



Aporte necesario en calorías por día

| HOMBRES | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|----------|
| EDAD | 20-39 | 40-59 | 50-59 | 60 ó más |
| ● Poca actividad | 2.500 | 2.300 | 2.230 | |
| ● Actividad media | 2.700 | 2.550 | 2.400 | 2.000 |
| ● Mucha actividad | 3.000 | 2.800 | 2.640 | |
| MUJERES | | | | |
| EDAD | 20-39 | 40-49 | 50-59 | 60 ó más |
| ● Poca actividad | 1.800 | 1.640 | 1.540 | |
| ● Actividad media | 2.000 | 1.840 | 1.700 | 1.700 |
| ● Mucha actividad | 2.500 | 2.350 | 2.250 | |

▼ *Laxantes y diuréticos representan la mejor forma de perder peso*

FALSO

Hacen perder peso momentáneamente, pero se trata de pérdida de agua y no de grasa. Su utilización es peligrosa.

▼ *Existen productos a base de plantas que hacen adelgazar*

FALSO

Los productos que se encuentran en el mercado no tienen influencia directa sobre los procesos de adelgazamiento.

▼ *«Me engorda el aire»*

FALSO

Esta frase se escucha con frecuencia, pero la experiencia demuestra que quienes la pronuncian llevan frecuentemente un régimen incorrecto y desordenado. Comen poco y muy mal y cambian de régimen de comidas con frecuencia.

▼ *Para seguir un régimen hay que suprimir todas las grasas*

FALSO

Como todos los principios nutritivos, las grasas son indispensables para la salud, porque permiten absorber ciertas vitaminas, conservar la fluidez de la sangre y asegurar la calidad de las membranas celulares.

▼ *No se debe beber agua mientras se hace régimen, porque engorda*

FALSO

El agua no tiene calorías y, por tanto, no engorda. No obstante, es mejor beberla entre comidas y preferentemente por la mañana, porque si se bebe mucho durante la digestión hay una dilución de los jugos gástricos, lo que puede provocar problemas.

▼ *Cuando se hace régimen hay que comer mucha fruta*

FALSO

Es cierto que hay que comer fruta siempre, pero sin exagerar porque contiene azúcares. Es suficiente con 200-300 grs. diarios. Por otra parte, las frutas se digieren con más rapidez que los hidratos de carbono llamados lentos (pastas y pan) y llega rápidamente la sensación de hambre.

▼ *El desayuno 'fuerte' hace engordar*

FALSO

Es necesario tomar, por la mañana, el 25% de las calorías necesarias del día, en total entre 400 y 500 para caminar bien y rendir por la mañana. Es mejor desayunar bien, que comer mucho.

▼ *En un régimen de adelgazamiento hay que suprimir el pan*

FALSO

El pan es un alimento indispensable. Mejor si es pan integral, rico en fibra, vitaminas y minerales. Si se toma con moderación, su contenido calórico no aporta exceso a la dieta. Es mejor fijarse en las salsas y acompañamientos, por aquello de la costumbre de untar.

▼ *Hacer ejercicio es bueno para quemar calorías*

CIERTO

Pero si tiene más de 35 años debe someterse a un control médico, que evaluará la fuerza física y el estado de salud. El consumo orientativo de calorías por ejercicio físico puede ser el siguiente: Fútbol, 500 a la hora; ciclismo, 360; ping-pong, 300; tenis, 400; danza, 500; caminar, 200; marcha rápida (5-6 kms./hora), 300; subir escaleras, 800.

▼ *Comer menos ayuda a adelgazar*

CIERTO

Es imprescindible y no le quepa duda que se puede comer menos si se distribuyen las comidas correctamente a lo largo del día. Salvo en casos excepcionales, es suficiente disminuir su dieta en unas 800 calorías.

▼ *Se puede 'picar' sin engordar*

CIERTO

Se pueden tomar: dos cortados al día con leche desnatada; un yogur desnatado con ralladura de naranja y dos cucharadas soperas de muesli; medio pomelo con dos cucharaditas de crema de leche; 10 gr. de queso de Burgos con finas hierbas y especias y una rebanada de pan integral tostado; un tronco de acelgas hervidas; melón con requesón; dos cucharadas soperas de manzana no azucarada con pan integral; un yogur descremado con 100 grs. de fresas.

▼ *Los fármacos para adelgazar son peligrosos*

CIERTO

Este es un capítulo delicado por la cantidad de errores, mentiras y hasta abusos a que da lugar. En principio, los fármacos anorexígenos o inhibidores del apetito tienen, todos ellos, un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central y debe controlarlos el médico. Por lo tanto, su uso debe limitarse exclusivamente a los casos de obesidad de riesgo moderado o elevado. Estos fármacos resultan ineficaces, sobre todo en una segunda etapa, si no se sigue una dieta adecuada y no se realiza algún tipo de ejercicio.

VERDADES Y FALSEDADES DE LOS REMEDIOS
FANTASÍAS CONTRA EL EXCESO DE PESO