

MITO 3: PARA ADELGAZAR HAY QUE COMER *TRISTE* Y EN PLATO DE POSTRE

Como te he adelantado al comienzo del libro, este libro trata de cómo conseguir tu objetivo de adelgazar y de lograr mantenerte, por fin, en ese peso en el que tan bien te encuentras. Así que aquí tienes las claves y herramientas que necesitas para ello. Estamos desmontando mitos para que consigas tu propósito.

No vas a encontrar un plan de comidas ni unos menús ni una dieta de ningún tipo. ¿Por qué? Pues, sencillamente, porque no te conozco. Porque una dieta para adelgazar tiene unas determinadas características que van un poco más allá de una alimentación saludable; porque, además, se tiene que adaptar a tus circunstancias personales. Aunque escribiera una dieta tipo para ti que me estás leyendo: ¿y si, de un día para otro —pongo por caso—, se producen cambios en tu vida? ¿Y si, de comer en casa todos los días, tienes que llevar un táper al trabajo o al revés? ¿Y si de ir a mesa puesta, tienes que empezar a organizarte tú las comidas? ¿Y si te trasladas a vivir a otro país cuyas costumbres son distintas?

Lo más práctico y lo que mejor puedo hacer desde aquí es hablarte de la comida que es adecuada y de la que no, si quieres adelgazar; darte unas pautas para hacer elecciones acer-

tadas y revelarte esos pequeños grandes detalles que tienen muchísima importancia y que requieren de toda tu atención. Detalles que tienen que ver con tu dieta y con otros aspectos no menos importantes.

También me gustaría hacer una apreciación en cuanto a qué entendemos por *dieta*. Vamos a quedarnos con esta definición de la RAE: «Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento». Y yo hago hincapié en la palabra *alimento*. Y en organizar lo que comemos.

Te voy a hablar como si estuvieras en mi consulta.

¿Cuándo empiezo con la dieta?

Ahora. Ya.

Tú has decidido que quieres adelgazar. Pero no sabes si es el mejor momento porque la semana que viene es el cumpleaños de tu hijo, la siguiente tienes la comida mensual con tus amigos y la siguiente tienes otros dos eventos ineludibles. Estás con la duda de si empezar ahora o dejarlo para más adelante, para cuando tengas un hueco, libre de compromisos, para cuando no tengas nada. ¿Cuándo es eso? Porque puede que no tengas nada apuntado en el calendario, pero a lo mejor mañana te llama tu amiga del alma porque tiene un problema y quiere que vayas con ella a cenar para charlar un rato. ¿O te vas a aislar de todo? ¿Para siempre?

Tienes dos opciones:

1. Aislarte del todo hasta que veas cumplido tu propósito de adelgazar. Y luego, aprender a mantener ese peso.

Si tienes la posibilidad de ir a una isla desierta, adelante. Si no, nadie te asegura que quedándote en casa vayas a hacerlo todo bien, que mira que si te da un arrebatito de esos de comer cualquier cosa y no poder parar..., y encima, pensando lo bien que se lo estarán pasando tus amigos en esa cena a la que

has decidido no ir por hacer bien la dieta. Sí, te aíslas de todo y haces la dieta al pie de la letra hasta llegar al peso que quieres. Pero ¿y luego? En algún momento vas a tener que aprender a manejarte en la vida real, en esa que has dejado aparcada.

2. Seguir con tu vida. Tendrás tus compromisos, tus cenas de amigas, tus salidas de fin de semana, tu ritmo habitual; ese con el que vas a tener que vivir estando a dieta o no estando a dieta. La vida real.

En la vida real, si quieres adelgazar tienes que ir aprendiendo a manejarte en distintas situaciones para hacer bien la dieta y también para cuando tengas que mantener el peso. Por eso estás leyendo este libro. Porque no quieres seguir subiendo y bajando como un yoyó. No quieres más efectos rebote. Porque ahora quieres adelgazar y luego mantenerte. Vale, bien. Decidido. Ahora es el momento adecuado.

«¡Empiezo YA!».

A DIETA

Vamos a empezar por el principio. Tenemos que comer todos los santos días de nuestra vida. Y, a veces, nos estorba la planificación y la preparación de las comidas y recurrimos a la improvisación.

Pues bien, para empezar bien la dieta, es importante planificar, organizar y llevar un orden con las comidas. Que aun estando a dieta, o precisamente por estar a dieta, tienes que comer varias veces al día para mantener el hambre a raya.

Ya, en marcha. Los tres primeros días te vas a tener que acordar de que estás a dieta. Vas a tener que estar muy pendiente de no comer como antes de empezar. Imagínate un tren cuando va a salir de la estación: primero, arranca; va cogiendo velocidad poco a poco y, luego, ya, alcanza velocidad crucero. Tú, ahora, estás arrancando.

¿Qué como?

Vamos a empezar con una clasificación muy sencilla: COMIDA y comestibles. Sí, la misma que hemos utilizado en la figura 1 para hablar del metabolismo. Vuelve a mirar esa figura (ver pág.21).

COMIDA: Son los productos frescos como verduras, frutas, legumbres, carne... y productos mínimamente procesados: verduras congeladas, pescados en conserva... Esta COMIDA nos aporta alimento, nutrientes de buena calidad. Es la comida con la que mejor funciona nuestro cuerpo, y no solo a la que recurrir cuando queremos adelgazar; es, además, la base de una correcta alimentación. La imprescindible. Im-pres-cin-di-ble.

Comestibles o ultraprocesados: Es el grupo compuesto por todos aquellos productos que contienen entre sus ingredientes azúcares o edulcorantes, sal, féculas y grasas de mala calidad nutricional. O sea, los que se fabrican, los que tienen ingredientes que hemos llamado de segunda, ¿te acuerdas? ¿Que están ricos? Sí, claro, para eso están diseñados. Para ser palatables, fáciles de comer y cómodos. Abrir un envase, calentar o enfriar el contenido —a menudo, ni eso—, comer y tirar el envase. No son imprescindibles, más bien todo lo contrario. Es más, este tipo de comestibles hace que comamos más —¿te acuerdas de que en algunas personas activan el circuito de recompensa?— y eso se traduce en un aumento de... peso.

A su vez, en este grupo vamos a distinguir tres subgrupos:

- Los evidentes: las salchichas, el palmerón de chocolate, los refrescos, las bebidas alcohólicas...
- Los anticulpa: las galletas integrales, los productos bajos en calorías, los sin azúcar...

- Los pseudosaludables: los desnatados y descremados, los zumos de frutas eco o no eco, los *snacks* con fotos de frutas en el envase, los enriquecidos con mil y una vitaminas y dirigidos a fortalecer huesos, defensas... (¡ay la publicidad!).

Recuerda que no todo lo que entra por la boca tiene el mismo destino y que, aunque algunos de estos productos tengan pocas calorías, las calorías son solo un dato más. Que tu cuerpo entiende de qué tipo son las piezas y no de su precio.

La pregunta «¿qué como?» tiene como respuesta «come COMIDA»: verduras, legumbres, cereales (arroz, avena...; los granos, no los del paquete de cereales, que son comestibles), frutas, frutos secos, carnes, pescados, huevos... ¿Qué quitamos? Fiambres, fritangas, dulces, alcohol, refrescos, *snacks*... Recuerda también que quitamos los anticulpa y los pseudo-saludables; esas comidas que, por muy ricas que estén, no hacen falta y, menos, cuando lo que queremos es adelgazar.

Recuerda que necesitamos los nutrientes de primera calidad y, entre ellos, también las grasas. El cuerpo tiene que funcionar bien, también cuando queremos adelgazar.

Hemos visto en el capítulo del Mito 1 que, para adelgazar, se tienen que movilizar los depósitos de GRASA. La GRASA tiene que salir del almacén y para ello se tiene que abrir la puerta de salida. ¿Cómo se abre? Cuando no entra nada por la puerta de entrada, se activa la apertura de la puerta de salida. Para ello, como ya sabemos, tenemos que dejar los comestibles de lado.

No te preocupes de si lo que comes pertenece a la dieta Paleo, a la Flexi, a la intermitente o a la baja en carbohidratos, porque aunque esas dietas parezcan muy diferentes entre sí, lo más importante es lo que tienen en común. ¿Qué es? Lo

que todas esas dietas tienen en común es la ausencia de comestibles ultraprocesados. O sea, lo que menos importa es el nombre que le pongas a tu dieta. Lo que importa es que prescindas de ultraprocesados.

Hoy en día hay un creciente interés por las dietas vegetarianas y veganas. ¡Ojo!, porque los comestibles pueden ser aptos para una dieta vegana, pero no por ello se convierten en saludables. Los comestibles, comestibles son. Aunque sean aptos para veganos.

Tampoco te agobies por el fósforo, el selenio, el zinc... Variar las comidas es la mejor garantía de que el cuerpo recibe lo necesario, al menos, en nuestra sociedad. Si estás comiendo bien, no vas a tener deficiencias. Te recuerdo que lo único que hemos quitado son los ultraprocesados. Y estos, no solo no aportan nada necesario, sino que para metabolizarlos el cuerpo tira de sus recursos. Es decir, no solo no aportan, sino que encima restan. Que aunque vengan con un suplemento de algo es más el perjuicio que el beneficio aportado.

¿Y los considerados superalimentos? Con estos no hay problema, solo que quítales el prefijo *super*. Forman parte del gran grupo COMIDAS.

Se puede preparar comida simple a diario sin necesidad de estar horas y horas en la cocina. Es cierto que los comestibles son muy cómodos, puesto que están ya listos para comer, en algunos casos no hacen falta ni platos ni cubiertos, pero, son totalmente prescindibles.

¿Cuánto como?

Poco, sabes que no es la solución. Ya lo has hecho otras veces. Puedes aguantar unos días medio matándote de hambre, intentando hacer lo que hace tu amiga, esa que come poco porque tiene poco apetito; eso que para ti supone un tremendo esfuerzo y

que para tu amiga no lo es. Ahora ya sabes que uno de los mayores enemigos para conseguir tu objetivo es el hambre. Que cuando tu cerebro detecta el hambre, te va a mandar a buscar comida. Y la vas a encontrar, seguro. Solo que probablemente no sea la adecuada. ¿O te vas a poner a cocinar a las seis de la tarde?

Por regla general, comiendo COMIDA y evitando comestibles, el apetito se regula bastante bien. Recordemos por un lado que la COMIDA manda señales al cerebro, al centro de saciedad y, por otro, que los microbios también se alimentan de lo que les damos y mandan también señales al cerebro.

Una referencia en nuestro entorno puede ser comer un primer y un segundo plato y un postre. Si son lentejas, por ejemplo, que no se caigan por el borde, pero que tampoco sea un cacito de muestra. Es importante ver, sí, ver con los ojos. Que a través de la vista nuestro cerebro procese que estamos comiendo una buena ración. Si es un filete, pues un filete; a veces son más grandes y otras, más pequeños. ¿Y en gramos? Mejor nos olvidamos de los gramos, porque a lo mejor has comido 200 gramos de lentejas y te has quedado bien, pero si te digo que comas 200 gramos de lentejas, es probable que te apetezcan 300 y que vayas a quedarte con sensación de privación. Una de las cosas que más agradecen mis pacientes es no tener que andar pesando las comidas. «¡Qué alivio!», dicen.

Así que, come bien. Pero, por si acaso, quita la cazuela de la mesa, que si la comida estaba rica, puede que quieras repetir. Cuanta más comida veas, más te apetecerá comer. Hay personas a las que les cuesta parar de comer. Si este es tu caso, es doblemente importante para ti respetar el orden con las comidas. ¡Si solo comiéramos cuando tenemos hambre!

No te agobies según esté llegando la hora de la comida o de la cena y ya tengas hambre, ni te pongas el plato medio vacío. Come bien. Vuelvo a insistir: come bien. No es tanto cuestión de cantidad, ¿recuerdas? Lo que importa es qué comes.

¿Y lo de comer en plato de postre? A lo mejor tu amiga, la del poco apetito, come un puñadito de lentejas que le caben en el plato de postre y le resulta suficiente. Pero a ti te va a parecer como si estuvieras jugando a las casitas, casi como que comes de broma. Yo no te lo recomiendo. Come en plato normal, como te he indicado antes. En un plato normal, porque así y todo vas a adelgazar. Vamos a ser prácticos. Puede que hayas comido bien y que te llenes. Sí, puede ser. Eso está bien. Pero si comes poco en el momento de la comida, luego es fácil que cojas un trocito de esto y un trocito de lo otro. Ya está el lío montado.

Comer poco, no cenar. Es un planteamiento matemático que no tiene en cuenta cómo funciona el cuerpo, y el resultado suele ser un desastre.

Podemos comer poco y engordar y podemos comer mucho y adelgazar. Todo depende de **qué**.

¿Cuándo como?

En los momentos adecuados para ello: desayuno, comida y cena, y si tienes hambre, un tentempié a media mañana y otro a media tarde. No más. Es importante saber que las comidas tienen un principio y un fin. Es decir, que a media mañana no tengo que comer tres yogures seguidos porque hay de sobra en el frigo, ni tengo que repetir un segundo plato de sopa porque la sopera sigue en la mesa.

Es importante tener un orden, unos horarios de comidas. Puede que te saltes una comida porque has andado liada con el trabajo, pero eso hará que te cueste mucho llegar a la siguiente comida sin picar nada. Y puede que, comiendo poco por la mañana y a la hora de la comida, aguantes. Claro que sí. ¿Cómo no vas a aguantar si estás trabajando o entretenida con otros asuntos? Pero luego llegan las 5 o las 6 de la tarde y comes todo lo que no has comido hasta ese momento y más.

Mucho más. Por eso es muy importante comer a las horas de las comidas, en los momentos adecuados para ello, para mantener el hambre a raya. Porque en el siglo XXI, no nos vamos a morir de hambre: algo vamos a encontrar, seguro.

Nuestro cuerpo responde muy bien al orden, a la rutina. En el capítulo del Mito 1 he mencionado los relojes internos, y el orden de comidas y de sueño favorecen que estén sincronizados entre ellos.

¿Dónde como?

Lo ideal sería poder comer las comidas principales en la mesa, en un entorno agradable y en compañía.

¿Que tienes que comer todos los días fuera de casa? Por supuesto, que si comieras en casa sería más fácil saber que lo que estás comiendo es lo más adecuado para ti, pero, ¿existe esa opción? A veces, no.

A lo mejor es tu caso, no tienes esa opción y tienes que comer de táper en la mesa de tu oficina. Si es así, procura llenar el táper con comida que previamente has servido en un plato. Como te decía antes es importante ver, que tu cerebro sepa que es una cantidad adecuada. Porque si comes de táper, puede que tu atención no esté centrada en la acción de comer. Y si tu atención no está centrada en comer, es más que probable que acabes comiendo de más. Ese es un obstáculo del que hablaremos en el capítulo del Mito 7.

¿Qué bebo?

La única bebida imprescindible es el agua. No importa si la tomas junto con las comidas, media hora antes de cenar o a medianoche. Tampoco importa la cantidad, no hace falta que te obligues a beber y beber. Bebe cuando lo necesites, pero

bebe agua. No hace falta que recurras a infusiones y tisanas para obligarte a beber más líquido porque, además, muchas de ellas van cargaditas de azúcares.

Recapitulando: con la COMIDA, puedes preparar diferentes platos. Con materias primas, a los que les has dado tu toque personal. Comida que sacia y que consigue mantener el hambre a raya. Que ya sabemos que hambre y ansiedad no son lo mismo, pero cuando hay hambre es más fácil que se despierte ese demonito insaciable que vive dentro de ti. Si además puedes comer en un entorno con mesa, platos, cubiertos y compañía agradable —en conversación distendida en la que no se hable de comida—, vas a comprobar lo bien que te sienta estar a dieta.

Y es que lo que estamos llamando *dieta para adelgazar* es la base de una correcta alimentación centrada en COMIDA.

QUÉ ME ENGORDA

Cuando en el capítulo del Mito 1 hemos hablado de la genética como uno de los factores que intervienen en la regulación del peso, a lo mejor has pensado que un análisis nutrigenético te puede ayudar; analizar tu ADN para saber qué es lo que te engorda o qué es lo que no te permite adelgazar.

Aunque pueda parecer que en tu ADN reside una clave importante para adelgazar, por experiencia profesional te puedo decir que no es lo que tú quieres, puesto que no te va a decir si es el tomate el que te engorda o si es el arroz o si es la leche, o si la razón por la que no adelgazas es porque comes peras. Ojalá fuera así, pero no. Un análisis genético te va a dar muchos datos; datos que tienen que ver con tus relojes biológicos, con la facilidad para acumular GRASA, con la regulación del apetito, con la respuesta al ejercicio... Datos que pueden ser muy interesantes, pero no para ayudarte a adelgazar. Y es

que no necesitas tantos datos para saber lo que tienes que hacer para adelgazar. No necesitas un análisis de ningún tipo para saber que, para adelgazar, es importante quitar los comestibles de tu dieta.

Ni los análisis genéticos ni esas pruebas en las que se valoran las *intolerancias* a unos u otros alimentos te van a dar la solución. Como hemos visto antes, la genética es como una baraja de cartas: en el reparto, a ti te tocaron los genes que te tocaron, de manera que la solución pasa por aprender las reglas con las que se maneja tu cuerpo.

Dicho esto, la respuesta a la pregunta de «¿qué me engorda?», es que no es que te engorde nada en concreto; es el conjunto de todo lo que comes y bebes el que no es adecuado para ti.

LA SEMANA TIENE 7 DÍAS Y EL DÍA 24 HORAS

Tu cuerpo funciona de continuo. Día y noche. Días de labor y días de fiesta. Tu cuerpo no entiende que es festivo, fin de semana o vacaciones. Ni entiende que trabajas lo que haga falta de lunes a viernes y que el fin de semana descansas o disfrutas del ocio. Ni entiende que de lunes a viernes hagas la dieta perfecta y que el fin de semana te permitas alguna licencia.

Y es que a la hora de bajar de peso, puedes hacer la dieta perfecta, a la perfección, seis días, salirte algo el séptimo y... ¡adiós los seis días anteriores! En un solo día te puedes cargar el resto de la semana. Y no es que no hayas hecho nada, porque sí que lo has hecho bien durante seis días; pero no has hecho lo adecuado para adelgazar.

«¿Cómo? ¡Qué injusto!».

Injustísimo sí, son sus reglas, las de tu cuerpo. Y no puedes pactar con él. No puedes hacer un trato de, *venga que lo he hecho superbien, déjame ahora un caprichito. O, mira, hoy no como porque mañana tengo un evento*. Bueno, decir se lo

puedes decir, pero tu cuerpo no entiende ese lenguaje. Lo único que entiende es: esto ha entrado. Y ahora, a desmenuzarlo y a ir llevando cada cosa a su sitio.

DIETA «BIEN HECHA» vs DIETA «NO BIEN HECHA»

En este apartado quiero seguir aclarando que para adelgazar es muy importante hacer bien la dieta. Para llegar a tu objetivo solo hay dos posibilidades:

O hago *bien*. O hago *no bien*. No hay término medio cuando queremos adelgazar. No hay *mediobién*. Solo hay, o *bien*, o *no bien*. Es como estar embarazada o no estarlo. No hay una opción intermedia.

Inciso: para ahora ya sabes que hacer la dieta bien es comer bien, no matarte de hambre.

Si haces bien la dieta, vas a adelgazar. Con los altibajos del peso, como hemos visto en la gráfica 3 del capítulo anterior, la de la persona B.

Si no haces bien la dieta, no sabes lo que va a pasar con el peso. No se puede calcular. Igual una semana no la haces bien y el peso baja. Igual otra semana, aun haciendo lo mismo, el peso sube. No sabes, nadie sabe lo que va a pasar.

Ojalá existiera una aplicación, un programa informático o algo, que avisara en el momento: ¡jojo!, si comes esta galleta, te va a suponer que vas a adelgazar 100 gramos menos; o si bebes esa copa de vino, vas a engordar 200 gramos. No sabemos lo que va a pasar con el peso. Es un andar a ciegas. Te la juegas. Igual adelgazas, igual engordas. Tú puedes pensar que no es para tanto, pero tu cuerpo funciona según sus propias reglas y no según tus pensamientos.

Vamos a volver una vez más a la gráfica 3, la de la persona B. Recuerda que B está haciendo bien la dieta y que, aun así, tiene altibajos en el peso, como tú. Si has comido un bollo,

ahora sabes que ese bollo va al almacén de GRASA. Igual no se nota en la báscula al día siguiente, porque por lo que sea ese día has perdido algo más de líquido. El número que marca la báscula no te dice la repercusión que ha tenido ese bollo. Pero tú ya sabes ahora adónde ha ido el dichoso bollo.

Lo que marca la báscula sirve como una mera guía, no creas que el número te dice cómo vas.

Olvídate de los cálculos mentales, tipo «ayer hice perfecto, hoy no pasa nada porque coma un poco de esto, si la semana pasada adelgacé 800 gramos e hice todo bien, si hoy me paso un poco, adelgazaré unos 600 gramos». ¿De dónde sacas esas cuentas? Olvídate de ellas porque esos cálculos mentales luego no se corresponden con la biología, con las reglas de tu cuerpo. Como te decía antes, tu trabajo es hacer bien la dieta, y el cuerpo hará su trabajo. Probablemente a ti te gustaría que fuera más rápido, pero tu cuerpo es el que manda.

¿Qué es dieta **no bien**? Requetemal, fatal, medio bien... son grados del **no bien**. Puede que te hayas privado de comer ocho galletas de chocolate y solo te hayas comido dos. En este caso, en vez de requetemal, lo has hecho un poco mal. Y un poco mal es, **no bien**. Podías haberlo hecho peor comiendo las ocho galletas, pero eso no hace que el comer dos sea **bien**; es **no bien**. Tu cuerpo no entiende de lo que has dejado sin comer. Lo único que entiende es: esto ha entrado. No es privarte de algo lo que adelgaza, sino que es hacer **bien**.

Así que, para adelgazar, acuérdate: tu trabajo es hacer la dieta **bien**.

Y adelgazar viene con un *bonus*, con una propina: bienestar; por un lado, bienestar físico: más ligera, más ágil, sin acidez de estómago, sin que sufran las rodillas...; por otro, bienestar mental: esa autoestima...

Como te he dicho un poco más arriba, los tres primeros días te vas a tener que acordar de que estás a dieta. La pri-

mera semana es un poco difícil, hasta situarte. Y la segunda semana es un poco peligrosa porque, como ya vas notando mejorías, tienes el riesgo de bajar la guardia. Acuérdate del tren: si una vez que ha arrancado y ya está en marcha, se para, tiene que volver a arrancar. Por eso, una vez que arrancas, sigue adelante, sin parar. Así llegarás a tu objetivo.

POSTPARTO Y MENOPAUSIA

Todo lo dicho hasta ahora es aplicable tanto al postparto como a la menopausia; aunque te digan que después de tener niños te olvides de volver al peso anterior al embarazo o que en la menopausia vas a engordar, sí o sí.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA TU DIETA

- No te saltes comidas, que luego te entra el hambre a deshoras y algo para comer vas a encontrar seguro. No cenar no arregla nada. Muchas veces se traduce en *no me siento a cenar y como no he cenado, ahora como este trocetín de pan, o me tomo estos dos yogures y una fruta*. Veredicto: **no bien**.
- Ojo con las ensaladas. Que le llamamos ensalada a una mezcla de todo lo que pillamos. Y no por ser ensalada ya significa que es apta para adelgazar. Todo depende de los ingredientes que le pongas. Cebolla sí, pero cruda, no caramelizada; costrones de pan, no; salsa para ensaladas, no. Etc., etc.
- Olvídate del concepto *grande o pequeño*. Normalmente lo grande no va a pasar desapercibido; si te comes un pastel entero, no hace falta que nadie te avise, tú ya lo sabes. Sin embargo, lo pequeño, no el pastel entero, solo un trocito de nada; esos ¡bah!, *nada, no era nada*.

Eso es hacer la dieta **no bien**. Si entran por la boca, han entrado en el cuerpo. ¡En guardia ante las cosas pequeñas! Y cuidado con las sobras de los platos, con lo que han dejado los niños.

- Como hemos visto en el capítulo del Mito 1, comer grasa no significa acumular GRASA, así que destierra los descremados, que les quitan grasa pero les añaden azúcares; acaban siendo peores que el producto original.
- «¿Engordo porque combino mal los alimentos?». Los alimentos ya vienen combinados con distintas cantidades de vitaminas, fibra, grasa, hidratos de carbono, proteínas y minerales. No importa que comas verdura y pescado a la vez, o lentejas y pollo. Lo que importa, ya sabes, es si se trata de COMIDA o de comestible.
- No hay que comer de todo. Ni con moderación. Los comestibles no son necesarios.
- No hay comidas que adelgazan: ni la piña ni el zumo de limón ni la avena ni la chía.
- No es lo mismo cuidarse que hacer dieta. Hacer dieta es hacer **bien**.
- «¿Qué puedo comer que no engorde?». Si comes COMIDA en las horas de las comidas y respetas el orden de los horarios, no necesitas comer nada más. Y si lo necesitas, va a ser un comer emocional.
- «¿La fruta después de comer engorda?». No, no engorda ni antes ni después; pero si a ti te sienta mal, no la tomes después de comer.
- «¿La lechuga hincha?». Si a ti te hincha, no la comas. Puedes adelgazar sin comer lechuga.
- «¿Es malo no cenar?». En sí, no cenar no es ni malo ni bueno. Ahora bien, si quieres adelgazar, yo no te lo aconsejo. A veces, no cenar significa no sentarte a

cenar, pero al final picas cualquier cosita, con el agravante de que puedes sentir más hambre a lo largo de todo el día siguiente. Ahora ya sabes las órdenes que manda tu cerebro si *detecta* hambre.

- «¿Es importante hacer cinco comidas al día?». Sí, si tomar algo entre horas te permite llegar mejor a la siguiente comida. Y no, si por hacer las cinco comidas, metes comestibles.

Creo que ha quedado claro en este capítulo que no es comer verdura lo que adelgaza. Ni beber agua adelgaza ni hay nada que adelgace por sí mismo. Y que la recompensa por comer algo que no está rico, por comer algo insípido, o por forzarte a comer algo que detestas no es adelgazar. Puedes ahorrarte ese suplicio.

Y para terminar este apartado, una última recomendación: no empieces un lunes. Mejor cualquier otro día. ¿Por qué? Porque, sobre todo las mujeres, todos los lunes nos ponemos a dieta. Con un poco de suerte llega hasta el miércoles, y para el fin de semana ya has decidido que como el lunes vas a volver a empezar a hacer bien del todo, pues aprovechas y te despides de todo eso que a partir del lunes ya no. Y ojo, que esto se repite con mucha frecuencia.

MITO 3. Para adelgazar hay que comer *triste* y en plato de postre.

Realidad: **Para adelgazar hay que comer BIEN.**