



nhorabuena! Lograste –no sin mucho esfuerzo– bajar esos kilos de más. Pero (sentimos ser tan cenizos), antes de cantar victoria debes saber que las estadísticas tienen una mala noticia: "Sólo una de cada cinco personas que adelgaza más del 10 por cien de su peso inicial mantiene esa pérdida al menos un año", indica **Rubén Bravo**, experto en nutrición y portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO; [imeoobesidad.com](http://imeoobesidad.com)). Dos son las principales razones capaces de arruinar tu nueva silueta en menos de doce meses. "La principal es no corregir los malos hábitos que te hicieron coger esos kilos de más", advierte la **doctora Paula Rosso**, médico especialista en corporal y nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza ([centromedicolajoplaza.com](http://centromedicolajoplaza.com)). Ha variado tu peso, no tu metabolismo. Si comer mal te enemistaba con la báscula antes de ponerte a régimen, volverá a hacerlo después. "La segunda es considerar que con la dieta se cierra un ciclo y que todo se va a quedar así, en vez de verlo como una puerta que se abre hacia una nueva etapa sin sobrepeso. Se pone mucha ilusión en adelgazar, es muy estimulante ver cómo desaparecen los michelines. Pero esa fuerza de voluntad se pierde al llegar a la meta, al darte cuenta de que no puedes ni debes bajar más tallas, y que encima te toca reorganizar tu alimentación para no volver a engordar. Es la etapa más complicada, por eso se salda con más fracasos", señala **Mª Pilar**

"Hoy sabemos que hay alimentos como las proteínas, frutos secos o los ricos en fibra, cuya digestión es tan laboriosa que el cómputo de calorías llega a ser HASTA UN 25% MENOR de lo que creíamos" (**David Baer**, científico)

**Casanova**, *coach* nutricional en Alimentación Consciente ([alimentacion-consciente.com](http://alimentacion-consciente.com)).

Has adelgazado poco a poco, sin caer en las dietas milagro y poniéndote en manos de un nutricionista para quitarte esos molestos kilos de más. Bien hecho, ya tienes recorrida la mitad del camino. "Queda ejecutar un cambio profundo de hábitos. No es solo qué y cuánto comes, sino cómo. Definir un plan de alimentación coherente para el día a día, variado, adaptado a tu biorritmo y compatible con tu vida social", señala Bravo.

Enunciarlo es fácil, pero después de pasar meses sometida a la férrea disciplina del "esto sí, esto no y de esto, tantos gramos" puede que te sientas perdida en tu primer día de supermercado libre de dieta. Incluso asustada ante la idea de fracasar con la compra y acabar llenando tu nevera de *saboteadores* de tu nueva figura. Es normal preguntarte, ¿y ahora qué compro, cómo lo como y cocino? A medio camino entre el nutricionista y el psicólogo, los *coach* nutricionales surgen como un importante punto de apoyo. "Elaboramos la lista de la compra semanal del cliente, con las cantidades necesarias para no tirar comida ni invitar a los excesos. Incluso vamos al mercado: uno de los principales obstáculos para alimentarse bien es la falta de tiempo para hacer una buena compra", recalca la *coach* **Andrea Cañas Onzain**, de *Onzain de Caso Nutrición* (25 €/mes).

## NO SUMES CALORÍAS

Después de tirarte meses disgustada por el aporte calórico es fácil caer en la tentación de hacer por ti misma la cuenta de la vieja

"Con la edad el METABOLISMO SE RALENTIZA. A partir de los 50 años se consumen 200 calorías menos al día que a los 40" (**Liliana**

**Velásquez**, centros de medicina estética Cristina Álvarez)

con las que debes ingerir a diario. No lo hagas: además de estresarte, es una vía rápida a fracasar en tu nuevo peso. Y menos aún si lo haces fijándote en unas tablas que piden a gritos una revisión. Un reciente estudio de **David Baer**, un científico especializado en nutrición del Departamento de Agricultura de EE UU, concluye que hay alimentos como las proteínas, los frutos secos o los alimentos ricos en fibra cuya digestión es tan laboriosa que el cómputo de calorías llega a ser hasta un 25 por ciento menor de lo que hasta ahora se creía. El descubrimiento no da patente de curso para comer panchitos o hamburguesas sin medida. "Más que contar las calorías debemos analizar su calidad valorando sus nutrientes. No es lo mismo 200 cal. en forma de grasas saturadas de un bollo industrial, que aquéllas que se encuentran en las grasas saludables de un puñado de frutos secos. Otro peligro es relajarse creyendo que "engordan menos" y acabar comiendo más, como ya sucede con los productos *light*", advierte la dietista-nutricionista **Jéssica Hierro Santa Cruz**, de la *Clinica Alimmenta* ([alimmenta.com](http://alimmenta.com)).

Antes de convertir tu cabeza en una calculadora piensa que tú eres única. Lo que llesves a la mesa debe serlo también. "No todas las personas quemar 2.200 calorías al día. Depende del sexo, la edad, la estatura, el tipo de trabajo que desempeñes o la práctica de actividad física". Un dietista puede darte ciertas pautas para saber qué comer cada día. El resto es cuestión de sentido común: en un domingo de senderismo quemas más que en ocho horas en la oficina.

## OLVIDA EL TUPPER

El 47 por cien de los españoles reconoce comer fuera de casa entre 2 y 8 días al mes. El 20,37 por cien lo hace varios o todos los días de diario. Son datos de la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición* (AESAN) que convergen en uno de los principales demonios para mantener los kilos a raya: qué comer en la oficina. Mientras estás a régimen es fácil: tienes una poderosa excusa para llevar tu *tupper* bajo en calorías. Pero almorzar siempre junto al ordenador resulta desalentador y amenaza con convertirte en la