

# DOSSIER ADELGAZAR



**Doctora Paula Rosso**  
Especialista en nutrición del  
Centro Médico Lajo Plaza.

## Sana y económica

**"Olvidate del gasto extra** que en ocasiones supone emprender una dieta de adelgazamiento. Este plan dietético está basado en los productos de temporada, una forma de abaratar la cesta de la compra y, sobre todo, de disfrutar de los alimentos en su mejor momento, cuando cuentan con todas sus cualidades nutritivas y de sabor. Aprovecha".

# LLEGA A NAVIDAD CON UNA TALLA MENOS **¡EN UN MES!**

Para que luzcas un tipazo en las fiestas y para que elimines de la cuenta de enero el propósito de perder peso, porque no lo vas a necesitar, **te presentamos esta dieta detox, equilibrada, con todos los nutrientes. Podrás perder un kilo por semana, y en un mes, 5. ¡Brillarás con luz propia!** **por MARTA CAMARA**





**¡UN KILO POR SEMANA!**  
Y 5 en un mes, eso podrás perder y sin esfuerzo: es muy saciante.

## A un mes de las fiestas

Tienes dos buenas razones para hacerlo justo ahora: 'dejar sitio' a los turronec, para que la báscula no te la juegue en enero, o perder los kilos que te sobran y resplandecer.

### El punto de partida es ahora

La mayoría de las mujeres se enfrenta a la cuesta de enero con una media de tres kilos de más. Y no es de extrañar, dada toda la parafernalia que se acumula en Navidad en torno a la comida. En el mes de enero, las consultas de los dietistas se llenan de clientes con buenos propósitos que pretenden deshacerse en tiempo récord de todos los excesos culinarios cometidos en nombre de la tradición. ¿No se te ha ocurrido adelantarte a las consecuencias y hacer dieta antes de que comiencen las fiestas navideñas?

La doctora Paula Rosso -especialista en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid- ha elaborado una dieta *detox*, basada en alimentos de temporada, equilibrada y con todos los nutrientes.

### Pautas para mantenerse

Ya inmersa en las celebraciones navideñas, intenta mantener los resultados. Sigue estas claves de la doctora:

✓ **Tentempiés sin calorías.** Siempre es una buena idea hacer un caldo de verduras, sin grasa, y tenerlo a mano. Aporta nutrientes y cero calorías y, al estar caliente,

## Menús diarios 'HIPO-DETOX'

Sigue estos ejemplos, variándolos y alternándolos, durante un mes. No pasarás hambre ni te faltará ningún nutriente.

### LUNES

#### DESAYUNO

Té rojo y pan de soja (o pan integral) con aceite de oliva.



#### MEDIA MAÑANA

Zumo de tomate, 30 g de jamón serrano y 1 nuez.



#### COMIDA

120 g de dorada o lubina (ración pequeña) al horno o microondas con una cucharada de aceite y champiñones con especias. Un plato de espárragos y 1 mandarina.



#### MERIENDA

Una barrita *snack* o un yogur desnatado y 3 almendras.



#### CENA

Lombarda rehogada y pechuga de pavo. 2 cucharadas de granada.

### MARTES

#### DESAYUNO

Yogur desnatado, té verde y 45 g de pavo natural en media rebanada de pan integral con un poco de aceite de oliva.



#### MEDIA MAÑANA

Batido de naranja, kiwi y jengibre.



#### COMIDA

140 g de atún a la plancha y 1 berenjena, 1 calabacín y 2 tomates, todo asado con una cucharadita de aceite de oliva. Brócoli al vapor.



#### MERIENDA

Pan de centeno y 30 g de jamón york o pavo.



#### CENA

Espinacas frescas con merluza a la plancha y 1 manzana pequeña.

además templar el estómago. Es perfecto para tomar antes de las comidas si nos sentimos muy ansiosos.

✓ **Ojo con lo light.** Hay que tener cuidado con este tipo de productos. El término *light* se puede aplicar a un alimento que contenga como mínimo un 30% menos de calorías, pero eso no significa que consumiéndolo se pierda peso.

✓ Esta época es excelente para disfrutar de toda clase de setas. Son muy bajas en calorías y ricas en nutrientes.

✓ **Abusa de la alcachofa.** Es drenante e igualmente pobre en calorías.



## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

1 kiwi, 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva, 60 g de queso bajo en grasa y 1 café con leche desnatada.



### MEDIA MAÑANA

Batido de granada, manzana y kiwi.



### COMIDA

Pollo a la plancha salteado con setas, espinacas y piñones.



### MERIENDA

30 g de queso bajo en grasa, 2 rebanadas de pan de soja.



### CENA

Alcachofas salteadas, 100 gramos de jamón ibérico y una infusión de té rojo (té desteinado si se tienen problemas para dormir).

¿El efecto secundario de esta dieta? Una piel sana, gracias a su riqueza en vitamina A y carotenos.



## JUEVES

### DESAYUNO

Té verde, yogur desnatado con frutos rojos y avena.



### MEDIA MAÑANA

2 biscotes con pavo.



### COMIDA

Pisto de calabacín y filete de ternera con una cucharada de aceite de oliva.



### MERIENDA

Una barrita con alto contenido en proteínas o un yogur desnatado y 1 nuez.



### CENA

Ensalada de cogollos con atún y pimientos de piquillo.

## VIERNES

### DESAYUNO

Café descafeinado con leche desnatada, 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva y 30 g de jamón york.



### MEDIA MAÑANA

30 g de queso de Burgos, 2 cucharadas de mermelada de frambuesa *light* y 1 té verde.



### COMIDA

Crema de calabaza ligera y hamburguesa de ternera con guarnición de setas. 1 rodaja de piña natural.



### MERIENDA

Yogur desnatado y frutos del bosque.



### CENA

Lombarda con pasas y unos pocos piñones.

Además de en vitamina A, abunda en las B y C (un freno para el estrés y los resfriados).



✓ Un puñado de frutos secos. Es cierto que su contenido calórico es alto, pero pueden tomarse en pequeñas cantidades (5-10 unidades) y aportan ácidos grasos excelentes.

✓ Las crucíferas (brócoli, coles de Bruselas, coliflor...) son siempre grandes aliadas de las dietas, por sus múltiples propiedades nutritivas (son antioxidantes) y sus escasas calorías. Para evitar los gases que a veces provocan, aderezalas con comino en polvo o entero.

✓ Un poco de avena añadida al yogur o a la leche aumenta la sensación de saciedad y aporta fibra, además de vitaminas del grupo B, A, E y minerales.



¿Un antojo? Toma frutas de temporada como la granada, todo un antioxidante.

## DOMINGO

### DESAYUNO

Leche con cacao (ha de tener una concentración de cacao de al menos el 70 %), 4 galletas María, 3 nueces.



### MEDIA MAÑANA

Batido de zanahoria y fresas.



### COMIDA

Parrillada de verduras, merluza o similar a la plancha con aceite de oliva y una infusión de menta-poleo.



### MERIENDA

Un yogur desnatado y *muesli*.



### CENA

Ensalada de cogollos o lechuga con aguacate, virutas de jamón con aceite de oliva y sésamo.

## Cambia las cantidades

Una regla muy sencilla –y práctica– para no comer de más es invertir las proporciones habituales de los platos. Lo primero que tienes que hacer es asegurarte de que la cantidad de verdura (lo que solemos llamar guarnición) ocupa más de la mitad del plato, y el pescado o la carne, sólo un tercio. Haz lo mismo con las sopas (más caldo que pasta) y segundos platos. "Es un plan infalible para comer menos calorías y alimentos más saludables", dice la doctora Rosso.