

# BOLETIN NUTRI SALUD N-S

## BANDA GÁSTRICA VIRTUAL

Número 03  
Agosto 2016



### Cero Excusas

Dr. Manuel E. Piza

**D**ice el Lic Armando Scharovsky creador de la BANDA GÁSTRICA VIRTUAL.

Existe una infinidad de tratamientos para bajar de peso y la mayoría de ellos funciona. Sin embargo, las personas volvemos a aumentar de peso una y otra vez:

¿por qué ocurre esto?

Porque prácticamente todos alcanzan su objetivo en formas distintas de PROHIBICIÓN, y esa prohibición engendra el DESEO DE LO PROHIBIDO, que se va acumulando más rápidamente que los kilogramos bajados, provocando un estallido final incontrolable. Lo que llamamos EL SÍNDROME DEL DÍA DESPUÉS, o sea, del día que termina la dieta

La naturaleza ha escrito en



el cerebro de casi todos los mamíferos un programa de recuperación de la masa corporal al final de cada sequía o período de hambruna, los cuales, gracias a los supermercados y al sistema de mercadeo mundial de alimentos, ya no existen para los humanos del mundo occidental.

**L**a BANDA GÁSTRICA VIRTUAL® es un tratamiento psicológico de la obesidad que hace uso de todos los recursos de la HIPNOSIS y de la REPROGRAMACION SUBLIMINAL, operando precisamente sobre el otro extremo del problema, o sea sobre el deseo y no solo disminuye el deseo de comer, sino que se implantan

## El Boletín NutriSalud N-S

El Boletín de NutriSalud N-S es una publicación interna dirigida a los profesionales y técnicos que laboran para la empresa con el objeto de mantener un programa permanente de actualización de conocimientos y educación continuada.

Toca diversos tópicos del ámbito de la nutrición, la medicina nutricional, los tratamientos estéticos y otros aspectos relevantes para la uniformación de conceptos que permitan ofrecer a la clientela una respuesta coordinada en cada uno de los tópicos inherentes al

diario trabajo.

Se publica al menos una vez al mes y en su confección participan todos los profesionales de la empresa, estando la edición y publicación a cargo de la gerencia.

en el inconsciente nuevas pautas de conducta frente a la comida.

No está enfrentado con otros tratamientos ni recursos quirúrgicos: al contrario. Facilita su éxito y, en los casos en que la obesidad sea consecuencia de razones psicológicas, es fácilmente integrable a un tratamiento psicológico que dilucide y solucione las causas de la misma.

En resumen: Se trata de un enfoque psicológico del problema del sobrepeso, con la utilización de los recursos de la hipnosis y la reprogramación subliminal tendiente a obtener la baja del peso, no a partir de la prohibición externa, sino de la disminución del deseo, lo que evita el ciclo de recuperación de peso común a todos los otros tratamientos.

### *Principios para los Pacientes:*

Disfrutar del proceso de pérdida de peso es uno de los objetivos fundamentales de nuestro programa de BANDA GÁSTRICA VIRTUAL.

El principio en el cual se basa es en la HIPNOSIS CLINICA REPARADORA por medio de la cual induciremos en la MENTE NO CONSCIENTE (lo que conocemos como el SUB-CONSCIENTE), principios de relación con los alimentos y la manera de consumirlos, así como otros relacionados con el ejercicio, las actividades sociales, asistir a restaurantes y otras actividades de la vida diaria

No pretendemos CREAR PARA USTED UNA BURBUJA, sabemos que usted tiene que seguir viviendo en el mundo, asistiendo a fiestas, cumpleaños, reuniones, viajes a hoteles todo incluido, cruceros y otra gran cantidad de actividades que le INCITARÁN a comer en exceso.

Usted debe estar preparado para todas esas eventualidades y eso es lo que haremos durante las ocho semanas de implantación de la banda y en los controles posteriores.

#### **1.- Quien Manda?**

Este principio es el más importante y en él se basa todo

el control de nuestro PLAN NUTRICIONAL. Es necesario tomar las decisiones con respecto a la alimentación en nuestra MENTE CONSCIENTE y siempre consumir aquellos alimentos que resulten idóneos para nuestra salud y para recuperar y mantener nuestra figura.



No debemos permitir que las decisiones nutricionales las tomen otros por nosotros, sean nuestros parientes, amigos, los que nos sirven en el restaurante o cualesquiera otras personas. Tampoco debemos tomar decisiones en niveles inferiores de nuestro cerebro consciente; esto implica que a veces decidimos que vamos a comer en el momento en que nos sentamos en un restaurante donde nos incitan con olores, colores y ofertas tentadoras. Siempre, al igual que en otras áreas de nuestra vida, la decisión de qué es lo que vamos a comer en cada tiempo de alimentación, debe ser conscientemente analizada de acuerdo con el **PRESUPUESTO NUTRICIONAL DIARIO** o sea con la cantidad de alimento que tenemos derecho a consumir, con base en nuestro PLAN NUTRICIONAL.

#### **2.- No como a mordiscos (no soy troglodita)**

Uno de los grandes avances de la humanidad, son los modales al comer. Nuestros ancestros en la época de las cavernas, comían a mordiscos y posiblemente atacaban los trozos de carne y los tragaban sin masticar porque, de otra manera, otros le quitaban la comida.

Nosotros pertenecemos a un mundo más civilizado en

que debemos usar el tenedor y el cuchillo o los palillos chinos y partir la comida en porciones pequeñas (incluso una fruta, la pizza o una hamburguesa). De esa manera tendremos más tiempo para saborear la comida (cada bocado), nuestro comportamiento en la mesa se verá más elegante y, posiblemente, podremos reducir a un 50% la cantidad de comida por consumir en cada uno de los tiempos.

Recuerde que el objetivo es una reducción gradual pero permanente de la cantidad de alimento consumido.

Hasta el momento, usted ha comido en exceso y eso lo prueba el hecho que esté leyendo este documento y **SABE QUE DEBE CAMBIAR DE HABITOS Y COMER MENOS.** Entonces. **COMIENCE HOY MISMO.**

### PROPÓSITOS Y FRASES DEL PROGRAMA DIARIO DE LA BANDA GÁSTRICA VIRTUAL

- Tengo un firme propósito para adelgazar
- Deseo firmemente perder el peso excesivo que tengo en mi cuerpo
- Necesito perder este exceso de equipaje que tengo en forma de grasa
- Esta grasa no forma parte de mi cuerpo y debo perderla
- Me adhiero firmemente al plan de la BANDA GÁSTRICA VIRTUAL
- Mes siento positivamente inclinado, inclinada, hacia el plan nutricional que me han prescrito
- No deseo comer en exceso
- Escojo comidas saludables
- Rechazo los alimentos cargados de grasa, dulces o comidas no saludables
- Hago ejercicio diariamente
- Deseo hacer ejercicio diariamente y lo disfruto
- Me siento tranquilo, tranquila y libre de preocupaciones
- Me sirvo porciones pequeñas de comida
- Tomo pequeños bocados y los mastico lentamente de 15 a 20 veces
- No consumo líquidos durante la comida aunque consumo al menos dos litros de agua o bebidas libres de azúcar cada día
- Me encantan las frutas y vegetales y consumo al menos 5 porciones diarias de ellos
- Entre bocado y bocado coloco los cubiertos en la mesa y disfruto el sabor de cada pequeño bocado que me llevo a la boca
- Cuando me ofrecen un alimento que no forma parte de mi plan nutricional, diré **NO GRACIAS, ESTOY SATISFECHO, ESTOY SATISFECHA**
- El plan en el que me encuentro me proporciona muchas satisfacciones y me permite eliminar las tensiones, estrés o angustia.

Lo importante es que, en todo momento, sea nuestra **decisión consciente** la que determine lo que debemos comer y que lo consumamos responsablemente siguiendo los lineamientos de nuestro **PLAN NUTRICIONAL** (nunca hablaremos de la palabra **DIETA**).

### 3.- Solo como lo que necesito

Los seres humanos modernos comemos generalmente por motivaciones externas. Por ejemplo:

- \* porque nos gusta mucho un alimento,
- \* porque nos los preparó una persona que queremos mucho,
- \* porque los demás comen,
- \* porque estoy en un hotel todo incluido

O por miles otras razones. Lo importante es que, en todo momento, sea nuestra **decisión consciente** la que determine lo que debemos comer y que lo consumamos responsablemente siguiendo los lineamientos de nuestro **PLAN NUTRICIONAL** (nunca hablaremos de la palabra **DIETA**). Cuando vamos a un restaurante, debemos saber de antemano, que la porción que nos servirán será al menos el doble de lo razonable para un tiempo de comida. Es por eso que recomendamos el sistema del 50%. Pida a su compañero o compañera que divida su porción en dos partes iguales y consuma solamente una mitad, guardando la otra mitad para llevarla a su casa. compartiéndola con su acompañante o simplemente desechándola. El principio de **COMER LA MITAD**, es saludable y nunca nos va a producir cargo de consciencia. (insistimos en ello).

No se preocupe que los niños de Africa no se beneficiarán ni se perjudicarán por lo que usted no se coma. Probablemente solamente algunos cerdos o el perro del restaurante, serán los favorecidos por lo que usted deje de consumir.

### 4.- Me sirvo porciones pequeñas

Cuando somos invitados a una cena de gala, no pode-

mos servirnos un plato muy lleno porque sería de mal gusto. El mismo principio debemos observar en todo momento. Cuando comemos fuera, debemos pedir una porción pequeña o, si eso no es posible, aplicar el sistema de COMER LA MITAD, que analizamos en el párrafo anterior. Al preparar la comida en casa podemos dividirla en pequeñas porciones inmediatamente y guardar o congelar lo que no vamos a comer en ese momento. Siempre respete los tamaños de las porciones que se incluyen en su PLAN NUTRICIONAL.

#### 5.- Cada bocado se mastica de 15 a 20 veces

La función de la boca es la de preparar los alimentos para el estómago y eso solamente se logra si se da tiempo para masticar y mezclar la comida con saliva (el primer líquido digestivo de nuestro cuerpo). Debemos evitar el fenómeno del TRENCITO o sea que tenemos el

segundo bocado ya preparado cuando estamos TRAGANDO el primero ya que, de esa manera, no degustamos la comida y solamente tragamos.



Al masticar permitimos que la comida se mueva y es la única oportunidad que tenemos de un efecto mecánico sobre los alimentos. Igualmente la saliva es la encargada de humedecer los alimentos secos para permitir tragarlos más fácilmente por lo que es importante esta masticación para evitar problemas digestivos como la gastritis y colitis.

#### 6.- Coloco los cubiertos en la mesa entre cada dos bocados

Una forma ideal de prolongar el tiempo de masticación y preparar los alimentos mejor para el estómago es colocando los cubiertos en la mesa entre cada dos bocados. Esto hará que usted luzca más educado o educada

en sus modales en la mesa.

#### 7.- No tomo líquido durante la comida

El estómago es el órgano principal de la digestión y su trabajo lo realiza por medio de fuertes ácidos que atacan la comida y la convierten en una sustancia adecuada para la absorción. Si usted toma líquido, lo que logrará es DILUIR esos ácidos y por lo tanto hará que su efecto disminuya causando mala digestión, eructos, gastritis y flatulencia.

#### 8.- Nunca me salto un tiempo de comida

Las personas corrientemente creen que NO COMER es BUENO PARA ADELGAZAR y entonces pasan el día entero con un solo tiempo de comida (generalmente el desayuno o el almuerzo) y en el resto del día comen muy poco o nada (solamente agua). Eso es no solamente perjudicial para su salud, sino que evitará que pierda peso.

El organismo de los diferentes animales está diseñado para comer de diferente manera. Por ejemplo los caballos y las vacas comen casi todo el día, las serpientes grandes comen una vez por mes y así otros animales. En el caso de nosotros, los seres humanos, necesitamos al menos tres comidas diarias pero idealmente CINCO y esa es la única forma en que nuestro cuerpo puede alimentarse sin acumular grasa y, por lo tanto perdiendo peso. Siga al pie de la letra el PLAN NUTRICIONAL y verá que usted pensará que está comiendo más de lo que normalmente comía en el día, pero en realidad, el balance perfecto de los alimentos le permitirá ir perdiendo peso paulatinamente. Recuerde que esto no es una carrera de Maratón, sino un plan que debe seguir por el resto de su vida. ESO ES POR SU SALUD.

#### 9.- De toda su comida la mitad deben ser frutas y vegetales frescos (cinco al día norma ACI)

El intestino del ser humano pertenece al grupo llamado OMNÍVOROS o sea que comemos tanto alimentos de origen animal como vegetales entre los que se encuentran las frutas, las verduras, las legumbres o leguminosas y las harinas.

La ASOCIACION AMERICANA CONTRA EL CANCER recomendó en el año 2005 que se consuman 5 porciones de al menos 80 gramos cada una de vegetales frescos o

frutas al día. Nuestro PLAN NUTRICIONAL enfatiza esa necesidad que le ayudará mucho en la prevención de enfermedades como el ESTREÑIMIENTO, DIABETES, CÁNCER, COLITIS y otros padecimientos.

#### **10.- Siempre combinar (primer mandamiento de la buena nutrición)**

Como omnívoros, debemos consumir una mezcla de los diversos grupos de alimentos en cada tiempo de comida y mucho líquido.

NO SON RECOMENDABLES LAS DIETAS QUE EXCLUYEN UN TIPO DE ALIMENTO, aparte que no son sostenibles a largo plazo. Lo recomendable es combinar o sea consumir alimentos de todos los diversos grupos. De esa forma está diseñado su PLAN NUTRICIONAL por lo que le pedimos que no altere las porciones de cada tiempo

#### **11.- Siempre tener listas porciones de emergencia.**

Hay momentos en que nos ATACA LA ANSIEDAD que confundimos con hambre, aunque no es hambre verdadera. Para esas emergencias es conveniente tener preparadas porciones de emergencia como puede ser una rama de apio picada con jugo de limón o vinagre, una manzana troceada y con un poquito de limón para evitar que se oxide, una mandarina, 5 uvas u otras tantas fresas o una porción de media taza de gelatina sin azúcar.

Si no las tenemos listas lo más probable es que nos comamos el sobro de macarrones de la noche anterior, pero si esa porción está preparada, la consumiremos y evitaremos romper nuestro plan nutricional.

#### **12.- Tomar al menos 1.5 litros de líquido sin calorías por día.**

Aunque hemos insistido en que no debemos tomar líquidos antes o durante las comidas, sí es necesario que consumamos todo el líquido que nuestro cuerpo necesita para procesar adecuadamente los alimentos y eliminar tanto los desechos del metabolismo como las toxinas que puedan haberse acumulado en el transcurso del tiempo.

Nuestro organismo tiene tres métodos para deshacerse de las toxinas y los productos indeseables del metabolismo. LOS PULMONES que eliminan la mayoría de las toxi-

nas en forma de DIOXIDO DE CARBONO o ácido carbónico y de esa manera nos permite eliminar cerca de 15 mil miliequivalentes de ácido que son el producto final de quemar cerca de dos mil calorías por parte de los tejidos.

En reposo el consumo de oxígeno es, en promedio, de 200-250 ml/min. con un cociente respiratorio  $R=0,82$  y un equivalente calórico para el oxígeno de 4,83 kcal/l, lo que lleva a un metabolismo basal de 58-72 kcal /hora. Cuando hacemos ejercicio se aumenta la cantidad de oxígeno que requieren nuestros músculos llegando, en atletas entrenados, hasta 3 litros por minuto y, por consecuencia, la cantidad de  $CO_2$  que se elimina por lo que debemos respirar más seguido y más profundo, aumentando también la pérdida de agua

El otro sistema de pérdida de agua es el de las heces fecales que eliminan los residuos de la alimentación, parte de las células que se descaman de la mucosa intestinal y los productos que se eliminan a partir de la bilis. En tercer lugar está el SISTEMA RENAL que, por medio de filtración de la sangre, bota todas las sustancias que quedan, o sea los residuos del metabolismo de las proteínas en forma de urea y creatinina, los minerales como el potasio, el sodio, el cloro, el calcio, el fósforo y el magnesio y otras sustancias como medicamentos y sus residuos, el azúcar cuando se acumula en exceso por ejemplo en la diabetes y en último término toda esa eliminación requiere agua.

Para todo eso necesitamos tomar agua y la forma de hacerlo es en forma de líquido puro o bebidas sin calorías, tratando de evitar las gaseosas oscuras por su alto contenido de fosfato que interfiere con el metabolismo de los huesos y puede producir osteoporosis y fracturas, sobre todo en las mujeres. (ver más en [http://www.medspain.com/ant/n14\\_jul00/fract.htm](http://www.medspain.com/ant/n14_jul00/fract.htm) )

Nada más piense que una gaseosa de 600 ml tiene más de 100 gramos de azúcar, o sea más de 20 cucharaditas. Eso es simplemente una cantidad obscena y no podríamos adelgazar ni mantener nuestra salud, consumiendo ese tipo de refrescos. Sin embargo, los refrescos libres de azúcar no son exactamente equivalentes al agua porque pueden tener altos niveles de sodio y fosfato que pueden resultar perjudiciales por interferir con la fun-

ción de los riñones y alterar la absorción del calcio.

Debe realizar al menos 200 minutos por semana de EJERCICIO AERÓBICO (caminar, bicicleta, natación, bailar). Y se recomienda complementar con 50 minutos semanales de isométricos (ejercicios contra resistencia). Esto es fundamental si usted quiere adelgazar y sobre todo, adelgazar en forma consistente y permanente, evitando el efecto rebote.

Aproveche todas las oportunidades para realizar actividades físicas: una caminata en la mañana, una actividad deportiva del barrio, una competencia en su trabajo, un paseo en bicicleta. En vez de pasarse el día sin realizar ninguna actividad, al menos suba las escaleras de su ca-

Ningún niño nace obeso, aun lo que pesan 4 kilos al nacer; la obesidad es una enfermedad adquirida directamente por nosotros o inducida por los malos hábitos de alimentación que nos enseñan en la casa.

ga todos los días media hora antes de abrir las puertas y sube las escalera eléctricas por el lado en que normalmente se baja. Hace eso quince minutos y logra un buen ejercicio aeróbico.

**En la obesidad, es un elemento esen-**

**TABLA DE PESO NORMAL EN ADULTOS DE 16 A 75 AÑOS**

ESTATURA	HOMBRES	MUJERES
150	56.25	51.75
155	60.06	55.26
160	64.00	58.88
165	68.06	62.62
170	72.25	66.47
175	76.56	70.44
180	81.00	74.52
185	85.56	78.72
190	90.25	
195	95.06	

sa varias veces o las de su oficina. Si requiere desplazarse de un piso al otro, hágalo por las escaleras, no use el ascensor.

Tenemos una paciente que trabaja en un mall y ella lle-

## cial el factor emocional

A pesar de la infinidad de propuestas que existen para adelgazar, cada día hay más gente con sobrepeso y es que como todas los intereses humanos el problema de

la obesidad también empieza con la mente, porque son nuestros pensamientos y nuestras emociones los factores que nos conducen al sobrepeso. Ningún niño nace obeso, aun lo que pesan 4 kilos al nacer; la obesidad es una enfermedad adquirida directamente por nosotros o inducida por los malos hábitos de alimentación que nos enseñan en la casa.

Evite dar a sus hijos comida chatarra y excesos de dulces. Los padres tienden a decir: "DÉJELOS QUE COMAN AHORA QUE SON NIÑOS, YA TENDRÁN TIEMPO DE CUIDARSE CUANDO SEAN MAYORES" ... Terrible error, lo que están logrando es criar personas que tendrán problema permanente del manejo de la alimentación y que posiblemente serán obesos.

La obesidad es la consecuencia de una adicción, la adicción a la comida, que una vez que se instala tiende a establecerse como un patrón de comportamiento difícil de modificar por lo que al indagar sobre las causas de este trastorno alimentario nos lleva a reconocer en las personas con sobrepeso. estados anímicos asociados con la depresión y la alteración de la producción de una hormona llamada SEROTONIA que a su vez se relaciona con algunas poco conocidas como la LEPTINA.

El pronóstico de la obesidad no es nada bueno y, a menos que se tomen medidas drásticas, solamente el 4% de las personas que tienen un INDICE DE MASA CORPORAL o IMC superior a 35, lograrán adelgazar (o sea tener un IMC menor de 27). SI QUIERES SABER CUAL ES TU PESO MÁXIMO NORMAL, BUSCA LA TABLA DE PESO PARA ESTATURA EN ADULTOS

Comer, es el primer comportamiento que todo ser humano realiza para satisfacer la necesidad básica de alimentar el cuerpo, que además calma la angustia neonatal causada por la pérdida del ambiente totalmente protegido del vientre materno y el patrón de alimentación constante que le brinda el cordón umbilical.

La madre no solo amamanta a su niño cuando tiene hambre sino también cuando llora o está molesto por otra cosa y eso crea una asociación muy temprana, por lo tanto más difícil de erradicar, convirtiéndose la comida en un recurso efectivo para combatir otros problemas además de la necesidad de alimentar al cuerpo.

Los planes por lo general suelen ser bajos en calorías y no siempre coinciden con los gustos particulares de cada uno, por eso con el correr del tiempo son abandonados y la comida dietética suele ser inconsistente, más cara y muchas veces frustrante, aparte de que no sacia el apetito y estamos siempre sintiendo que no hemos comido suficiente y **DESEANDO QUE LLEGUE EL DÍA DESPUÉS** o sea el día en que terminemos la dieta y volvamos a las andadas.

Más que una dieta específica baja en calorías, lo más importante es cambiar de hábitos y comenzar a comer como lo hacen las personas que son delgadas y se mantienen así por toda la vida. A veces pensamos que esas personas simplemente son diferentes y que comen más que los que tenemos o hemos tenido sobrepeso. Pero estudios muy serios han demostrado que hay una regla de oro: "EL QUE COME EN EXCESO ENGORDA Y EL QUE NO ENGORDA ES PORQUE NO COME EN EXCESO". Esos estudios han demostrado que el patrón de alimentación de las personas delgadas es fundamentalmente mejor que el de los de los obesos y aunque aparentan comer en exceso, realmente al final del día la suma de calorías consumidas es menor y la mezcla de alimentos más ade-

Hay **PROPENSION A ENGORDAR** por parte de algunas personas, sobre todo mujeres con trastornos de las hormonas sexuales y la insulina y que forman el crecido grupo de pacientes con **SINDROME X** o **SINDROME METABÓLICO**.

También tenemos que reconocer que al menos el 30% de las personas con sobrepeso tienen un **FACTOR HEREDITARIO**. Por ejemplo las personas que llegan a pesar más de 150 kilos no necesariamente comen mucho más que los que tienen un sobrepeso de unos 20 o 30 kilos.

cuada.

Lo anterior no significa que no haya **PROPENSION A ENGORDAR** por parte de algunas personas, sobre todo mujeres con trastornos de las hormonas sexuales y la insulina y que forman el crecido grupo de pacientes con **SINDROME X** o **SINDROME METABÓLICO**. También tenemos que reconocer que al menos el 30% de las personas con sobrepeso tienen un **FACTOR HEREDITARIO**. Por ejemplo

las personas que llegan a pesar más de 150 kilos no necesariamente comen mucho más que los que tienen un sobrepeso de unos 20 o 30 kilos.

Paul Mckenna, conocido psicólogo británico, propone una técnica interesante para comer a gusto, aprendien-

**NO PODEMOS PRETENDER RESOLVER EL PROBLEMA DEL SOBREPESO NI CON MEDICAMENTOS NI CON MEDIDAS ACCESORIAS. ESTOS PUEDEN FUNCIONAR COMO ADYUVANTES EN EL PROCESO DE ADELGAZAMIENTO PERO SOLAMENTE UN VERDADERO CAMBIO DE ACTITUD BASADO EN UNA CONVICCIÓN PERSONAL Y UN COMPROMISO REAL CON LA DIETA Y EL EJERCICIO, PUEDEN LOGRAR EL CAMBIO.**

do a ser más consciente cuando comemos y poder así discriminar entre el hambre y la ansiedad.

Para este psicólogo, hay cuatro reglas básicas que pueden hacernos bajar de peso.

1- comer sólo cuando tenemos realmente hambre

2-comer sólo lo que nos gusta

3-disfrutar cada bocado conscientemente en forma lenta

4-dejar de comer cuando sentimos saciedad.

Somos conscientes que no siempre comemos por ham-

bre o necesidad sino por capricho, tentación por parte de un olor o imagen de comida, por imitación de otras personas o por incitación (como cuando vamos a visitar a una persona después de comer y nos insisten en que comamos de nuevo), también cuando estamos ansiosos y comemos sin discriminar si es por necesidad o ansiedad.

Lo que a uno más le gusta puede no ser lo más conveniente y hacernos daño a la salud y también puede hacernos engordar, sin embargo forma parte de esta técnica con la condición que no sea por más de dos días seguidos, después de los cuales deberemos regresar al PLAN NUTRICIONAL comiendo como se nos prescribió.

El principio teórico es que el cuerpo quema lo que comemos y, si se cambia el tipo de calorías que se consume, el metabolismo cambia, quemando también grasa adicional. Además, disfrutar de la comida es una manera de digerir mejor y facilitar la absorción correcta de los alimentos.

Comer lentamente hace que comamos menos cantidad, porque el período de hambre cesa automáticamente después de determinado tiempo por información que el estómago envía al cerebro. Si comemos muy rápido, el estómago no tiene tiempo para enviar esa información por lo que no tendremos una sensación de saciedad la cual se ayuda por elevación del azúcar y los triglicéridos sanguíneos que ocurre cuando los alimentos son absorbidos.

Apenas sentimos señales de saciedad debemos dejar de comer en forma inmediata. (OBSERVE COMO COMEN LAS PERSONAS DELGADAS Y VERÁ QUE PARAN DE COMER CUANDO ESTÁN SATISFECHOS, INDEPENDIENTEMENTE DE SI SE HAN COMIDO TODO O DEJAN PARTE DE LOS ALIMENTOS EN EL PLATO) Con el tiempo se aprende a reconocer estas señales que para cada persona pueden ser diferentes.

