

INSTRUCCIONES GENERALES PARA SEGUIR CORRECTAMENTE SU PROGRAMA DE TRATAMIENTO

El pilar fundamental de un programa de disminución del porcentaje de grasa corporal y de pérdida de peso es una dieta alimenticia personalizada y adaptada. Pero seguir un modelo de comidas diferente no resulta siempre fácil.

Generalmente tenemos que modificar hábitos y costumbres que llevan con nosotros mucho tiempo y que, aún siendo conscientes de que nos pudieran perjudicar, nos resultan placenteras.

Sabemos que la única dieta que puede dar resultados, es aquella que puede llevarse a cabo, es decir, la que somos capaces de cumplir. Para ello es necesario adaptarla a cada paciente, pero además también es muy importante que cada individuo, y en cada momento, sepa realizar cambios o adaptaciones puntuales de modo que no afecten de forma importante al cumplimiento y resultado de la dieta.

Intentaremos describir cosas que pueden hacerse y otras que deben evitarse bajo cualquier concepto.

TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

- Una dieta o plan de comidas es un conjunto de combinaciones de menús que aportan unas cantidades de calorías y nutrientes, confiriendo a esa dieta un VALOR (calórico y nutricional). Modificar esas cantidades y combinaciones, pueden modificar el conjunto de la dieta y consecuentemente su valor.
- Cada una de los menús, está elegida para usted en un momento determinado y con unos objetivos concretos. Por esto es importante que la trate como una prescripción médica y no es aconsejable recomendársela a amigos o familiares. Asimismo, las recomendaciones que recibe en la consulta, por teléfono o por Email, son también individualizadas. Puede que algunos consejos que se le den no sean recomendables para otra persona. Lo que es bueno para uno no siempre es bueno para todos.
- Debe respetar todas las indicaciones que se le hayan hecho: ejercicio físico, medicación, práctica de análisis, etc.
- Si necesita cualquier aclaración, consejo, o tiene algún problema, debe llamar a la consulta sin demora, al número 952860647, con total confianza. Resolver esas situaciones forma parte de su programa de tratamiento. En caso de llamar fuera de nuestro horario de consulta, puede dejar su nombre y apellidos en el contestador automático y nos pondremos en contacto con usted lo antes posible. También puede enviar un email a la dirección info@drluisalmagro.com que le será contestado lo antes posible, o un WhatsApp o SMS al teléfono 695 17 01 84 y nos pondremos en contacto con usted.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Nunca debe seguir una dieta más de los días indicados sin consultarlo.
- Sobre todo al principio en los menús puede haber algunas restricciones de alimentos y formas de preparación, por eso puede que unas veces pueda comer más fruta y otras menos, puede que unas veces pueda comer pan y otras no, o puede que unas veces pueda comer un tipo de carnes o pescados y otros no.
- En las primeras semanas, los menús estarán compuestos con lo que denominamos ALIMENTOS o PLATOS HABITUALES, es decir los que no deben faltar de su plan de comidas futuro habitual. A medida que vamos avanzando, se empezarán a introducir alimentos o platos OCASIONALES, es decir aquellos que pueden formar parte de su alimentación pero solo OCASIONALMENTE
- Del mismo modo a medida que su programa avanza tanto las variedades, como las elaboraciones de los alimentos propuestos van siendo cada vez más complejos, con objeto de poder ofrecerle más opciones. Existen recetas en la página web: www.drluisalmagro.com que pueden ayudarle, pero siempre tiene que comprobar si esa receta es adecuada para su Fase de programa.
- Es muy importante fijar en la consulta el número de comidas: 2, 3, 4 . Cualquier ingesta o toma fuera de hora (picoteo), por pequeña que pueda parecer, ha de considerarse una comida y afecta de forma muy importante al cumplimiento de la dieta. No es posible compensar esa toma eliminando la siguiente.

REGLAS BASICAS

NO PICAR ENTRE COMIDAS

MANTENER LOS TAMAÑOS DE RACION

ELECCION ADECUADA DE ALIMENTOS

ELECCION ADECUADA DEL MODO DE COCINAR

VALORACION DE LOS EXCESOS

CONTROL PERIODICO DEL PESO

EXCESOS O TRANSGRESIONES

- A partir de la dieta o menú propuestos, cualquier alimento extra incrementa el valor energético de su ingesta, pudiendo hacer que ese día su cuerpo no necesite hacer uso de la reserva grasa que está tratando perder y, en vez de eso, pueda incluso aumentarla. Por tanto, consideraremos un exceso CUALQUIER alimento, bebida, golosina etc. que añada a su dieta diaria: Un yogur de más, una ración de verduras de más, una fruta de más modifican el valor de su dieta. En consecuencia, ha de tener claro que no sólo grasas, dulces y alcohol, deben ser considerados como excesos. Todo lo que coma o beba de más es necesario quemarlo antes de seguir utilizando las reservas de grasa.

- Sus resultados, por tanto, dependerán en gran medida del número de excesos o transgresiones. Por eso, aquello tan oído de "total por un día" hará que su programa se prolongue notablemente, a veces hasta el punto de hacerle perder la motivación. Tenga en cuenta que un día de exceso, por pequeño que sea puede hacerlo no quemar grasa de reserva durante los siguientes tres días.
- El consumo de dulces y repostería en general, tanto de forma periódica como esporádica es el otro gran enemigo si quiere bajar peso: los dulces están compuestos de grandes cantidades de grasa y azúcar; por tanto su valor calórico es muy elevado, aún en raciones pequeñas. Además, no son alimentos necesarios.
- El consumo de alcohol, sobre todo diario, incluidos vino y cerveza, afecta notablemente a sus resultados, así como a su salud. Siempre considere la ingesta de alcohol como un exceso en la dieta. Consúltenos la posibilidad de introducir vino ocasionalmente en su comida, dependerá de la progresión y de la evolución.
- Si necesita disponer de alguna comida o cena a la semana (en la que se pueda cometer algún exceso) comuníquelo. Si es posible se tratará de incluir en su dieta.
- Salvo en las dos primeras semanas de programa, donde es imprescindible que no cometa excesos y que siga su dieta exactamente, si en adelante tiene alguna celebración o comida extraordinaria, trate de respetar su dieta. Si no tiene opciones que encajen en ella, modérese en las cantidades y elija para la otra comida del día aquella que sea más ligera de entre los menús que componen su dieta. Al día siguiente continúe con su dieta como lo tiene indicado. No es recomendable comer menos al día siguiente. Debe quedar claro que esta variación sólo es aceptable si las comidas extraordinarias no tienen lugar más de una vez por semana. En cualquier caso consúltenos cada caso particular, verá como encontramos soluciones.
- Aunque esperamos que sea capaz de cumplir con su dieta y nos esforzamos para hacérsela asequible, también confiamos en que sepa reconocer los excesos cometidos y nos informe de los mismos, si los hubiera, en la consulta posterior. Si los oculta o infravalora estará entorpeciendo la adecuada comunicación con su médico y posiblemente el buen desarrollo del programa.

INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

- Para que pueda modificar algún plato o algún alimento concreto que no sea de su agrado o bien que ese día no disponga de él se le entregará un listado de grupos de alimentos para que pueda hacer cambios respecto al menú propuesto.
- Cada alimento o cada plato de su dieta van acompañados entre paréntesis del grupo en el que puede encontrar un alimento para sustituirlo.
- Pero siempre entre alimentos del mismo grupo: carnes por carnes, pescados por pescados, verduras por verduras, etc. De esta manera no se modifica en exceso la composición del menú.

- Como su va a ir variando, en algunas ocasiones contendrá alimentos de todos los grupos y en otras algunos grupos estarán restringidos.

TAMAÑO DE LAS RACIONES

Uno de los principales objetivos de su programa de pérdida de peso es que aprenda a calcular y respetar los tamaños de ración. La cantidad de alimento afecta al valor calórico y energético total.

Tamaño de las raciones de carne o pescado: La ración máxima es de 200 o 250 grs de producto limpio antes de cocinarlo. Para poder calcularlo recuerde que 100 grs corresponden al tamaño de la palma de la mano (sin dedos), por tanto la ración sería como dos veces el tamaño de la palma de la mano no muy grueso o una mano abierta

Tamaño de las verduras cocinadas: un plato de postre lleno con las verduras ya cocidas o salteadas.

Tamaño de las ensaladas: Un plato principal.

Diferenciar entre ensalada simple y ensalada con huevo, atún, jamón etc . Cuando nos referimos a una ensalada simple estamos hablando de una ensalada en cuya composición solo intervienen ingredientes vegetales. Generalmente le haremos una sugerencia, pero puede variarlos. En cambio cuando le decimos ensalada con atún o con queso o con huevo, nos estamos refiriendo a una ensalada simple a la que además añadimos un alimento proteico. Puede variar los ingredientes vegetales pero mantener la proteína.

Tamaño de las raciones de grupo 7 : Un plato soper no muy lleno. Esto corresponde a unos 60 -80 grs de lentejas , garbanzos, judías o arroz o pasta pesados en crudo.

PARA COCINAR

- Puede utilizar, para cocinar, sal en poca cantidad, especias, hierbas aromáticas, un poco de limón, vinagre. Siempre debe respetar la cantidad de aceite incluido en su dieta.
- No debe utilizar azúcar para endulzar sus cafés o infusiones. Salvo que expresamente se le haya autorizado.
- Puede modificar el modo de preparación de los diferentes platos siempre que respete las cantidades de aceite indicado.
- Puede utilizar pescados, carnes o verduras congelados, verduras en conserva. Cuando lo tenga permitido fruta envasada al natural, pero no en almíbar.

- Cuando se le incluyan cereales de desayuno en su dieta, respete la marca indicada o consulte si quiere una diferente.
- Atención a los productos bajos en calorías, 0 %, Sin azúcar, etc, es mejor que consulte cuando quiere consumirlos. Algunos de ellos a pesar de ser bajos en calorías o azúcar siguen teniendo un elevado valor energético.

ADAPTAR SU DIETA

- Cada dieta suele estar compuesta por 7 días numerados, pero no necesariamente tienen que coincidir con los días de la semana. Puede variar el orden de los días, pero procure hacerlos todos.
- Del mismo modo, cada día tiene asignado un menú para la comida y otro para la cena. Generalmente las cenas serán más ligeras, y aunque es conveniente hacerlo así, se puede intercambiar el orden entre comida y cena.

CONTROL DEL PESO

Pesarse regularmente es el mejor modo de controlar su peso. No hacerlo, en la mayoría de las ocasiones supone no afrontar la realidad.

Aconsejamos, tener una báscula en casa y pesarse por la mañana en ayunas lunes y viernes y anotar el peso (además para nosotros es de gran utilidad). Si se hace más a menudo pueden observarse diferentes oscilaciones que se pueden deber al nivel de hidratación, si ha ido o no al baño, variaciones en función de la hora, etc...

Dr. Luis Almagro