



BUENA SALUD

COMA Y ADELGACE

LA VOZ DE LA ESPERANZA



4



**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

COMA Y ADELGACE



Era María la que llamaba por teléfono otra vez.

— ¡Susana! — dijo llorando —, ¡esta dieta me tiene terriblemente nerviosa! Estuve sumamente irritable con los chicos esta mañana y ahora Samuel acaba de salir para la oficina. Tuvimos una tremenda discusión antes que se fuera. Ya no soporto esta dieta de adelgazamiento rápido. Prefiero ser humana y gorda a tener que adelgazar con una vida miserable. — Y María volvió a sollozar incontroladamente.

Susana esperó por unos momentos y entonces habló.

— El otro día leí un artículo en una revista sobre salud. Decía que las autoridades médicas concuerdan en que las dietas de cualquier clase que pretenden un adelgazamiento rápido pueden no sólo ser inefectivas sino también peligrosas.

— ¿Ah sí? ¿Y entonces ahora, qué recomiendan? — preguntó María, más bien escéptica.

— Bueno, el artículo sugería que la persona no adelgace más de medio kilo por semana hasta alcanzar su peso normal — dijo Susana.

— ¡Pero Susana! — contestó nerviosamente María —, eso llevaría más de un año en mi caso. ¿Cómo voy a soportar esta tortura todo un año?

— No tiene que ser una tortura — contestó tranquilamente Susana—. El médico que escribió el artículo lo explica así: “Se necesitan 3,500 calorías para aumentar medio kilo de peso; entonces, eliminando

simplemente 500 calorías por día con una dieta adecuada, se pierde medio kilo por semana. Si se continúa este plan, en un año se habrán perdido 26 kilos”. Probablemente tú podrías hacerlo, dejando simplemente de comer fuera de hora y evitando las pastas, los dulces, el azúcar, la crema, la mantequilla y la grasa.

Ahora María estaba bastante más tranquila y comentó: — Ah... eso está interesante.

— Mi sugerencia es que veas a tu médico y le pidas que te prescriba una dieta satisfactoria que te permita alcanzar con seguridad tu peso ideal — le aconsejó Susana.

— Lo voy a hacer, Susana, y gracias por escucharme. Sé que tienes mucho que hacer, así que te dejo — concluyó María.

Susana sabía que María volvería a llamar. El plan de dieta que le había sugerido, evidentemente la había impresionado. Pero Susana también estaba segura de que María por fin había comprendido

que necesitaba ayuda para afrontar su problema de obesidad y que la correcta solución del mismo se facilitaría, a la larga, teniendo una amiga emocionalmente estable.

LA DIETA ADECUADA PARA USTED

El Dr. Federico Stare, especialista en nutrición, sostiene que sea cual fuere la dieta que adoptemos, ésta debe permitirnos desempeñar normalmente nuestras actividades, y que un adulto ocupado en trabajos sedentarios, que se proponga perder peso gradualmente, debe limitarse a una dieta de 1,200 a 1,400 calorías al día.

Por supuesto, no es necesario pesar cada porción de alimento que vamos a comer. Después de haber pesado cada porción una vez, pongámosla en un plato y mirémosla bien. Así recordaremos visualmente el volumen y seremos capaces de medir la cantidad correcta de cada alimento que forma parte de nuestra dieta.

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

La batalla contra el exceso de peso no puede ser ganada si tenemos una mano atada a la espalda. Necesitamos las dos manos: dieta y ejercicio. Algunos que hacen dieta se desaniman al pensar en la cantidad de ejercicio que deben hacer para quemar bastantes calorías como para bajar de peso. Por ejemplo, usted tiene que andar en bicicleta por más de una hora para quemar las calorías ganadas al beber un vaso de leche con crema. Y a fin de perder medio kilo de grasa, tendría que caminar a paso vivo durante 16 horas.

Pero el hecho es que no tenemos que perder tanto peso de una vez. Combinando una reducción de 300 calorías diarias en nuestra dieta y aumentando nuestra actividad física para quemar 200 calorías adicionales cada día, podemos perder medio kilo de peso por semana ya que,

como lo señaláramos anteriormente, 3,500 calorías equivalen a 1/2 kilo. Usted descubrirá dónde están estas calorías cuando vea el menú de un almuerzo con aderezos, y sin ellos, que aparece más adelante en esta lección.

Hay otra ventaja en el ejercicio, que todavía intriga a los científicos

ocupados en investigar los mecanismos de control del apetito (más correctamente hambre). Ellos creen que no se trata de una sensación de “estómago lleno”, sino que hay un mecanismo de control del apetito en nuestro cerebro, localizado en el hipotálamo,

que nos indica cuándo hemos comido suficiente. Los estudios efectuados en este sentido indican que en muchas personas obesas el mecanismo de control no funciona en forma efectiva, como sucede con las personas de peso normal.

Una manera de ayudar a nuestro mecanismo de control del apetito a funcionar normalmente, es no tragar demasiado pronto la comida. Coma más lentamente, saboree más sus alimentos, deje a propósito su tenedor por momentos mientras participa de la conversación en la mesa.

También se ha comprobado, aunque todavía no se lo ha explicado satisfactoriamente, que el mecanismo de control sólo funciona bien en las personas activas. En recientes experimentos hechos con ratas, las que podían moverse activamente comían normalmente y mantenían su peso; pero a las



ratas a las que, se les impidió ejercitarse, comieron más y aumentaron de peso. Cuanto menos se movían, más comían. La conclusión fue que, si nosotros aumentamos nuestra dosis diaria de ejercicios físicos, finalmente comeremos menos. Por supuesto, un aumento brusco de nuestra actividad física puede producir un deseo de comer más, sobre todo al comenzar la dieta.

En estos días, cuando usamos tantas máquinas que nos ahorran trabajo, y tantos medios mecánicos de transporte, la mayoría de nosotros necesita inventar formas de hacer ejercicio en cantidad adecuada. **El ejercicio no debe ser extenuante, pero, si hemos de controlar nuestro peso, el ejercicio debe ser vigoroso y cotidiano.** El siguiente es un pensamiento que nos estimulará a continuar con un programa razonable de dieta y ejercicio: “¡Acortando nuestros cinturones, alargamos nuestras vidas!”

EL PROBLEMA BÁSICO DEL SOBREPESO

Si usted piensa que la causa básica de su gordura es algún problema psicológico –como podría ser el comer en exceso a modo de compensación por frustraciones o como una forma de hostilidad reprimida– usted sólo tiene razón en parte. En un libro reciente escrito por el doctor F. J. Bruno, titulado “Decida adelgazar”, el autor realza la importancia de la fuerza del hábito cuando se mantiene la obesidad, y asegura que la causa básica del sobrepeso es simplemente el comer en exceso.

Aun en aquellos raros casos en que el problema reside en las “glándulas” o en el metabolismo, el tratamiento de la obesidad sigue siendo, básicamente, comer menos. Generalmente, las glándulas que funcionan en forma indebida cuando una persona aumenta de peso, son las glándulas salivares. Y si alguien hereda algo que contribuya a su obesidad es probablemente la forma de comer, además de una cantidad de recetas sobrecargadas de calorías.

El Dr. Bruno mira con recelo las píldoras para adelgazar, las dietas de adelgazamiento rápido, el ayuno

total y el concepto de que “las calorías no tienen importancia”. Sostiene que los resultados de tales tratamientos rara vez son permanentes. Su método de dirigir el proceso de adelgazamiento es tal vez el más difícil de todos, porque implica usar la fuerza de voluntad. Nos dice que el hombre es más que un simple animal, y que por consiguiente, puede pensar inteligentemente y decidir el control de sus instintos, si quiere cultivar hábitos saludables. Si usted desarrolla esta clase de actitud mental, podrá realmente dirigir su adelgazamiento.

Desconfíe de cualquiera que prometa demasiado. “Coma todo lo que quiera y adelgace”, dicen muchos libros, que por eso se venden por millares. Pero tales dietas son generalmente un fracaso y pueden ser peligrosas para la salud.

Han surgido una cantidad de dietas en los últimos años, que prometen adelgazamiento solamente con suprimir los hidratos de carbono,

sin preocuparse por las calorías, y que permite comer, tanto como se quiera, carnes y grasas.

Los especialistas en nutrición no aceptan esta teoría y la consideran simplemente como un paraíso de la fantasía, especial para los gordos, en que éstos podrían adelgazar comiendo todo



lo que quisieran, de cualquier cosa, con tal que no contenga carbohidratos.

Experimentos realizados en Suecia hace pocos años, demuestran que las personas que siguen un régimen con exceso de proteínas y escasos carbohidratos tienen menos resistencia física. El Dr. J. Scharffenberg, especialista en obesidad de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, sostiene que las dietas con exceso de proteínas administradas a ratas de laboratorio, reducen su promedio de vida.

Pero lo más importante de todo, al emprender un régimen para bajar de peso, es seguir una dieta equilibrada que permita vivir normalmente y que podamos continuar por toda la vida.

A continuación presentamos una dieta sugerente para bajar de peso. Esta no debe prolongarse por más de dos semanas, a menos que se lo haga bajo supervisión médica.

GRUPOS DIETÉTICOS	PRIMER DÍA		SEGUNDO DÍA	
DESAYUNO	Cantidades		Cantidades	
Frutas*	1 taza	Jugo de naranjas	1	Toronja (pomelo)
Proteicos	1	Huevo pasado por agua o poché	1 tajada	Queso descremado
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan integral tostado	1/2 taza	Avena cocida
Grasas	1 cucharadita	Margarina	8	Almendras
Lácteos	1/2 taza	Leche descremada	1 taza	Leche descremada
ALMUERZO				
Proteicos	1 taza	Gluten o Garbanzos	1 taza	Carne vegetal o frijoles majados
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de lechuga, apio y tomate	Cantidad deseada	Ensalada de coliflor
Vegetales			1/2 taza	Zanahorias hervidas
Carbohidratos	1/2 taza	Papas al horno o hervidas		
Grasas	1 cucharadita	Margarina	1/2 taza	Salsa para la carne vegetal
Frutas	1	Durazno (melocotón)	1/2	Melón pequeño
Lácteos	1/4 taza	Leche descremada		
CENA O MERIENDA				
Proteicos	1/2 taza	Requesón o ricota	1/2 taza	Lentejas
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas
Grasas	1 cucharadita	Margarina	2	Nueces
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de verduras
Vegetales	1/2 taza	Arvejas (guisantes, chícharos)		
Frutas*	1	Manzana	1	Albaricoque (Damasco, chabacano)
Lácteos				

*Frutas — Pueden variarse de acuerdo con la estación del año. En cada comida se debiera comer alimentos pertenecientes a cinco de los seis grupos dietéticos.

TERCER DÍA		CUARTO DÍA	
Cantidades		Cantidades	
1	Naranja	1/2	Melón pequeño
1 cucharadita	Mantequilla de maní (cacahuete)	1/2	Tajada de pan tostado
1 tajada	Pan integral tostado	3/4 taza	Copos de maíz
		1 cucharadita	Margarina
1/2 taza	Leche descremada o yogur	1/2 taza	Leche descremada
1 taza	Frijoles (porotos) soya al horno con salsa de tomates	1	Huevo
Cantidad deseada	Ensalada de espárragos	Cantidad deseada	Ensalada de brócoli con limón
1/2 taza	Remolachas hervidas	1/2 taza	Arvejas (guisantes, chícharos)
1 cucharadita	Aceite para la ensalada	1 cucharadita	Aceite para el huevo
1 taza	Fresas (frutillas)	1	Pera o manzana
		1/4 taza	Yogur
1/2 taza	Requesón o ricota	1 taza	Garbanzos
1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1 tajada	Pan tostado o galletitas
1 cucharadita	Margarina	1/4 taza	Aceitunas
Cantidad deseada	Sopa de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de tomates, pimientos y cebollas
1	Banana	1	Manzana
1/4 taza	Leche descremada		

PELIGROS DEL AZÚCAR

nuestro cuerpo pueden soportar. El exceso de azúcar en los alimentos aumenta su contenido calórico con calorías vacías (calorías sin otro valor nutritivo). Se considera que ésta es una de las causas que explican la alta frecuencia de las enfermedades degenerativas.

De modo que lo más saludable es reducir al mínimo el consumo de carbohidratos refinados.

Los caramelos, las tortas y masas, los fideos y tallarines, el azúcar, los dulces y postres, agregan kilos superfluos a nuestro peso. Los alimentos ricos en grasas como la mantequilla, el queso, la crema, los helados, la mayonesa, las papas fritas y la mayor parte de las carnes, agregan también kilos innecesarios.

No debemos confundir los carbohidratos refinados con los carbohidratos naturales, que éstos sí, los necesitamos en nuestra dieta. El pan integral y las papas son buenos alimentos, pero es lo que les ponemos encima lo que nos hace engordar.

Un punto en el cual podemos coincidir plenamente con la dieta baja en carbohidratos, es la necesidad de disminuir el consumo de azúcar. Fueron los Cruzados quienes por primera vez introdujeron el azúcar en Europa, y durante siglos se vendía por gramos en las farmacias. En 1750 los europeos consumían un promedio anual del equivalente un kilo y medio de azúcar por persona. En once generaciones, nuestro consumo de azúcar ha subido a 65 kilos anuales por persona.

Esta “invasión del azúcar” es más de lo que algunos órganos de



ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS

Ya que las calorías tienen gran importancia, **debiéramos ingerir más alimentos bajos en calorías, tales como:**

apio	nabo
berro	pepino
guisantes	pimientos verdes
coliflor	toronja, pomelo
durazno	rabanitos
espárragos	remolacha
espinaca	repollo
habas	tomates
jugo de limón	zanahoria
lechuga	zapallitos

Considere el asunto de las calorías como el balance de una cuenta bancaria. Si usted come más calorías que las que quema con el ejercicio, aumentará el depósito de calorías en su cuerpo y engordará. Si quema con el ejercicio más calorías que las que ingiere, con toda seguridad adelgazará. A fin de bajar de peso en forma segura y progresiva

manténgase con una dieta de 1,200 a 1,500 calorías diarias. Incluya en su dieta los alimentos bajos en calorías. Esto le permitirá quedar satisfecho y al mismo tiempo mantener balanceada su “cuenta calórica”. Evite los dulces, las frituras y las pastas tanto como sea posible.

A fin de facilitar el seguimiento de este régimen, mastique bien todos los alimentos, deje las bebidas alcohólicas, no coma fuera de hora, no le agregue sal a las comidas en la mesa, y haga una caminata de 10 minutos antes de comer y en cualquier otro momento en que lo asalte el ansia de comer.

Procure bajar medio kilo de peso por semana, aunque le lleve de seis meses a un año llegar a su peso ideal.

Está probado que el régimen de adelgazamiento lento y progresivo es el más efectivo, el más fácil de realizar y el más saludable.

Recuerde que perder significa ganar (cuando se trata de perder exceso de peso). Usted sentirá una mayor sensación de bienestar personal y años de vida.

Pero aún mejor que una dieta para adelgazar es esta receta para una vida saludable: “Nunca se exceda en la comida”. Entonces no tendrá que pelear para bajar los kilos que tiene de más.

Descubra su peso ideal (en kilogramos)

MUJERES

ESTATURA EN METROS	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.							
1,50	50,00	51,4	52,7	54,1	55,4	57,3	58,6	59,5
1,52	50,9	52,3	53,6	55,0	56,4	58,2	59,5	60,5
1,55	51,8	53,2	54,5	55,9	57,3	59,1	60,5	61,4
1,57	53,2	54,5	55,4	56,8	58,6	60,5	61,8	62,7
1,60	54,5	55,9	56,8	58,2	60,0	61,8	63,2	64,1
1,63	55,9	57,3	58,6	60,0	61,8	63,2	64,5	65,5
1,65	57,3	58,6	60,0	61,8	63,6	65,0	66,4	67,8
1,68	59,1	60,5	61,8	63,6	65,5	66,8	68,6	69,1
1,70	60,9	62,3	63,6	65,5	67,3	68,6	71,4	71,4
1,73	62,7	64,1	65,5	67,3	69,1	70,4	73,6	73,6
1,75	64,1	65,9	67,3	69,1	70,9	72,3	75,5	75,5
1,78	65,9	67,7	69,1	70,4	72,3	73,6	77,3	77,3
1,80	68,2	69,5	70,4	71,8	73,6	75,5	77,7	79,1
1,83	70,4	71,4	72,3	73,6	75,0	76,8	78,6	80,5

HOMBRES

ESTATURA EN METROS	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.							
1,52	51,4	54,1	56,4	57,7	58,6	60,0	60,9	61,4
1,55	52,3	55,0	57,3	58,6	59,5	60,9	61,8	62,3
1,57	53,6	56,4	58,2	59,5	60,5	61,8	62,7	63,2
1,60	55,0	57,7	59,5	60,9	61,8	63,2	64,1	64,5
1,63	56,4	59,5	60,9	62,3	63,6	64,5	65,5	65,9
1,65	58,2	61,4	62,7	64,1	65,5	66,4	67,3	67,7
1,68	60,0	63,2	64,5	65,9	67,3	68,2	69,1	69,5
1,70	61,8	64,5	66,4	67,7	69,1	70,0	70,9	71,4
1,73	63,6	66,4	68,2	70,0	72,4	72,8	73,2	73,6
1,75	65,5	68,2	70,0	71,8	73,6	74,5	75,5	75,9
1,78	67,3	70,0	71,8	74,1	75,9	76,8	77,7	78,2
1,80	69,5	71,8	74,1	76,4	78,2	79,5	80,5	80,9
1,83	71,8	74,1	76,8	79,1	80,9	82,3	83,2	83,6
1,85	74,1	76,4	79,5	81,8	83,6	85,0	86,4	86,8
1,88	76,4	78,6	82,3	84,5	86,8	88,2	89,5	90,0
1,91	78,6	80,9	85,0	87,3	89,5	91,4	92,7	93,3

Nota — Los pesos son para personas con los zapatos puestos, pero sin saco ni chaleco, en el caso del hombre, o sin abrigo en el caso de la mujer, los cuales pesan de 1,5 a 3,3 kgs., según la estatura de la persona y la estación del año. Las personas brevilíneas (bajas y de esqueleto ancho) pueden tener hasta un 20% más sin que el peso sea anormal. Las personas longilíneas (con esqueleto alto y

delgado) pueden tener hasta un 20% menos que los valores dados en esta tabla, la cual está hecha para los normalíneos, vale decir, con esqueleto sin particularidades en cuanto a altura y anchura.

Descubra su peso ideal (en libras)

MUJERES (con tacos de dos pulgadas)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
En pies	En pulgadas	Compleción pequeña		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
4	10	95	108	101	117	111	124
4	11	97	111	104	121	114	128
5	0	100	114	107	124	117	131
5	1	103	117	110	127	120	134
5	2	106	121	113	130	123	137
5	3	109	122	117	133	127	141
5	4	112	125	120	136	130	145
5	5	115	128	123	139	133	149
5	6	119	132	127	143	136	153
5	7	123	136	131	147	140	157
5	8	127	138	135	150	144	161
5	9	131	142	139	154	148	166
5	10	135	146	143	158	153	171
5	11	140	151	147	163	158	176
6	0	145	155	152	167	163	181

HOMBRES (con tacos de una pulgada)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
En pies	En pulgadas	Compleción pequeña		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
5	2	116	132	124	142	133	148
5	3	119	135	127	146	136	151
5	4	122	138	130	150	140	155
5	5	125	142	133	153	144	159
5	6	129	146	137	157	148	163
5	7	133	149	141	161	152	168
5	8	137	152	145	164	157	174
5	9	141	156	149	168	161	179
5	10	145	161	153	172	165	183
5	11	149	165	157	177	169	188
6	0	153	167	162	182	174	193
6	1	157	170	167	187	179	198
6	2	162	175	171	193	183	204
6	3	166	179	176	198	188	209
6	4	169	184	181	204	193	214

Mensaje del Director

¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón? ¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza de recuperación? ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades cardíacas? “Trate Bien a Su Corazón”, es nuestra próxima lección; usted no se la querrá perder.

La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja del cuestionario en un sobre. En unos días le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

Cuestionario de la Lección 4

1. Subraye las afirmaciones correctas:

- 3,500 calorías agregan medio kilo de peso corporal.
- Eliminando 200 calorías de una dieta adecuada se puede perder un kilo y medio por semana.
- El ejercicio ayuda a controlar el peso, quemando calorías.

2. Subraye las palabras correctas que están entre paréntesis:

- (Una dieta sin carbohidratos) (Una dieta balanceada) es la dieta ideal para su salud.
- Para bajar de peso lo ideal es reducir (los carbohidratos refinados) (las proteínas) al mínimo.
- Propóngase bajar (medio kilo) (de dos a cuatro kilos) por semana en un período de (un mes) (de seis meses a un año).

3. Continúe esta lista de alimentos, que son nutritivos pero bajos en calorías:

- Apio _____ b. _____
- Berro _____ d. _____
- _____ f. _____
- _____ h. _____
- _____

4. Eliminando 500 calorías por día con una dieta adecuada podemos perder 26 kilos en un año. Haga una lista de tres alimentos ricos en calorías que deberíamos evitar.

- _____ b. _____
- _____

Doblar Aquí

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____

Zona Postal _____

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053