



PERDER PESO:

## Los grandes errores

¿Cuáles son los principales errores que cometemos cuando nos proponemos perder kilos? En este reportaje los enumeramos.

### Error 1: Saltarse el desayuno

Si hay una decisión que puede arruinar todos tus esfuerzos por perder peso, esa elección es saltarse el desayuno. Las personas que ingieren su desayuno de forma regular, tienden a tener un riesgo más bajo de adquirir sobrepeso en comparación con aquellas personas que sí que se saltan la primera comida del día. Eso es lo que nos dice un estudio británico de 2007 sobre los hábitos de alimentación de más de 6.700 adultos.

Las personas que evitan el desayuno, suelen compensar ese ahorro de calorías con mayores ingestas durante el resto del día. El resultado, por tanto, no es la pérdida de peso. De hecho, es muy frecuente la ganancia de kilos de más. Por tanto, la mejor forma de comenzar el día es hacer un desayuno completo y equilibrado.

### Error 2: Abusar del sofá

Puede parecer obvio, pero sigue siendo necesario subrayar que la vida sedentaria es un enorme error si lo que se pretende es bajar de peso. Por tanto, es una equivocación centrarse solo en contar calorías. Sí, hay que comer de forma equilibrada y saludable. Pero también hay que hacer actividad física. Estos dos hábitos deben ir de la mano.

Cuando haces ejercicio de forma regular, contribuyes a la creación de masa muscular que, a su vez, va a quemar calorías a lo largo del día. Para lograr una buena salud, con un peso idóneo y una buena gestión de la glucosa, la Asociación Americana de Diabetes aconseja al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana. Además, recomienda hacer ejercicio de resistencia muscular (con pesos) tres veces a la semana. Después de tres o cuatro semanas de actividad física, el peso que pierdes es un 75% grasas y un 25%, músculo, en el caso de que no estés haciendo pesas.

### Error 3: Restringir algunos grupos alimenticios

Está claro que situarte en tu peso ideal requiere cálculos de saldo energético. Si consumes menos calorías de las que tu organismo necesita como combustible, acabarás bajando de peso. Ahora bien, hay muchos estudios que apuntan que una estrategia ganadora debe incluir todos los grupos alimenticios. Así, por ejemplo, un estudio de 2009 publicado en *British Journal of Nutrition*, determinó que cuando añades proteínas al desayuno sin dejar de tener presente la cantidad de calorías que consumes, acabas teniendo una mayor sensación de saciedad. Una dieta equilibrada te ayuda a sentirte y a estar lleno, lo que da un empujón final a tus esfuerzos para perder kilos de más. Los expertos dicen que es bueno elegir de tres grupos alimenticios en cada comida, y aseguran que algunos de ellos deberían ser fuentes de fibra y de proteínas.

**LAS PERSONAS QUE EVITAN EL DESAYUNO, SUELEN COMPENSAR ESE AHORRO DE CALORÍAS CON MAYORES INGESTAS DURANTE EL RESTO DEL DÍA**



**PUEDES  
DISFRUTAR DE LOS  
CARBOHIDRATOS,  
CON MODERACIÓN,  
SIEMPRE Y CUANDO  
PONGAS EL FOCO  
EN FUENTES  
NUTRITIVAMENTE  
RICAS, POCO  
PROCESADAS**



#### **Error 4: Pesarse cada día**

Cuando tratas de perder peso, el número que aparece en la báscula se puede convertir en una obsesión. Por eso hay personas que consideran que chequear el peso cada día puede ser un hábito desalentador. Subirse a la báscula cada 24 horas, no permite adquirir la perspectiva necesaria. De un día al otro, puede haber una mejora, pero hay que tener en cuenta las fluctuaciones provocadas por la retención de líquidos. Por todo ello, es recomendable pesarse cada cierto número de días. Lo ideal: cada semana.

**Pesarse con frecuencia, pero sin obsesionarse, es clave para perder kilos, según los estudios al respecto. Dicho de otra manera: las personas que no se pesan nunca, tienen menos éxito a la hora de conseguir su peso ideal (de hecho, quien no se pesa, difícilmente está persiguiendo una reducción de peso de forma seria).**

#### **Error 5: Echar mano de comidas congeladas**

Los platos preparados congelados y bajos en calorías, pueden parecer un buen recurso para perder peso. Porque, ¿qué puede haber mejor que una comida diseñada para quitarse kilos de encima, que solo hay que calentar en el microondas? Pues bien, resulta que este tipo de comidas preparadas van cortas muchas veces de nutrientes importantes que garantizan que quedas saciado hasta la siguiente ingesta. Los expertos dicen que suelen ir escasas de proteínas. Por eso, te aconsejamos que complementes esa comida congelada de dieta con alguna porción con proteína y con algo de fruta, verdura o caldo.

#### **Error 6: Consumir suplementos para la pérdida de peso**

Si perder peso fuese tan fácil que solo dependiese de tomarte una pastilla, todos estaríamos en el peso ideal. Pero lo cierto es que eso no es así. Lo que realmente marca la diferencia es llevar un estilo de vida saludable, con mucho ejercicio y con una alimentación adecuada.

**HAY MUCHOS  
ESTUDIOS QUE  
APUNTAN QUE  
UNA ESTRATEGIA  
GANADORA DEBE  
INCLUIR TODOS  
LOS GRUPOS  
ALIMENTICIOS**

#### **Error 7: Recortar carbohidratos**

Los carbohidratos se han ganado una mala fama estos últimos años. La culpa es sobre todo de los carbohidratos refinados, presentes en el pan blanco, los pasteles, los refrescos, los aperitivos, la pasta, los dulces, los cereales para desayunar y los azúcares añadidos, entre otros productos. Son carbohidratos con bajo valor nutritivo, que llevan consigo muchas calorías no deseadas.

Puedes disfrutar de los carbohidratos, con moderación, siempre y cuando pongas el foco en fuentes nutritivamente ricas, poco procesadas. Por ejemplo, fruta, verdura, grano entero, legumbre, y productos lácteos bajos en grasas.

#### **Error 8: Dejar de lado los líquidos**

Los líquidos son fundamentales para transportar nutrientes y para eliminar residuos del cuerpo. Los alimentos que contienen fluidos, como frutas, verduras y caldos, ayudan a obtener antes la sensación de saciedad, lo que te hace comer menos.

#### **Error 9: Hacer una dieta 'detox'**

Las dietas *detox* se han ganado el escepticismo de los mayores expertos en nutrición. Pon el foco en lo que comes y en las cantidades, y olvídate de productos milagro para eliminar toxinas y limpiar el organismo. Con una buena alimentación, el cuerpo elimina de forma natural todo lo que le sobra.

#### **Error 10: Renunciar a todo lo que te gusta**

Todos los programas para perder kilos con éxito deben incluir algunas de tus comidas favoritas. Se trata de conseguir una dieta equilibrada y ponderada, no de sacrificarse de por vida. Puedes comer galletas, chocolate o helado, pero siempre con moderación, y teniendo en cuenta el cómputo global de calorías. ●