber pasado toda su vida buscando “una casa más grande”, “una familia mejor”, “unos hijos que lo/la quisieran mas”, “un esposo que me llevara a cine mas seguido”. En lugar de lamentarse pase tiempo con aquellas personas que quieran su compañía el día de hoy. No hay razón de perder la cabeza por aquellos que nosotros quisiéramos nos buscaran para entretenernos. Los que “no nos quieren” no son “personas malas”, son seres humanos que atraviesan los mismos periodos de “confusión” por los que nosotros estamos atravesando y están más allá de “nuestra ayuda. A estos hay que dejarlos “vivir su vida” sin el afán de cambiarlos.
7. **Tome tiempo para usted mismo.** Somos gente muy ocupada sirviendo en el trabajo, en la casa, con los hijos, con la pareja, etcétera. Así que muchas veces nos olvidamos de servir a nuestro propio cuerpo, mente y espíritu. Yo tengo tanto trabajo que a veces tengo prácticamente que “esconderme” de todo mundo para descansar, leer y alimentarme adecuadamente. No se sienta culpable o egoísta por hacer algo bueno para usted misma/mismo.
8. **No espere resultados instantáneos.** Su manera de pensar tardo muchos años en formarse y requerirá algún tiempo de práctica para cambiar. A pesar de esto, su **NUEVA VIDA** empieza el día de hoy, el cambio empieza este día. **Buena suerte en este viaje, que aunque lleno de incertidumbre, nos llevara a momentos de felicidad que nunca pensamos alcanzar. Lo mejor esta por llegar.**

Nota importante: Todas estas dietas están diseñadas para pacientes que no tienen enfermedades generales como la diabetes, enfermedades de los riñones, corazón, etc. Si usted tiene diabetes y esta tomando medicina, por favor consulte a su medico primario, o a su especialista de la diabetes para que le ayude a ajustar la medicina y esta dieta de acuerdo a sus necesidades para prevenir complicaciones severas asociadas con el alta o baja de azúcar.