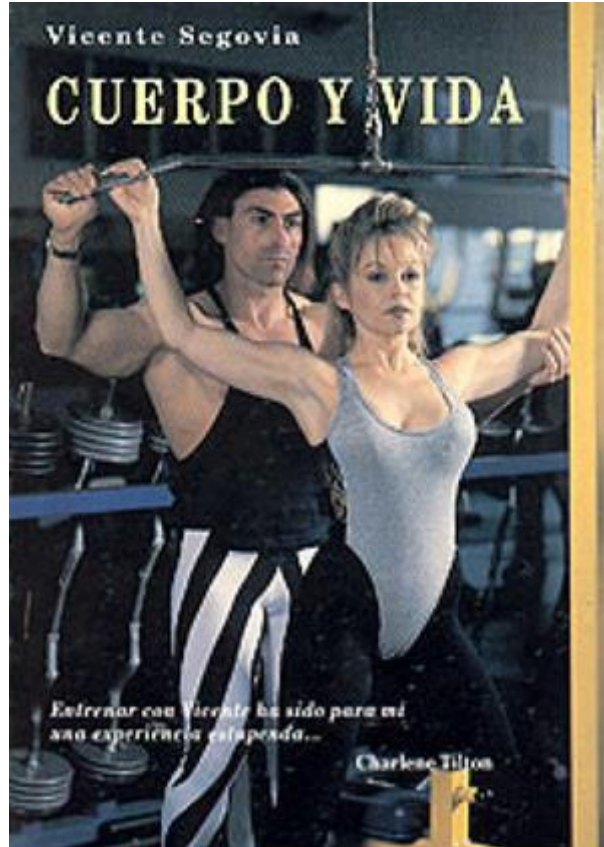


Vicente Segovia Parra

CUERPO Y VIDA



Con cariño y con todo mi corazón, a Ibiza y sus gentes. Sobre todo a los que en algún momento me ayudaron, y creyeron en mí.

Mi agradecimiento a Mari Boned, ella fue la que moldeó y dio forma a lo que escribí a lo largo de casi seis años. Mari tiene toda mi admiración, no sólo por dar forma al libro, sino como alumna mía y como persona, me demostró y me enseñó que todo es posible en la vida, si uno verdaderamente lo desea.

Este libro se lo dedico a mi hermano Juan. Él siempre me apoyó y creyó en mí, en todo momento.

Vicente Segovia Parra

Haga "clic" sobre cada título para acceder directamente al capítulo deseado. Si no estuviese activo acceda al menú: Herramientas - opciones – Edición – y desactive: Utilizar CTRL para Hipervínculo.

Si encuentra algún error importante o dato equivocado, por favor pónganse en contacto con nosotros. Muchas gracias

e-mail: info@frailegym.com

ÍNDICE

A MI ENTRENADOR, VICENTE.....	4
SACRIFICIO Y ÉXITO	9
EL FRUTO DE LA EXPERIENCIA.....	10
UN REPASO A MI VIDA.....	10
LLEGADA A IBIZA.....	15
YO ERA MUY DELGADO	15
LOS GUSTOS CULINARIOS QUE ADQUIRÍ DE PEQUEÑO	15
LA VIDA DE CULTURISTA	16
CUANDO VIAJÉ A AMÉRICA, POR PRIMERA VEZ	20
CUANDO CONSEGUÍ MI PRIMER CAMPEONATO DE ESPAÑA.....	22
LAS MIELES DEL ÉXITO.....	23
GUILLERMINA.....	24
UN ÁNGEL CAÍDO DEL CIELO	26
CUANDO CAMBIÉ VERDADERAMENTE MI SISTEMA DE ALIMENTACIÓN.....	27
CUANDO DESCUBRÍ LA MEDITACIÓN	27
MI DECISIÓN DE NO COMPETIR	28
MI LLEGADA A HOLLYWOOD	29
 LA NATURALEZA Y LAS TRANSFORMACIONES	 33
COMO FUNCIONA NUESTRO ORGANISMO	34
LA DIGESTIÓN.....	35
LAS PROPORCIONES DE LOS ALIMENTOS	36
LAS PROTEÍNAS	37
LOS HIDRATOS DE CARBONO	37
LAS GRASAS	38
LAS VITAMINAS	38
LOS MINERALES.....	40
LAS FIBRAS Y EL EXTREÑIMIENTO.....	42

EL COLESTEROL, EL AZOTE DEL SIGLO XX.....	43
LAS BEBIDAS	43
LOS EXCITANTES	45
EL ALCOHOL.....	46
EL TABACO.....	46
 LOS MEDICAMENTOS PARA ADELGAZAR	 47
LA CELULITIS Y SUS TRATAMIENTOS	47
LAS SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR.....	48
LA CIRUGIA ESTÉTICA	48
LAS CALORÍAS.....	49
LA MEJOR FORMA DE COMBINAR LOS ALIMENTOS	50
EL PELIGRO DE LA OBESIDAD	50
CUANDO SE DEBE EMPEZAR UN RÉGIMEN	51
LA MEJOR MANERA DE ADELGAZAR	52
MENÚ PARA 7 DÍAS	52
ALGUNOS CONSEJOS.....	54
LOS ALIMENTOS QUE YO RECOMIENDO.....	55
LOS CONCENTRADOS DE PROTEÍNAS Y SUS DERIVADOS	56
MIS CONSEJOS PARA VIVIR DE FORMA SANA.....	56
EL CONSUMO DE CALORÍAS POR EDADES.....	59
TABLA DE PESOS SEGÚN SU CONSTITUCIÓN	61
 LA MEDITACIÓN	 62
MI SISTEMA DE MEDITACIÓN	62
MEDITAR PARA PLANIFICAR.....	63
EL EJERCICIO	63
EL EJERCICIO DE ANDAR O CORRER	64
CONSUMO CALÓRICO EN DISTINTAS ACTIVIDADES	64
 MI SISTEMA PERSONALIZADO DE ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN	 65
CLÁSICA PERSONA QUE QUIERE CAMBIAR SU FÍSICO: BAJAR PESO Y ESTAR EN FORMA	66
CUANDO UNA PERSONA MUY DELGADA DESEA AUMENTAR DE PESO DESARROLLANDO LA MUSCULATURA Y MANTENIÉNDOSE EN BUENA FORMA	68
ENTRENAMIENTO PARA AUMENTAR PESO	68
SISTEMA PARA QUIENES MANTIENEN UN PESO ADECUADO, PERO LA SIMETRÍA Y PROPORCIONES DE SU CUERPO NO GUARDAN UNA IMAGEN ARMÓNICA.....	69
PERSONAS QUE QUIEREN COMPETIR Y CONSEGUIR.....	70
METAS EN EL CULTURISMO DE COMPETICION.....	70
ENTRENAMIENTO PARA COMPETICIÓN	72

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CULTURISMO	73
EJERCICIOS AERÓBICOS	80
TERMINOLOGÍA ÚTIL DE LOS SISTEMAS	80
 MIS CONSEJOS SOBRE LA COCINA.....	 86
COMO PREPARAR LOS ALIMENTOS	86
HIERBAS Y CONDIMENTOS	87
MIS RECETAS DE COCINA	88
ENSALADAS	89
SOPAS.....	92
TORTILLAS.....	97
PASTAS Y ARROCES	100
POLLO	102
PESCADOS	104
POSTRES	107
 INFORMACION SOBRE EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS	 112
CÁLCULO POR 100 GRAMOS DE ALIMENTOS	112
VERDURAS Y LEGUMBRES	114
FRUTAS	115
CEREALES Y DERIVADOS.....	116
FRUTOS SECOS	117
AZÚCARES	118
HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.....	119
PESCADOS	120
MARISCOS	121
CARNES Y AVES	121
SALSAS Y CONDIMENTOS	122
BEBIDAS.....	123
APERITIVOS	124
RACIONES.....	125

**Charlene Tilton**

Entrenar con Vicente ha sido para mí una experiencia estupenda, puesto que su disciplina me obliga a serlo a mí también. La disciplina que pongo en mi dieta y ejercicio tiene una continuidad en todas las demás facetas de mi vida. Vicente es muy duro conmigo, pero las recompensas que recibo al sentirme bien conmigo misma y conseguir una excelente forma física hace que el esfuerzo valga la pena.

Agradezco a Vicente de corazón que haya compartido sus conocimientos de nutrición y ejercicio conmigo. Ha marcado una diferencia en mi vida.

Training with Vicente has been great for me because he is so disciplined, and he makes me be disciplined also. The discipline a put into my diet and exercise flows through every other area of my life.

Vicente is very tough on me, but the rewards I receive by Looking and feeling my best are worth it, I really thank Vicente for sharing his knowledge on nutrition & exercise with me. It has made a difference in my life.



Jeff Wincott

Training with Vicente is not a job but a way of life. Something that he is very passionate about. He gives you a test when he first meets you to see how serious you are.

It doesn't matter how much money you have, but how much heart. Once he accepts to work with you, he is with you through everything; teaching me how to work with you, he is with you through everything; teaching me how to cook, what foods to eat, what vitamins to take and of course training at the gym.

Start to finish. In the gym there are no clocks and no charts, everything you do is recorded in his eyes and in his head. He watches every move like a painter getting ready to paint. Once he has an outline he begins to sculpt.

Incredibly. Every muscle, every sinew starts to take form. More food, less carbohydrates, more weight. He becomes a part of you, knows how you feel and when it hurts. Always there for me, a great support system. Right down to the actual filming on the set, he was with me, watching me. Start to finish. The results speak for themselves: From martial outlaw The change in my body was a 120%. Because my body has to look good, I owe a lot to Vicente Segovia. Thank you for changing my mind and body.

Entrenar con Vicente no es una labor, sino una forma de vida. Algo que a él le apasiona. Cuando te conoce por primera vez te hace pasar un test para comprobar si vas a trabajar en serio.

No importa el dinero del que dispongas, sino tu coraje. Una vez ha decidido empezar a trabajar contigo, permanece a tu lado todo el tiempo, me enseña que aspecto debo tener, que comer, que vitaminas tomar y, por supuesto, cómo entrenar. Desde el principio al fin.

En el gimnasio no existe el reloj, todo lo que haces queda grabado en sus ojos y en su cabeza. Observa cada uno de tus movimientos como un pintor que se dispone a pintar un cuadro. Una vez ha sacado el boceto empieza a esculpir. Increíblemente, cada músculo, cada fibra empieza a cobrar forma. Más comida, menos carbohidratos, más peso. Llego a formar parte de uno, sabe como te sientes y cuándo duele. El sistema que emplea sirve de gran soporte en todo momento.

Durante los rodajes de películas permanece a mi lado y me observa... Los resultados hablan por sí solos.

Desde MARTIAL LAW II (Ley marcial II), MISSION OF JUSTICE (Misión de Justicia), hasta MARTIAL OUTLAW (Fuera de la ley marcial), el cambio que ha experimentado mi físico ha sido de un 120%. Mi físico es mi medio de vida, y por ello debo mucho a Vicente Segovia. Gracias por cambiar mi mente y mi cuerpo.



Steven Leigh

My name is Steven Leigh. I've been acting professionally for over 10 years and training in martial arts, athletics, weights for over 20 years. I have a university degree in exercise physiology and kinesiology.

I've managed & owned athletic clubs. I tell you all of this not to impress the reader but to inform him of my background.

I thought I knew it all until I met Vicente Segovia. Through his systematic approach in weight training and specially his philosophy of food control, not diet, but food control, I have been able to make huge gains in my personal physique. As far as I'm concerned, Segovia's method is the only one for me.

Hola, mi nombre es Steven Leigh. He trabajado como actor profesional durante más de 10 años y entrenando artes marciales, atletismo y pesas durante más de 20 años. Soy graduado universitario en fisiología del ejército de Kinesiología. También he sido el propietario de un club atlético que he dirigido yo mismo. Cuento todo esto, no para impresionar al lector, sino para informarle de mis antecedentes.

Creía saberlo todo, hasta que conocí a Vicente Segovia. Con su acercamiento sistemático al entrenamiento con pesas y especialmente su filosofía en cuanto al control alimentario, no me refiero a hacer un régimen, sino a control alimentario, he conseguido claros resultados en mi físico. Por lo que a mi respecta el método Segovia es el único que funciona en mi.



Mary Boned

La primera vez que Vicente Segovia y yo nos sentamos a la mesa de su despacho en el gimnasio Fraile de Ibiza para trazar un plan de entrenamiento personalizado, me preguntó, entre la serie de preguntas de un cuestionario, qué cuáles eran mis objetivos. Yo respondí de inmediato que, por supuesto, mejorar mi forma física, pero básicamente aprender. Llevaba entonces 3 años practicando el físico culturismo y éste seguía siendo para mí una ciencia oculta.

Otros tres años después puedo afirmar que he aprendido a caminar por mi cuenta en este complejo deporte, que más que deporte es una filosofía de la vida. He aprendido que la clave se reduce a una palabra, "control", control a través del conocimiento.

He aprendido que es errónea la obstinada idea de la civilización occidental de separar dos cosas que son un todo: el cuerpo y la mente, puesto que la armonía y unión de ambos es la que nos convierte a cada uno de nosotros como seres únicos.

Espero que este libro os proporcione la información necesaria para que vosotros también lleguéis a esta convicción.

Para terminar resaltaré otro aspecto de interés del libro, y es que, contrariamente a lo que ocurre con otras publicaciones sobre la materia, no se trata de un simple banco de datos o un muestrario de "recetas" de campeones, sino de una guía para que seas tú quien se convierta en tu propio orientador. Adelante.



Lionel Richie

SACRIFICIO Y ÉXITO

[Volver al índice](#)

Desde que conocí a Vicente Segovia, en 1972, jamás he puesto en duda que conseguiría aquello que se propusiera. La fórmula es tan simple como inalcanzable: Primero hay que proponérselo; segundo, hay que sacrificar cuantas cosas se interpongan en el camino; y tercero, caminar sin miedo a pretender, sin miedo al éxito.

Vicente modeló su cuerpo a voluntad, con un tesón tenaz, con una regularidad demoledora. Cuando se encontró en la encrucijada, a punto de utilizar las energías oscuras del espíritu, no dudó en sacrificar la competición es decir, casi la esencia de su trabajo- para prescindir de las drogas y de otros aspectos nada atractivos.

Ahora, en las páginas que siguen, nos presenta el fruto de gran parte de este trabajo de años, de lustros, de décadas. La duradera lucha con el cuerpo, la inacabable tarea de modelar el propio físico no es nada comparado con la recomendable paz del espíritu. Entre ambos, la comida, las bebidas, que con frecuencia nos conducen a una situación en la que se impone el régimen.

Pero lo hermoso de estas páginas es que el autor no juzga ni se encierra en un castillo de marfil: Toda situación tiene una solución, a menudo muy relacionada con la propia voluntad. El trabajo siguiente ya nos lo dirige la mano expertísima de Vicente Segovia, todo un campeón que también sabe lo que es sufrir y renunciar.



MARIANO PLANELLS
Ibiza, 1993

EL FRUTO DE LA EXPERIENCIA

Se cumple ahora 22 años de una vida dedicada al deporte. Ello ha supuesto para mí miles de horas de entreno y una constante inquietud por estar siempre al día en cuanto a conocimientos. Dentro del campo he practicado muchas modalidades: karate, atletismo, 100 metros carrera, 5.000 metros y 10.000 metros. Trial, espeleología y montañismo entre otros. Por supuesto el físico culturismo. He observado que el deporte no sólo transforma y mejora el estado físico sino también la actitud mental. Una de las razones por las que empecé a escribir las primeras líneas de este libro ha sido el pensar que los conocimientos adquiridos a través de tantos años y horas de esfuerzo, recordando los días de mi adolescencia, en que carecía de medios y conocimientos, puede servir a otros muchos para que también ellos puedan aportar algo nuevo, a sus propias vidas o a las vidas de quienes les rodean.

UN REPASO A MI VIDA

[Volver al índice](#)

Habían dado ya las 11 de la noche de un 16 de Marzo de 1970. El tren correo con destino a Valencia salía de Villarrobledo. Tenía 16 años, muy cerca de cumplir los 17. Atrás quedaban 16 años de mi vida, 16 años que no deseaba recordar. 16 años fugaces como un reflejo en el agua, como un soplo de aire. Mi vida a partir de ese momento daría un giro de 360 grados. Sin embargo conviene ahora releer algunos de los renglones de la misma.



20 de Enero de 1964. Con mis amigos de entonces

Yo nací un 4 de Julio de 1954, en el seno de una familia modestísima, en la que crecí muy despacio, tanto que cada uno de aquellos años era como una eternidad. Los días eran duros y difíciles. Yo era, según me contaron mis padres años después un muchacho rebelde. Andaba siempre en la calle. Jugando, revolviéndolo todo y destrozando la poca ropa que tenía. Dejando atrás mis correrías travesuras y barrabasadas infantiles. Al llegar a casa me esperaba la gran paliza. Mi padre se encargaba personalmente de dármela. Luego a la cama sin cenar. Digo sin cenar porque mi padre trabajaba de sol a sol y únicamente podía propinarme las palizas por las noches. Palizas que me dolieron pero que poco a poco me convirtieron en un personaje poco sensible a la vida. Mis años de infancia fueron así.



14 de Agosto de 1974

A los 5 años empecé a ir al colegio. Recuerdo a mi maestro, un tullido de la guerra española al que había pillado el tren y no se que más, el caso es que le faltaba un brazo y en el otro tenía una mano de yeso con un solo dedo sano. Este hombre estudios tenía pocos, pero el caso es que allí aprendí a leer, a manejar el lapicero y a hacer algunas

cuentas. Yo no tenía mucho interés en aprender. Mi familia, mis amigos, eran en su mayoría analfabetos, como yo entonces.

Después de permanecer 3 años en la escuela, mi padre decidió buscarme un trabajo. Tenía entonces 8 años, y mi nuevo empleo fue el de pastor. Dormía y trabajaba en lo que se llamaba un caserío, situado a unos 5 km. del pueblo. Las ovejas eran más altas que yo.



26 de Octubre de 1965. Con mis amigas las ovejas

Conmigo trabajaba en el caserío un chaval de unos 17 o 18 años, el mayoral junto a su mujer. Yo me comportaba bien y ellos me trataban lo mismo. Recuerdo las llegadas del amo, que así se llama en mi pueblo al propietario del caserío. Tenía una hija de unos 10 años, guapa, o así me lo parecía. A veces jugábamos juntos. Recuerdo que en una ocasión me invitó a visitarla a su casa. Pasaba la mayor parte del tiempo aburrida, no tenía ni amigos ni amigas, aunque a mí el trabajo me quitaba tiempo para juegos. Un día llegó el amo y me llevó con él a su casa del pueblo para que hiciera compañía a su hija, que estaba un poco delicada. Ni se cuantos días permanecí allí. Lo que si recuerdo es que me divertí muchísimo. Allí vi la televisión por primera vez.

Entre juegos trabajo y novedades pasaron mis días en el caserío. Un tiempo después mi padre me vino a buscar. De vuelta a casa empecé a asistir otra vez a la escuela. De mala gana al principio pero mi interés por aprender fue creciendo poco a poco. Poco después conseguí ser el mejor de la clase en matemáticas. En un año aprendí a leer y a escribirles las cartas a los vecinos. Eran buenos tiempos.

Pero poco me duró la buena racha. Mi padre ya tenía pensado un nuevo empleo para mí. El lugar me era ya familiar a pesar de mis pocos años: el corral de las ovejas. En este caso estaba dentro del pueblo. De él se ocupaba un hombre que rondaría los 60 años. Su aspecto era parecido al de los ogros que yo había imaginado. Mi trabajo allí duró poco, porque a mí no me gustaba nada el sitio. El viejo pastor me perseguía día y noche, y a la fuerza de palo me obligaba a hacer trabajos que no podía realizar. Lo único agradable que recuerdo fue una niña, hija del pastor, de la que me hice amigo. Años después hable

con ella y sus hermanas. Ya no se acordaban de mí. De ese empleo pasé a otro de lo mismo, pero esta vez a las afueras del pueblo. Vivía con una familia, el jefe, su mujer y 3 hijos, uno de ellos trabajaba en Alemania de carpintero y los otros dos de albañil y pintor. El pequeño tendría mi edad. Contaba yo entonces con 10 años.

El jefe y yo nos encargábamos de todo el trabajo, pastar las ovejas, ordeñarlas, limpiar los corrales, y , en fin, todo aquello que trae el oficio. Por ese tiempo empezaba yo a soñar. Soñaba despierto, pastando las ovejas, me hablaba a mi mismo inventando historias. Incluso imitaba voces de personajes imaginarios. El jefe me llamaba loco, pero en mis sueños tenía puestas mis ilusiones. Con el tiempo algunas de aquellas historias inventadas parecieron ir tomando forma en la realidad.

A los 11 años empecé a saber de sexo. Lo aprendí por mi mismo, prestando atención a las conversaciones de los mayores. Recuerdo con cariño el tiempo que pasé en aquella casa, aunque detestaba el trabajo de pastor, poco adecuado para un niño de 11 años. Pero había que ganarse el pan. Al mismo tiempo había empezado de nuevo a ir a la escuela, esta vez por decisión propia. Eran escuelas del gobierno con maestros titulados. Asistía a clases nocturnas, que empezaban a las 8 de la tarde. Al finalizar conseguí mi certificado escolar. El trabajo seguía amargando el resto de las horas del día. Finalmente encontré trabajo en la construcción, de peón de albañilería. Tenía entonces 13 años. Fue la época de los primeros cigarrillos. He de admirar que nunca me gustó el sabor de las caladas, pero decían que si fumabas eras más hombre.

Verdaderamente disfruté haciendo este trabajo, incluso llegaba a mancharme la ropa a propósito para que la gente me conociera el oficio: peón albañil. Poco duró esta felicidad, porque pronto empecé a sentir en la piel el escozor de los golpes. Los oficiales, que así se llama a los que dominan el oficio eran gente de mente retorcida e intenciones canallescas. Me golpeaban con lo primero que les venía a las manos, ya fuera un palo o un ladrillo, cosa que hacían habitualmente con los chavales que trabajábamos en la obra, trabajo por el que cobrábamos 4 perras gordas. Así cumplí los 16 años.



6 de Septiembre de 1968.
Los primeros días de albañil

Tenía entonces un grupo de amigos y juntos comenzamos a planificar la "gran evasión" del pueblo. Habíamos oído hablar de Ibiza. Según decían en Ibiza se podía conseguir trabajo de camarero, ya que empezaba a crecer la industria turística.

Conseguimos que alguien nos redactara una carta a máquina, supuestamente remitida por un Director de hotel. En ella se explicaba que mis dos amigos y yo teníamos trabajo garantizado de ayudantes de camarero.

Nuestros padres lo creyeron, y aún a regañadientes accedieron a nuestra partida.

Recuerdo nuestro paso por Valencia. Estuvimos 2 días a la espera de que saliera el barco que debía llevarnos hasta Ibiza. Eran las fiestas de San José. En las calles alegría y atropello de gentes. Disfruté de 2 días de fiesta sin gastar apenas dinero, porque del pueblo salí con sólo 1.000 ptas., y con ellas tuve que costearme el viaje en tren y en barco, además de estancia y comida en Valencia. Allí hice el amor por primera vez.



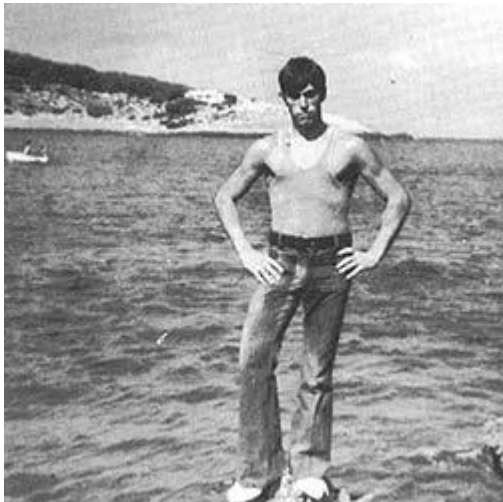
23 de Agosto de 1971
Mi primer trabajo de camarero

LLEGADA A IBIZA

¡En fin!, Ibiza se divisaba al final del camino y ahora, ¿Cómo encontramos trabajo? Habíamos aterrizado en la isla en plena temporada baja. Tendrían que pasar un par de meses para que se abrieran los hoteles y se empezara a reclutar personal de servicio. Muchas fueron las lágrimas que derramé en las solitarias playas de la isla. El dinero se me había acabado. No tenía ni cosa que llevarme a la boca ni sitio para dormir. Mi primer empleo fue en el Hotel Bella Mar de San Antonio como ayudante de camarero a partir de entonces empezó una nueva vida para mí.

YO ERA MUY DELGADO

De todos mis hermanos, que somos 7, 5 varones y 2 hembras yo he sido siempre el más delgado, tan delgado que mis carnes parecían casi transparentes. No se de donde sacaba tanta energía. Comía de todo y nunca engordaba. En 1969 mi hermano Juan y yo nos suscribimos a un curso por correspondencia. Empecé yo sólo a estudiar las lecciones que seguía al pie de la letra. Me encerraba en un cuarto trastero donde podía con tranquilidad realizar mis ejercicios. Empecé a comer más para hacerme más grande. Soñaba con la fuerza y la fama ambas cosas necesarias para lo que yo imaginaba que sería conquistar el mundo.

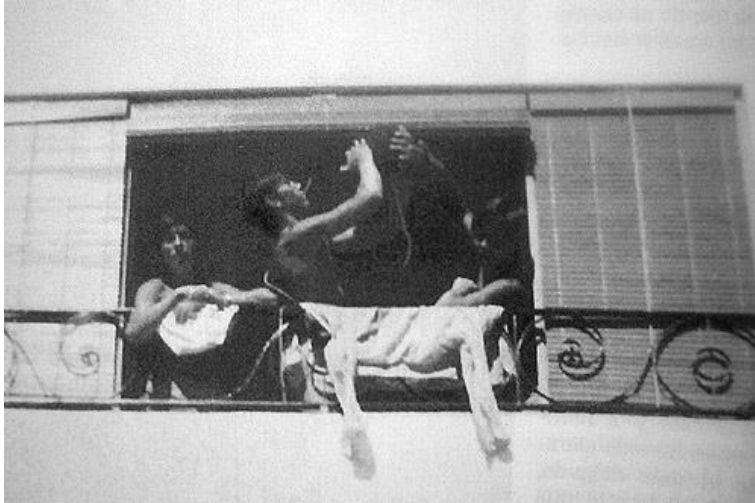


28 de Agosto de 1971
Una foto de mi cuerpo en aquel entonces

LOS GUSTOS CULINARIOS QUE ADQUIRÍ DE PEQUEÑO

No podían ser peores. La dieta que se seguía en casa a base de pan blanco, chocolate, tocino, chorizos, grasas, pescado azul, sobre todo sardinas, también huevos y patatas

fritas. Todo bien pasado y rociado de aceite, crudo o frito, bien sazonado con sal, poca verdura y poca fruta. No se si el colesterol se había o no inventado por entonces. La cuestión es que nuestro cuerpo era como el de las ratas, se habituaba a todo. Fue entonces cuando se fijaron fuertemente en mí los malos hábitos de alimentación. Por ejemplo, para mí el pan era condición "sine qua non" en toda comida. Al igual que la sal, he de admitir que aún hoy en día tengo que pensármelo dos veces para prescindir de ellos. Tampoco he olvidado lo que era sentarse a la mesa a comer embutidos. Me fue lento y difícil cambiar la alimentación sana y equilibrada. Los hábitos adquiridos durante la infancia son los que más difícilmente se pierden.



22 de Marzo de 1972. La pensión donde dormía

LA VIDA DE CULTURISTA

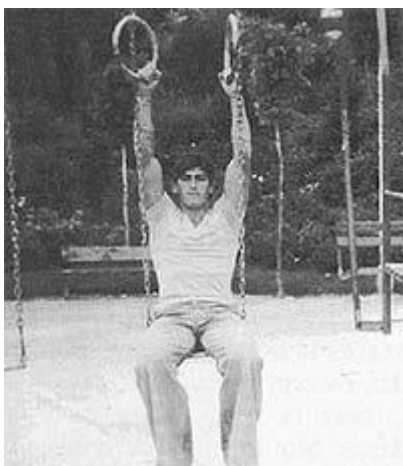
[Volver al índice](#)

Llevaba un año en Ibiza cuando me enteré de que había un gimnasio. Rápidamente me presenté en aquel lugar, que más bien parecía un garaje al que habían colocado cuatro hierros de cualquier manera. Ese mismo día me puse a entrenar. Fue lo que imaginé como el día más grande de mi vida.. Ahí fue donde conocí a Antonio. Tenía alrededor de 21 años. Cuando lo vi por primera vez me quedé asombrado de su físico. Había practicado la lucha libre en Valencia, y había entrenado algún tiempo con pesas. En poco tiempo consiguió visibles resultados. Nos hicimos muy buenos amigos y empezamos a entrenar juntos.



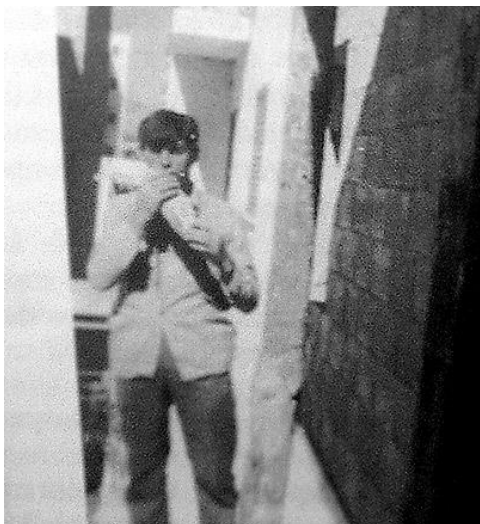
28 de Agosto de 1974.
Posando para algunos amigos

Él únicamente entrenaba para mantener una buena forma física, sin más aspiraciones. Sin embargo mis pensamientos diferenciaban de los de él. Yo pensaba llegar a campeón, campeón de España e incluso algún día contarme entre los mejores del mundo. Empecé a comprar libros y revistas relacionadas con la alimentación y el entrenamiento. Devoraba con avidez todo cuando caía en mis manos. Viviendo en Ibiza no era fácil desplazarme para ampliar conocimientos o asistir a seminarios, sobre todo porque por aquellos días no disponía apenas de recursos económicos. Llevaba 4 años entrenando día a día, sin perder un entreno, aunque fueran las 9 de la noche, porque yo trabajaba de sol a sol en la construcción.



12 de Agosto de 1974. Visita al pueblo. Villarobledo
Ya había adquirido visibles resultados en mi cuerpo

Había que madrugar mucho y por la noche llegaba muy tarde a casa. Recuerdo que al acabar de entrenar habían dado casi siempre las 11 de la noche. Llegaba a la pensión donde vivía, en una habitación que no tendría más de 20 m², donde estábamos alojadas 5 personas. Cenaba como podía y me dejaba caer sobre la cama sin desvestirme, porque llegaba tan cansado que no podía ni quitarme la ropa.

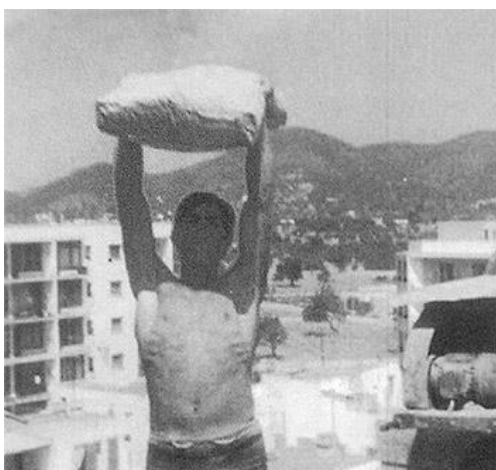


10 de Septiembre de 1972.
Desayunando en la obra donde trabajaba

Como decía, llegó el gran día. Yo había reunido algún dinero, con el que pude desplazarme a Madrid para asistir a mi primer Campeonato de España Junior. Contaba yo con 20 años. Corría el 1974.

Aproveché también para visitar varios gimnasios de la capital. Yo conocía a todos los participantes como "de toda la vida". Había leído sobre ellos en la revista "Las pesas". Lo sabía todo sobre ellos. Mi pobre corazón estaba sobrecogido por la experiencia.

En esta primera competición conseguí mi primera clasificación, 4º de España en la categoría Junior talla baja. Ocho meses después competí en el Mister Monte Mar nacional, en Barcelona, en la categoría senior talla baja. En esa categoría estaba el campeón de España que me había ganado 8 meses atrás. Conseguí la 2ª plaza. En el primer puesto quedó el campeón de España senior. El campeón de España Junior quedó muy atrás.



22 de Abril de 1973.
Cuando levanté por primera vez un saco de cemento de 50 kilos. Era una de mis metas.

Regresé super contento. Había conseguido mi primer trofeo. Le había prometido a mi madre, muchos años atrás que mi primera copa sería para ella. Y así lo hice, es el trofeo máspreciado por mí. Los demás fueron llegando con rutina. Sin embargo me ayudaban a ir subiendo peldaños en mi carrera.



25 de Mayo de 1973.
Trabajando en la obra

Después de esta competición me llegó la hora de cumplir con la patria. No pude entrenar apenas el tiempo que pasé en el servicio militar. De todas formas asistí al campeonato de España de aquel año.

Los jueces ni siquiera me miraron. Quedé muy atrás, tanto como que quedé desconsolado con el resultado.

Al acabar la mili volví a entrenar. Siete meses después me presenté al tercer campeonato de España, categoría senior. Conseguí la 3ª clasificación. "Ya me estaba acercando", me decía a mi mismo.



Hacían falta fuerza y ganas para seguir. Llegó mi 4º campeonato de España. Quede 4º, y tan decepcionado que no podía entender donde había fallado. Había entrenado y comido más que nunca, pero había bajado un puesto, empecé a darle vuelta al asunto una palabra me volvió a abrir mis esperanzas: ¡América!,

El Golds Gym, era el gimnasio más famoso del mundo, de donde salían los mejores culturistas. Pero ¿cómo llegar hasta allí?, el dinero no me alcanzaba ni para llegar a Londres. Empecé a hacer indagaciones en las agencias de viaje. Por fin me enteré de que había una compañía que se llamaba LAKE, que tenía salida desde Londres y llegaba a Los Angeles por un precio económico.



25 de Octubre de 1974

Segundo campeonato y consecución de mi primer trofeo

Empecé a ahorrar, peseta a peseta. Pero había otro problema, el visado. Para entrar en América me pedían que tuviera un balance en el banco de un mínimo de 220.000. Mucho dinero para mí, conseguí que mi amiga Raquel hablara con su amigo Juan de Xaloc, en Figueretas, él depositaria esa cantidad por sólo un día, de manera que yo tuviera el recibo del saldo. Así obtuve mi primer visado.

CUANDO VIAJÉ A AMÉRICA, POR PRIMERA VEZ

¡Por fin ya estoy en Los Angeles!. Es la una y media de la madrugada. No hablo nada de inglés. En mi bolsillo sólo tengo 620\$ "para esta noche -pensé- lo mejor será quedarme en el aeropuerto". Literalmente temblaba de asustado. Cuando amaneció la ciudad apareció ante mis ojos como un paisaje de otro planeta. Cogí mi escaso equipaje, un saco de dormir y una bolsa de deporte conteniendo cuatro mudas y abandoné la terminal. A mi alrededor la gente articulaba una lengua desconocida para mí. Yo insistía en repetirles "Golds Gym, Golds Gym?". Algunos se esforzaron inútilmente en hacerme señas, otros se encogían de hombros. Un esforzado ciudadano me acompañó hasta el propio gimnasio.



Agosto de 1975.
Servicio Militar. Posando con los compañeros.

Al entrar era la máxima felicidad. Todos y cada uno de los días que pasé en Los Angeles, que fueron 24, porque el dinero no me dio para más, lo pase en aquel lugar. El resto del tiempo lo pasé en ayunas, porque ni para comer me alcanzaron los dólares. Dormía en la playa de Venice, lugar predilecto de "Homeless" (vagabundos y aficionados a la vida bohemia).

Como me quedaba energía para entrenar tomaba nota de todo lo que veía preguntando a los que hablaban español sobre los sistemas de entrenamiento y de alimentación que se usaban en la meca mundial del físico culturismo. Llegó el momento de decir adiós a Venice Beach y a mi primera experiencia en California. De Los Angeles, y no sin vivir nuevas peripecias, volví hasta Londres, donde me encontré corto de dinero para volver a España.



10 de Octubre de 1974.
Un mes antes de mi primera competición

Afortunadamente llevaba en el bolsillo la dirección de la suegra de mi hermano, de nacionalidad inglesa, la cual me fue de gran ayuda. Eso cuando conseguí después de pasar por un laberinto de trenes, llegar a la puerta de su casa. Recuerdo al lector, que seguía sin poder articular ni una sola palabra de la lengua inglesa, y de entender, menos aún. Después de la odisea, me repetí una y mil veces: ¡Nunca más, nunca más!, y eso fue así hasta mi segundo viaje a América.



Septiembre de 1981.
Gold's Gym, en uno de mis viajes a América

CUANDO CONSEGUÍ MI PRIMER CAMPEONATO DE ESPAÑA

Después de mi aventura americana repasemos ahora lo que fue mi regreso a nuestra querida piel de toro. Sería el año 1979. Competía en mi quinto campeonato de España. Nunca olvidaré aquel día. Recuerdo el comentario que hizo el por aquel entonces número uno en España, Steven Savanet, al ser preguntado por uno de sus seguidores por la pérdida de su puesto de campeón nacional. Contestó : "Ese que hay ahí me ha ganado. Tenemos nuevo campeón". Yo, estaba en un rincón, vistiéndome una vez finalizada la competición. Ni yo mismo creía lo que había pasado. Cogí mi bolsa y mi soledad, fiel amiga que me seguía a todas las pruebas.



Julio de 1976
Después de competir en mi tercer campeonato de España

Curiosamente en lugar de alegría parecía haber perdido algo, algo que ni yo sabría decir lo que era. No me despedí de nadie. Después de esto competí en seis campeonatos más de España, nueve campeonatos de Europa, y acompañé al equipo español a diez campeonatos mundiales, y varios internacionales.



Octubre de 1979. Cuando gané mi primer Campeonato de España

4 veces Campeón de España absoluto. Sexto puesto en el campeonato del mundo, segunda plaza en el campeonato de Europa. Campeón de España de fuerza y potencia. Así como varias veces campeón en torneos nacionales e internacionales. Todo eran triunfos.

El deporte me permitió viajar por toda Europa, bien compitiendo, bien estudiando y acudiendo a seminarios impartidos por los mejores culturistas del mundo y médicos especializados.

Fue un tiempo de aprendizaje y en el que empecé a sentar las bases de lo que es y cómo funciona el cuerpo humano, cómo sacar el máximo rendimiento de un cuerpo sano y en forma durante toda una vida.

LAS MIELES DEL ÉXITO

Fueron días en los que como dice la coplilla popular, me sentí "profeta en mi tierra". Mi nombre aparecía diariamente en el periódico y publicaciones locales. También en revistas nacionales. Fui elegido mejor deportista de la isla y me obsequiaron con distintas placas conmemorativas. Esto duró bastante tiempo, ya que año tras año conseguía nuevos triunfos.



Recogiendo el trofeo de mejor deportista de la isla
28 de Mayo de 1980

Por ese tiempo, yo había montado un pequeño gimnasio con máquinas rudimentarias que había construido yo mismo. Casi no cobraba a los socios, porque al igual que yo tenían pocos recursos económicos.

Los triunfos que había ido consiguiendo poco a poco me fueron abriendo las puertas del crédito y de las amistades.

Al fin pude abrir lo que sentí como mi "Gran Gimnasio", el gimnasio con el que yo había soñado. Nada más abrirlo se llenó de nuevos socios y tuve que abrir un segundo local, a lo que siguieron dos sucursales en distintos pueblos de la isla. Mi voluntad de llevar adelante el negocio me condujo a abrir una tienda de deportes y una cafetería enfrente del primer gimnasio.

No descuidaba mi preparación para futuras competiciones, y tiempo después organicé en Ibiza un campeonato nacional. Seguí organizando competiciones en la isla a nivel balear y preparando a chicos y chicas que se hicieron durante años con títulos a nivel balear.

GUILLERMINA

[Volver al índice](#)

Mi primera novia se llamó Guillermina. La conocí a través de mi amigo Carlos, de cuya pandilla formaba parte. Todas las tardes se reunían en la cafetería Milán que por aquel entonces estaba de moda entre la gente joven. Yo no me relacionaba ni con amigos ni

con amigas. Mis únicos compañeros eran los discos, las barras, y las mancuernas que empleaba en el gimnasio.

Un día Carlos me invitó a que le acompañara a salir con sus amigos. Me costó salvar mi timidez, pero accedí. No estaba acostumbrado a tratar con mucha gente. Llegamos a la cafetería Milán y me presentó a sus amigos. Allí estaba Guillermina. En principio no me fijé en ella, como tampoco me fijé en el restó de la compañía. Después de aquel encuentro muchos miembros de "la panda" empezaron a frecuentar el gimnasio.



Cuando conseguí mi mejor clasificación en el campeonato del mundo, celebrado en Suecia
Octubre de 1985



Campeonato del mundo. Suecia
Octubre de 1985

Entre mis alumnos estaba también Guillermina. Nunca faltaba a sus clases. Nos hicimos muy amigos y yo me sentí identificado con aquel grupo de gente joven. Empezamos a ir a la playa, sin que ocurriera nada especial a parte de la diversión en grupo. Un día Guillermina se armó de valor y me preguntó que si sentía algo por ella. Le contesté que

sí y ahí empezó la historia de mi primer amor. Guillermina era una chica sensible, pero llena de complejos.

En aquel entonces yo sólo tenía los pensamientos puestos en competir y competir. Un año y medio duró nuestro noviazgo. La separación ocurrió de mutuo acuerdo. Tiempo después quise volver, pero ella me rechazó. Fueron momentos dolorosos, pero que como todo contratiempo me sirvió para esforzarme y cosechar nuevos éxitos.



Octubre de 1986. Campeonato de Europa celebrado en Polonia.

UN ÁNGEL CAÍDO DEL CIELO

Hacia tres años que había acabado mi romance con Guillermina. Nos situamos en 1983, momento álgido en mi carrera culturista. Llevaba dos años con mi nuevo gimnasio abierto al público. Yo sólo pensaba y vivía de culturismo. Acababa de organizar el campeonato de España en Ibiza, que yo mismo producía y patrocinaba. Un día uno de los alumnos y socio del gimnasio, Pepe, Pepito, que así lo llaman los amigos, me indicó una chica que acudía todos los días al gimnasio junto con su hermano. "Me han dicho que eres muy dulce -me comentó-. Ella que casualmente estaba cerca de mí me sonrió. Lo que hasta ese momento había sido una clienta más apareció en ese momento ante mis ojos como un ángel caído del cielo.

Tenía 16 años, 1' 74 de estatura y 58kgs de peso. Melena larga y rubia, piel brillante tostada por el sol de las salinas de Ibiza. Mónica es de nacionalidad alemana. Vino a Ibiza junto a sus padres cuando estos se cansaron de las rígidas leyes de su país y de su clima frío y seco. Eran unos enamorados de la isla, aunque a Mónica le tiraba más sus Alemania natal. Un desengaño amoroso la hizo decidirse a quedarse definitivamente en Ibiza.

Su familia goza de una buena situación económica, por lo que a Mónica nunca le ha faltado ningún capricho. Cuando decidió quedarse en Ibiza sus padres le pusieron, a ella y a su hermano una boutique de una conocida marca de vestir Jet Set. Desde aquel día empezamos un juego de miradas salpicadas de alguna que otra sonrisa. Ella me regaló

un alfiler de su chaqueta, regalo que fue correspondido con otro. Al cabo de seis meses ella me dio el primer beso.

De esta manera empezaron seis años de relaciones turbulentas. Uniones seguidas de rupturas, algo muy parecido a juegos de niños. Reconciliaciones seguidas de problemas que, afortunadamente, ya son cosas del pasado. Pero con ella mi vida dio un giro de 360 grados. Ella me enseñó a ser ordenado en todo lo relacionado con la vida.

Me enseñó a vestir a la moda, a saber comer y estar en la mesa. Me enseñó a disfrutar de los placeres de la vida: probé el caviar, el salmón, aprendí a conocer el inconfundible sabor del champagne francés: Moët Chandon, Dom Pérignon...., supe por primera vez lo que era salir de vacaciones al extranjero. Ella me enseñó mucho y siempre le estaré agradecido por ello. Aunque ya no estemos juntos, forma parte de una experiencia inolvidable y positiva.

CUANDO CAMBIÉ VERDADERAMENTE MI SISTEMA DE ALIMENTACIÓN

1985 fue el año mundial de Suecia. Yo necesitaba más volumen muscular, pero mantener el mismo peso. En ese momento los jueces valoraban el volumen, pero también la definición.

Día tras día, durante los doce meses del año, estuve estudiando la química de los alimentos, clasificándolos uno por uno ordenándolos y asociándolos para comprobar sus resultados en mi organismo. "Grande y recortado" me decía, más grande y recortado que nunca y con el mismo peso.

Entonces me di cuenta de lo importante que era en este deporte el estudio del cuerpo y de los alimentos. Al fin conseguí mi objetivo, mi mejor clasificación. Hasta entonces nunca me había acercado al 15 puesto en un mundial. Ese año resultó clasificado en 6º lugar. Me encontraba en mi mejor momento.

CUANDO DESCUBRÍ LA MEDITACIÓN

En 1987 había llegado a un momento difícil de mi carrera. Los jueces pedían más volumen muscular, pero yo, en la categoría de 70 kgs no podía hacer milagros. Mi fracaso en el mundial del 87 fue estrepitoso. No acabé ni entre los 6 primeros. Caía en picado. Mi vida era la competición, y ahora me encontraba perdido. Sólo había una salida: las drogas, esteroides y hormonas de crecimiento, algo a lo que siempre me he resistido. Pero jóvenes competidores venían pisándome los talones. Llegaban atiborrados de química, y en algunos casos con 3 a 5 años de entreno. Venían desde abajo empujando con fuerza. Sólo tenían un objetivo: ganar costara lo que costara, aunque fuera su propia vida. Fue entonces cuando me di cuenta de que necesitaba un punto de apoyo para no caer en la trampa de las drogas. Un día pasando por una librería cayó en

mis manos un libro sobre el equilibrio de las personas en la vida a través del propio conocimiento. Fue una luz en mis ojos. Empecé a planificarme cada día unas sesiones de acercamiento a mi propia verdad, asimilarlas con lentitud y asumirla con orden y seguridad.



Mi última competición en 1990, cuando decidí retirarme

MI DECISIÓN DE NO COMPETIR

En 1987 empecé a darle vueltas a la idea de abandonar la competición. Gracias a la meditación conseguí elevarme a un plano más espiritual. No sólo de culturismo se vive, si no que hay otras muchas cosas que valorar y realizar. Conseguí disipar el fantasma de las drogas de mi cabeza, y alejarme del camino equivocado. Hoy lo tengo claro.



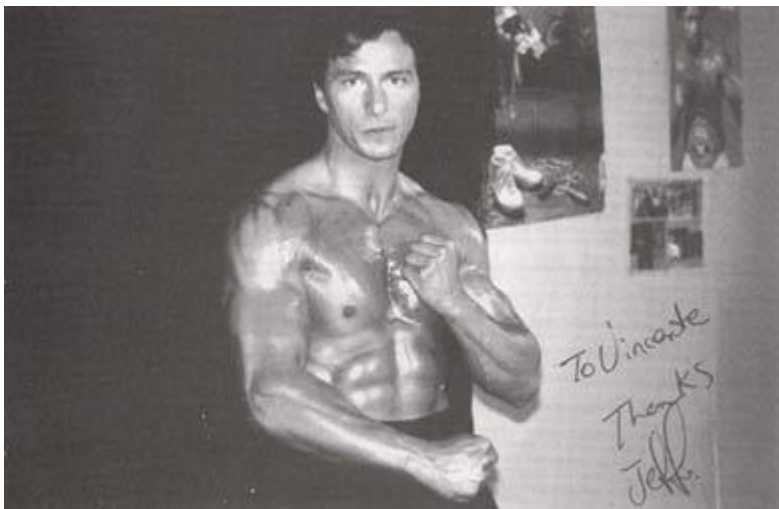
Una foto con mis padres, en 1990, antes de mi última competición

MI LLEGADA A HOLLYWOOD

Otra tarde soleada en Venice Beach. El Golds Gym concentra a gran número de aficionados al culturismo, procedentes de cualquier lugar del mundo. Estaba trabajando en mi rutina de hombros, cuando se me acercó un individuo de rasgos orientales y me pidió compartir la máquina que estaba utilizando. Y le indiqué que sí con un gesto. Mientras él trabajaba su ejercicio yo le animaba para obligarlo a esforzarse más, y conseguir así que sacara más rendimiento a los ejercicios. Mientras yo ejecutaba los míos, él hacía lo mismo y rápidamente noté que la energía que canalizaba esta persona era cien por cien positiva. Me agradaba y presentía un encuentro perdurable.



10 de Diciembre de 1992
Con mi alumno Jeff Wincomtt en la última película



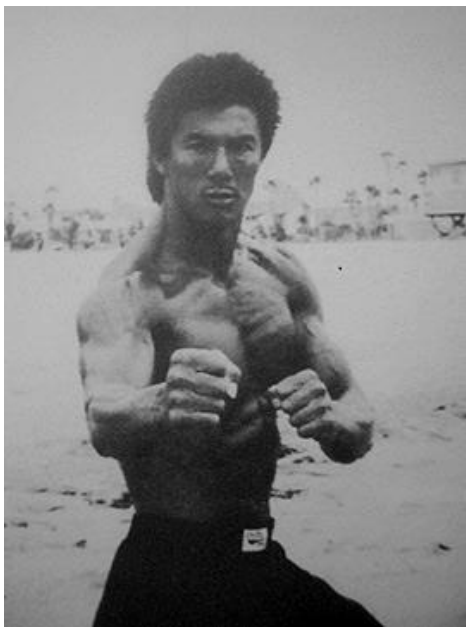
Diciembre de 1991
Jeff Wincomtt en su última película

Al acabar las series le indiqué con un gesto de las manos que había terminado con esa máquina. Entonces ocurrió que él me pidió el acompañarme en los siguientes ejercicios de rutina. A lo que yo accedí encantado. Al acabar el entrenamiento le di la mano y me despedí de él, a lo que el replicó pidiéndome que compartiéramos el entrenamiento al día siguiente. Quedamos a una hora y a esa hora del día siguiente allí estábamos los dos. Fue un entrenamiento duro. Yo insistía en la concentración muscular. Había que obtener el máximo rendimiento del esfuerzo. Veía a mi nuevo amigo ávido de poner en práctica mis explicaciones. Al acabar el entreno me preguntó si me gustaba el pescado, a lo que yo contesté que sí, volviendo a emplazar un nuevo encuentro al día siguiente a la misma hora.



Mi alumno Stevent Leigh después de la preparación para la película Deadly Bet

Eran las 10 en punto de la mañana del día siguiente y de nuevo nos estrechamos las manos. Después metió la suya en una bolsa y sacó un gran pescado envuelto que me regaló. Hablamos y hablamos. Yo le expliqué que había viajado a Los Angeles para entrenar y prepararme para competir en España. Le expliqué que en mi país me dedicaba al negocio de los gimnasios, que yo era propietario de un gimnasio en Ibiza. El me contó por su parte que era actor. Seguimos entrenando y pasaron los días, nuestra amistad se fue estrechando cada vez más. Me invitó a su casa y salimos a bailar. Aquella noche supe que debía venir a vivir a Los Angeles, era el lugar para mí si quería conseguir nuevas metas, nuevas motivaciones, que era lo que me faltaba en ese momento. Era la primera vez que en muchos años había conocido gente y lugares distintos en la ciudad californiana.



Steven Leigh al poco tiempo de empezar a entrenarlo.

Los días que siguieron a esta primera reunión de amigos, me dieron la oportunidad de vivir mi estancia más intensamente en un corto espacio de tiempo, de lo que lo había hecho a lo largo de muchos años de repetidas visitas.

Llegó el momento de la despedida, despedida temporal porque ya había decidido que cuando volviera lo haría para permanecer largas temporadas en la costa oeste americana. Eran el 29 de Octubre de 1990.

Aeropuerto de Los Angeles, 5 de la tarde. Efectúa la salida un vuelo de Iberia destino Madrid. En mi mente da vueltas una idea: al llegar a España dejarlo todo preparado para volver a Los Angeles cuanto antes y permanecer allí un tiempo máximo. Así lo planeé y así lo hice. Al llegar a Ibiza vendí mi coche y lo que pensé que no me iba a hacer falta. Organicé el gimnasio para que todo siguiera funcionando sin mi presencia.



5 de Diciembre de 1992
Mi alumno Jeff Wincomtt con su nuevo cuerpo

Fueron meses ajetreados pero finalmente el calendario indicó la fecha esperada, 5 de junio de 1991. Al llegar al aeropuerto de Los Angeles me esperaba mi amigo Alberto, a quien había conocido años atrás en el Golds Gym de Venice. Mis visitas anuales a Los Angeles, con el objetivo de "recargar baterías" y aprender nuevos métodos de entrenamiento, me había dado la oportunidad de conocer también a Mario Da Silva, que junto a Alberto me habían echado una mano siempre que los había necesitado. Siempre tendré agradecimiento en mi corazón para con ellos.

Se reanudaron los entrenos con mi nuevo amigo Steven como compañero. Steven me pidió que le echase una mano en el entreno porque necesitaba "marcar el músculo" para participar en un anuncio televisivo. Teníamos un plazo de 7 días, tiempo insuficiente. Hice lo posible, estrategias de entrenamiento combinadas con la dieta que creí adecuada. En 7 días su físico había sufrido una transformación del 50%.

Mi amigo lo veía y no lo creía. Después de haber rodado el comercial televisivo le salió una oferta para trabajar en una película de acción DEADLY BET, traducida al español como APUESTA A VIDA O MUERTE. Faltaban dos meses para empezar el rodaje. Lo preparé para que obtuviera su máxima forma física en ese plazo. Durante los primeros 38 días aumentó de peso 4 libras, unos 2 kgs., y seis semanas antes del plazo bajó 6 libras de peso, unos 3 kgs. Su definición estuvo tan conseguida que el actor llamó la atención el primer día de rodaje, en que se tomaron unas escenas de una pelea en el ring.

Por supuesto la gente le preguntó por su condición física, por ello se interesaron Jef Wincot y Charlene Tilton, co-protagonista de la película. Me contrataron para entrenarlos en privado, así como el productor me contrató para entrenar al personal de la película. Creo que esta es la vida que siempre he querido tener, porque me da la motivación necesaria para vivir la vida con ilusión, que es así como el ser humano se encuentra así mismo, es decir, se encuentra a gusto y se identifica consigo mismo y lo que hace.



Diferentes momentos en la vida de Vicente Segovia.

LA NATURALEZA Y LAS TRANSFORMACIONES

[Volver al índice](#)

LA OBESIDAD ES UN MAL CARACTERÍSTICO DE NUESTRA SOCIEDAD ACTUAL. UNO DE LOS SÍNTOMAS DE LOS ERRORES DE NUESTRA EVOLUCIÓN. LOS EFECTOS DE LA MALA NUTRICIÓN SON ENTRE OTROS LA CAÍDA DEL CABELLO, UN CUTIS DESLUCIDO, PROPENSO A SUFRIR ERUPCIONES, DOLORS DE ESTOMAGO, CANSANCIO E IRRITABILIDAD. OTRAS MANIFESTACIONES DE LOS MALOS HÁBITOS SON EL VIENTRE HINCHADO, GASES E INCLUSO CEGUERA Y DEFORMACIONES ÓSEAS. INVERTIMOS GRAN PARTE DE NUESTRO TIEMPO Y PRESUPUESTO EN CONSULTAS MÉDICAS, VISITAS A ESPECIALISTAS, COMPRA DE MEDICAMENTOS, QUE POR OTRO LADO AMORTIGÜEN

NUESTROS COTIDIANOS ERRORES. NO PENSAMOS QUE UNA MEDICINA PREVENTIVA, COMO EL CAMBIO DE HÁBITOS BASTARÍA PARA ALIVIARLOS.

Fue cuando el hombre empezó a tomar control sobre la elaboración de sus alimentos cuando empezaron los errores. El hombre dejó de recolectar los frutos de la naturaleza para empezar a cultivar sus propias cosechas. La demanda, los intereses por las grandes producciones agrícolas nos ha llevado al uso en la agricultura de productos nocivos para nuestra salud.

Hoy en día nos basta con extender la mano a la estantería del supermercado para conseguir cualquier producto alimenticio, así de fácil, cualquiera que sea su origen o la estación en que nos encontremos. Los productos han conservado sus sustancias, aunque su composición y sus propiedades no sean exactamente las originales. Se emplean abonos químicos para estimular el crecimiento de las frutas y las verduras. Se cultivan en invernaderos donde brillan soles artificiales. Los conservantes permiten la larga vida de los alimentos y abaratan el coste del producto. Los colorantes los hacen apetitosos a la vista y las hormonas más ricas en grasas. Nosotros somos los consumidores finales de toda esta aberración productiva, comiendo todo aquello que consigue tentarnos.

Nuestra ignorancia es la más importante baza a la hora de consumir. Nuestra necesidad de alimentos debiera ceñirse a la supervivencia. Día a día debemos hacer una selección en la variada gama de alimentos que nos ofrece el mercado. Es indispensable conocer, a la hora de elegir, los mecanismos de la digestión y los principios de la física y la química alimenticia. Para un perfecto funcionamiento de la máquina humana se requiere un cuidado regular haciendo nuestra elección entre productos de calidad nutritiva. Por ello una alimentación desequilibrada repercute en carencia de vitaminas y sales minerales. El estrés y la falta de ejercicio impiden el perfecto funcionamiento de los mecanismos que intervienen en la digestión. Todo ello favorece a la obesidad. Comer de forma sana no consiste sólo en comprar productos que nos parezcan atractivos, sino ante todo en saber y comprender porque y como hay que nutrirse.

COMO FUNCIONA NUESTRO ORGANISMO

Todas las células de nuestro cuerpo forman un completo sistema que nos da vida. Para que pueda funcionar a la perfección debe estar abastecido de materiales que les proporciona la alimentación. Los hidratos de carbono y las grasas son utilizadas como carburantes, las proteínas como material de construcción de tejidos, y las vitaminas y sales minerales ayudan al desarrollo de todas estas transformaciones. El hambre es una sensación muy conocida por todos nosotros. Es transmitida por un centro cerebral específico a través de 3 señales: la disminución del nivel de azúcar en la sangre y la contracción del estómago, que desea sentirse lleno.

LA DIGESTIÓN

Es el mecanismo por el cual los alimentos consumidos sufren, a lo largo del tubo digestivo, una serie de transformaciones mecánicas y químicas para poder pasar finalmente a la sangre. Esta destrucción se realiza por oxidación. El oxígeno suministrado por los pulmones se combina con materia y energía, produciendo agua y gas carbónico.

El tubo digestivo a través del cual pasan los alimentos mide en un adulto unos 10 metros de largo aproximadamente, comenzando en la boca y acabando en el ano. Se divide en varias secciones, donde unos 20 productos químicos intervienen. Los más importantes son las encimas, que participan en la descomposición de los alimentos. Sin estos catalizadores ninguna sustancia nutritiva podría ser absorbida por el intestino.

La boca es la primera etapa de proceso. En ella los alimentos son triturados por los dientes y empapados por la saliva, que ayuda a licuarlos para facilitar su tránsito. La saliva contiene encimas entre las que encontramos la pialina, que comienza la transformación de los hidratos de carbono. La secreción salival es activada no tan sólo por el gusto sino también por la vista y el olfato, e incluso por la imaginación.

La faringe al contraerse y con la ayuda de la lengua permite tragar el bocado que pasa al estómago.

El esófago es un tubo de unos 30 centímetros de largo, que gracias a contracciones peristálticas lleva el bolo alimenticio hasta el estómago.

El estómago contiene glándulas que segregan ácido clorhídrico, así como encima destinados a actuar sobre las proteínas, entre ellos, la pepsina. Durante dos o tres horas el alimento es procesado hasta transformarse en un fino puré, que finalmente es impulsado hacia el intestino.

El intestino delgado empieza en el duodeno, donde se vierten la bilis del hígado y el jugo pancreático. En el intestino delgado los alimentos son finalmente reducidos a glucógeno, procedente de los hidratos de carbono, aminoácidos procedentes de las proteínas, y ácidos grasos segregados por las grasas y dispuestos a ser absorbidos por la sangre y por el sistema linfático para llegar a las distintas partes del cuerpo que las utilizarán como nutrientes vitales.

El páncreas es una glándula que segrega diariamente casi un litro de jugos distintos, que contiene sales, destinadas a neutralizar la acidez del contenido del estómago y una encima para completar la transformación de las proteínas, de los hidratos de carbono, y de las grasas. También es responsable de la fabricación de la insulina necesaria para la utilización del azúcar sanguíneo, por las células.

El hígado es la glándula más grande del cuerpo humano. Transforma vitaminas, hierro, y hormonas, destinadas a asistirlo en sus múltiples funciones químicas. Produce bilis que emulsiona las grasas, es decir que las transforma en finas gotitas sobre las que podrán actuar las encimas. Transforma el glucógeno salido del intestino en glucosa, azúcar sanguíneo suministrador de energía. Almacena las proteínas y contribuye al metabolismo de las grasas. Es el centro de alimentación de las toxinas tanto residuales como absorbidas, como el alcohol y las drogas.

El colon es un grueso tubo de un metro de largo aproximadamente. El intestino delgado se une a él por una válvula junto a la cual se encuentra el apéndice, y cuya inflamación puede resultar peligrosa para el organismo. Su contenido está formado por uno 80% de agua. Su lento tránsito a través del intestino grueso está destinado a la absorción de esa agua y ciertas sales minerales. El colon contiene las bacterias necesarias para la producción de determinadas vitaminas; su reflejo peristáltico empuja su contenido hacia el recto, por cuyo extremo, son expulsadas las heces. Estas contienen células muertas, bacterias y residuos indigestos, adquiriendo todo el conjunto un color marrón, debido todo ello a la acción de la bilis.

El metabolismo es el proceso por el cual los alimentos nutritivos básicos, producto de la digestión, se transforman en sustancias químicas que entran en la composición del cuerpo humano o contribuyen a su funcionamiento. En esta etapa el organismo ya no hace diferencias entre ningún tipo de alimento, sólo le interesa la energía suministrada.

LAS PROPORCIONES DE LOS ALIMENTOS

Para llevar una alimentación equilibrada han de incluirse todas las sustancias necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo humano y en las proporciones y combinaciones adecuadas a cada individuo y sus distintas condiciones de vida. Proteínas, grasas,

hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales, agua y fibra. Los alimentos son clasificados en una u otra categoría, en función de sus componentes mayoritarios. Así la carne, que es esencialmente una proteína, contiene también altos porcentajes de grasa, sobre todo las carnes rojas y la de cerdo. El pan y los cereales son hidratos de carbono con una alta proporción de proteínas. La soja, el girasol y el sésamo son mayoritariamente proteínicos. Las grasas contienen tanta grasa como proteínas. Más o menos todos los alimentos refinados contienen vitaminas, sales minerales y agua. Sólo los vegetales contienen fibra en cantidad notable.

LAS PROTEÍNAS

Son la materia las células orgánicas de la piel y de los músculos, así como de los huesos y órganos vitales. Al deteriorarse día a día necesitamos proteínas frescas para asegurar su renovación. Químicamente están compuestas por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno formados en cadenas de aminoácidos. Todos los productos de origen animal contienen proteínas. Las carnes, las aves o el pescado, los huevos, y los productos lácteos, así como gran número de vegetales. También la contienen los cereales. El vegetal con mayor contenido de proteínas es la soja, que lamentablemente se reserva en gran cantidad a la alimentación del ganado. Las proteínas son indispensables para la vida.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Son los que aportan la energía necesaria para el funcionamiento de la máquina humana. Están formados por moléculas complejas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Este es llevado a la sangre y desprende energía. Se reducen a los azúcares simples: la glucosa y la fructuosa, pero para ofrecer una variedad más atractiva de nutrición la naturaleza ha previsto una cantidad de alimentos que por el mecanismo de la digestión quedan reducidos al estado de azúcares simples asimilables. Los hidratos de carbono son tan necesarios al metabolismo como las proteínas y las grasas, por cuyo motivo todo régimen debe incluir cierto porcentaje de hidratos de carbono, aunque sea en cantidades limitadas, incluso en regímenes de adelgazamiento.

Los monosacaridos o azúcares simples, glucosa y fructuosa están contenidos en su estado puro en las frutas, incluidos los tomates, los melones o miel.

Los disacaridos son combinaciones químicas de dos monosacaridos. Son la glucosa contenida en la caña de azúcar y la remolacha, el azúcar de cocina, la maltosa contenida en la cerveza, y la lactosa contenida en la leche.

Los polisacaridos no son calificados como azúcares por que de entrada no tienen un gusto azucarado. Son los almidones o féculas procedentes de los cereales como trigo, arroz, avena, centeno, utilizados para la fabricación de harinas, pastas y pastelería. Los tubérculos como zanahorias, patatas, nabos, legumbres como guisantes, alubias, los frutos secos, avellanas, nueces, cacahuetes, todo ello es fuente de polisacaridos. Los polisacaridos por otra parte son solubles y tienen que pasar por todas las etapas de la digestión, saliva, masticación y encimas gástricos antes de reducirse al estado de azúcares simples, pudiendo entonces ser digeridos por el intestino. Algunos de ellos, como la patata o el arroz han de cocerse para romper el envoltorio que rodea sus moléculas de almidón.

Por este motivo los alimentos que nos engordan son además de las grasas, los que contienen mayor proporción de azúcares simples. El azúcar que llega al organismo de una forma concentrada, es instantáneamente metabolizado y almacenado porque no puede ser utilizado de forma inmediata, mientras que un hidrato de carbono complejo, como el que encontramos en el arroz o la patata, será asimilado durante el periodo de la digestión, aportando al mismo tiempo otros principios indispensables al organismo: vitaminas, sales minerales y fibras. Los azúcares, que no constituyen un auténtico alimento, deberían ser suministrados sólo al requerir la energía inmediata necesaria para un esfuerzo intenso, como una competición deportiva.

LAS GRASAS

Se trata de un tipo de alimento muy concentrado, con doble aporte calórico que los hidratos de carbono. Con las grasas, el organismo forma sus reservas de energía. donde se encuentran en mayor cantidad es en los aceites y los productos de origen animal: las mantequillas, la margarina, y las grasas contenidas en los cereales, ciertas legumbres, la leche, la nata, el queso y el yogur. Una alimentación normal no precisa más que un mínimo de grasas añadidas, puesto que los productos lácteos, las carnes y los pescados, así como los cereales, ya aportan cantidad suficiente de grasa. Las cantidades que requiere el organismo se reducen a 4 veces menos que las necesarias de hidratos de carbono, aunque por regla general en un régimen de adelgazamiento es mejor suprimir todas las materias grasas añadidas y optar por los alimentos menos grasos en si mismos, haciendo que el organismo utilice sus reservas de grasa para suministrarse de energía. Los alimentos que contienen más cantidad de grasa, y por lo tanto los más calóricos, son : la mantequilla, el queso, la nata, la yema de huevo, las carnes rojas, los pescados de carne oscura: el salmón, atún, arenque, caballa, sardinas, las aceitunas, el aguacate, frutos secos: nueces, almendras, cacahuetes, etc.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas que necesita el organismo para atender sus diferentes funciones, son importantes para la fabricación de las encimas necesarias para la digestión. La absorción

por parte del metabolismo, el control de la renovación celular y el mantenimiento y buen estado de los órganos, son algunas de sus funciones. Las vitaminas son productos químicos orgánicos que no se encuentran más que en los órganos vivos, de origen animal o vegetal, pero que se pueden aislar en el laboratorio. Normalmente un régimen equilibrado ha de aportar todas las vitaminas necesarias, pero al estar a menudo desequilibrados los regímenes de adelgazamiento, con demasiadas proteínas e insuficientes hidratos de carbono, es necesario compensar su carencia utilizando vitaminas en forma de píldoras suplementarias. Aunque sean de peor calidad que las que encontramos en su forma natural. Se pueden adquirir complejos multivitamínicos en las farmacias o en las tiendas de productos dietéticos. Es aconsejable respetar las dosis prescritas ya que el exceso de ciertas vitaminas, A,D y E, puede ser peligroso. Las vitaminas se designan o bien por letras o por su denominación química.

La vitamina A, retinol y caroteno, es necesaria para la salud de la piel y de las mucosas, boca, nariz, pulmones, garganta, paredes digestivas y para la reparación de los tejidos dañados. Contribuyen a la digestión de las proteínas en el estómago. Colaboran en la buena vista y refuerzan los huesos, también enriquecen la sangre y es útil para los fumadores.

El complejo de vitaminas B1, B2, B3,B6, B12, birodoxina, tiamina, riboflamina, biotina, colina, inositol, cionocobalamina, ácido nicotínico, orótico, pantoténico, paraminobezoico, pangaminico, es un grupo de sustancias que están ligadas en su fabricación y en su actuación, y una de cuyas principales funciones es la de coayudar a al transformación de los hidratos de carbono en glucosa asimilable. Son indispensables para el metabolismo de las proteínas y de las grasas, ya sea el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los intestinos. Cooperan al mantenimiento y al buen estado de la piel de la cara y del hígado y el cabello.

Resulta hoy útiles para las mujeres que toman la píldora, para las que padecen reglas abundantes, para los bebedores de alcohol, café o té. Resultan también muy útiles complementos para un régimen de adelgazamiento porque son energéticas y estimulan las ganas de hacer ejercicio. Debido a que a menudo están contenidas en alimentos con bastantes calorías, es preferible tomarlas en forma de píldora o de levadura de cerveza.

La vitamina C es indispensable para la formación del colágeno, sustancia que mantiene los tejidos de la piel, los ligamentos y los huesos. Favorece la cicatrización y el buen estado del sistema circulatorio de los capilares. Evita las hemorragias y la formación de cardenales, uno de los primeros síntomas de su carencia es el aspecto de las encías. Refuerza la resistencia contra las enfermedades y entra en la composición de numerosos medicamentos antigripales.

La vitamina D, antirraquítica favorece la absorción del calcio por el esqueleto y es indispensable sobre todo para los niños, adolescentes, y mujeres embarazadas. Su insuficiencia se puede también traducir en una mala dentición y en una coagulación demasiado lenta de la sangre. Se le llama la vitamina del sol, porque la aporta principalmente la acción de los rayos ultravioletas sobre la piel, a partir de la cual es sintetizada por el organismo.

La vitamina E es útil para la fertilidad y la renovación celular. Entra en la composición de numerosos productos de belleza. Favorece la respiración de las células y el paso del oxígeno a la sangre, por lo que se utiliza en el tratamiento de la anemia.

La vitamina K favorece la coagulación de la sangre.

LOS MINERALES

[Volver al índice](#)

Los minerales abastecen 3 funciones principales: participan en la fabricación del esqueleto, calcio, fósforo y magnesio. Entran en la composición de los líquidos orgánicos: sangre, linfa, sudor, jugos gástricos- sodio, potasio, magnesio, cloro y fósforo -. Ayudan también a la formación de sustancias químicas necesarias al metabolismo, así ocurre en el papel del hierro y del fósforo en la formación de la hemoglobina. Normalmente una alimentación equilibrada tendría que aportarlos en cantidad suficiente, aunque puede resultar necesario, como ocurre con las vitaminas, recurrir a complementos durante un régimen de adelgazamiento o en el curso de una enfermedad.

El hierro. Entra en la fabricación de los glóbulos rojos o hemoglobina. Transporta por vía sanguínea el oxígeno de los pulmones hasta las células. Su falta provoca anemia, que consiste en la disminución del número de glóbulos rojo. El hierro se almacena en el hígado y normalmente un organismo que contenga la suficiente cantidad puede fabricar toda la hemoglobina que necesite. De todos modos las mujeres que pierden sangre cada mes tienen una tendencia crónica a la anemia y a menudo han de tomar dosis suplementarias.

El calcio representa aproximadamente la sexta parte del cuerpo humano puesto que constituye el 90% de la masa de huesos y de los dientes. El resto es necesario para la coagulación de la sangre, el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. Para poder ser absorbido requiere la presencia de la vitamina D.

EL fósforo desempeña un papel muy importante para la transformación de los alimentos en energía. Es necesario para la formación de los tejidos y sobre todo de las células cerebrales.

El yodo es indispensable para la fabricación de las hormonas por la glándula tiroides, que se encuentra en la base del cuello, y que controla el metabolismo y el ritmo de la actividad del cuerpo. Se estima que nuestras necesidades son la de microgramos por día. Aproximadamente esta minúscula dosis puede provocar debilidad o irascibilidad, y apatía o superactividad. La función tiroide es importante sobre todo para la estabilidad del carácter, y una insuficiencia del yodo puede desencadenar la formación del bocio, al que son más vulnerables las mujeres.

El magnesio se halla presente en el esqueleto y favorece la acción de las encimas. El consumo de alcohol provoca una pérdida que si es fuerte se traduce en convulsiones y espasmodia.

El sodio está contenido en forma de lo que llamamos sal, en todos los líquidos orgánicos. Se debe mantener un nivel de sodio adecuado. Normalmente la sal contenida en los alimentos naturales es más que suficiente para nuestras necesidades, sin embargo nos hemos acostumbrado a salar todos los platos a favor de su sabor, pero en detrimento, sin duda, de nuestra salud. En realidad deberíamos reeducar el paladar para aprender a apreciar el sabor natural de los alimentos. El consumo excesivo de sal provoca hipertensión y causa obesidad. El agua retenida en exceso en los tejidos sobrecarga el organismo y hace trabajar más al corazón.

El potasio está en conexión con el equilibrio del sodio. Un consumo muy alto de sal puede provocar un desequilibrio en el potasio. Su metabolismo está influido por los desequilibrios nerviosos y las descargas de insulina, que suponen su desaparición. Su insuficiencia provoca debilidad muscular, calambres, irritabilidad y trastornos cardiacos. Un régimen de adelgazamiento que represente un esfuerzo nervioso implica que ciertas carencias a menudo deben ser complementadas por un aporte suplementario.

El magnesio va asociado con la formación de proteínas. Es esencial para un buen desarrollo sexual y para la construcción de las encimas. Hay que vigilar su equilibrio, sobre todo los niños, en los que una carencia puede provocar retrasos en el crecimiento, malformaciones óseas y una débil fertilidad.

El cobre regula las funciones sanguíneas y su desequilibrio provoca fatiga

El cinc necesario para la absorción de las vitaminas A y B, acelera la cicatrización de heridas. Algunos médicos lo recomiendan a las mujeres que toman la píldora y a las personas que padecen hipertensión.

El cromo es útil en la formación de insulina que controla la absorción de la glucosa cuántos más hidratos se consuman se necesitará en mayor cantidad.

LAS FIBRAS Y EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una enfermedad que se considera anodina, pero que puede resultar peligrosa. En realidad si no se realiza normalmente evacuación de las toxinas y residuos de la digestión encerrados demasiado tiempo en el organismo mantienen un envenamamiento constante que provoca, tanto dolores de cabeza como vómitos, e incluso cáncer, así ocurre con el cáncer de colon. En efecto, si este está irritado o lastimando por heces demasiado duras o por la presencia prolongada de toxinas, las bacterias y venenos contenidos en las heces inmovilizadas prolongan y provocan la infección y la dificultad o la ineficacia de la evacuación. La presencia del agua también es muy importante porque las fibras actúan como una especie de esponja hinchadas de agua. Las heces blandas y voluminosas pueden transitar mucho más fácilmente. La presencia de un cuerpo voluminoso contra la pared intestinal provoca automáticamente contracciones que empujan las heces hasta la salida. Un régimen de adelgazamiento que comprende una proporción demasiado alta de proteínas respecto a la de vegetales puede provocar estreñimiento.

Las fibras cumplen también otras funciones en el organismo. En la boca hacen necesaria la masticación, lo que estimula la secreción de saliva, reduce las posibilidades de caries dentales. Por otra parte el estómago aumenta la sensación de saciedad, lo que hace que se segreguen más jugos gástricos, mejor digestión y produce una sensación de saciedad que hace comer menos. El intestino delgado no absorbe más que el 92% de las calorías que recibe. Una comida con fibras contiene el 98%. En los casos de una alimentación más refinada se favorece el adelgazamiento a nivel de colon. Como hemos visto un tránsito regular suprime la colitis, las hemorroides y las fisuras de ano y reduce considerablemente el riesgo de cáncer de colon y de recto.

Los alimentos más ricos en fibra son los cereales completos. El salvado de trigo contiene un 40% aproximadamente, así como las verduras y las frutas. Las fibras, y sobre todo el salvado, pueden provocar, hasta que el organismo se acostumbre, gases e hinchazón de vientre, que el consumo de yogur puede aliviar. También se pueden obtener en la farmacia o en las tiendas de dietética distintos productos para aliviar el estreñimiento.

EL COLESTEROL, EL AZOTE DEL SIGLO XX

El colesterol es una sustancia necesaria para la vida, producida directamente por las células y el hígado. Es indispensable para la asimilación de ciertas vitaminas y para la producción de hormonas asociadas al sexo y a la adrenalina. Más que una grasa, está formado por una especie de cera, que no se disuelve ni en el agua ni en el plasma. Cuando se halla presente en cantidades demasiado altas en la sangre, es pesada por excesos lucídicos, y circula por los vasos sanguíneos irritados por sustancias tóxicas: cafeína, alcohol, nicotina, queda retenido por todos estos obstáculos y se adhiere a las paredes arteriales, provocando su endurecimiento y estrechamiento.

A ello se llama arteriosclerosis, que puede provocar el infarto de miocardio por la presencia de un coágulo sanguíneo, o un ataque cerebral por el bloqueo de la circulación en una región del cerebro. Los obesos que a menudo consumen un tipo de alimentación excesivamente rica en grasas, suelen tener unos niveles de colesterol demasiado altos. Tienen, pues, que evitar tomar productos ricos en colesterol, es decir, que contengan grasas saturadas. Son todos los cuerpos grasos de origen animal: mantequilla, queso, nata, yema de huevo, tocino, carne roja, hígado, sesos, despojos y las sustancias irritantes: azúcares, alcohol, tabaco y café.

Los triglicéridos son las grasas presentes en la sangre producida por la absorción de azúcares que la insulina ha transformado en cuerpos grasos. La suma de los triglicéridos del colesterol y de otras grasas contenidas en la sangre forman los lípidos totales. Los índices normales son un máximo de 2' 60 gramos de ácido úrico y 0'45 gramos de urea.

LAS BEBIDAS

Nuestro organismo está compuesto por un 90% de agua, que la sal fija en los tejidos. En realidad es el elemento más necesario del cuerpo humano. Una persona de complexión normal, y con buena salud, puede prescindir un mes de alimentos, sin presentar carencias graves, mientras que moriría deshidratada después de unos días por falta de agua. El agua es necesaria para la renovación celular, la circulación de la sangre y para la eliminación. Constantemente debemos reemplazar el agua que perdemos, lo que la convierte en nuestra fuente esencial del líquido. En las ciudades, donde el agua del grifo se ha vuelto casi imbebible por el cloro y los tratamientos de potabilización, es más sano beber agua mineral natural.

Las aguas naturales son aguas procedentes de manantiales. Contienen distintas sales minerales en distintas cantidades según su procedencia. Magnesio, Calcio, Fluor, pudiendo contener además gas carbónico, algunas son diuréticas, otras digestivas, otras

renombradas por sus efectos beneficiosos sobre el hígado. Es desaconsejable beber agua con gas durante las comidas, por su mayor contenido en sodio, además de que producen hinchazón en el estómago. Mi consejo es ir cambiando de marca regularmente. La cantidad de líquido necesario para cada individuo varía según su metabolismo y modo de alimentación. Como regla general se puede afirmar que se debe beber tanta como cuanta sed se tenga. Una comida a base de productos secos y salados: pan y queso, por ejemplo da mucha más sed que una comida húmeda: verduras crudas o fruta. De todas formas mi consejo es no beber demasiado durante las comidas, puesto que ello diluye los jugos gástricos y hace más lenta la digestión.

Las bebidas con gas o azucaradas que se expenden en los comercios son tan dañinas para la salud como para la línea. Todas ellas contienen ácidos, colorantes, aromas artificiales y azúcar. Es preferible prescindir de ellas, o en el mejor de los casos optar por las versiones light.

Las tisanas en todas las épocas y en todas las latitudes hombres y animales han empleado las propiedades de las plantas en su beneficio. Algunas tienen efectos calmantes como la tila, otras son digestivas como la manzanilla, menta, anís estrellado o badión, que es muy eficaz contra la hinchazón del estómago. Otras son diferentes: tomillo, la menta, el eucalipto, que limpia las vías respiratorias. Otras poseen efectos diuréticos, son las que a menudo se emplean como ayuda en régimen de adelgazamiento. El hinojo, anís, rabillos de cereza, diente de león, perejil, apio, la vitamina C contenida en la flor de escaramujo, tienen también un efecto sobre las vías urinarias. Una infusión de tila o manzanilla antes de acostarse, o de flor de escaramujo, pueden provocar un sueño tranquilo y bienestar al despertar. Pero si se toman en exceso pueden conducir al organismo a reacciones de excitación poco deseables.

La leche no hay que considerarla como una bebida, sino como un alimento muy completo y destinado a los recién nacidos, y que por ser demasiado, si bien no lo suficiente, nutritivo, resulta inadecuado para los adultos. Se trata además de un producto que combina mal con el resto de los alimentos conduciendo a indigestión y fermentación.

Los zumos de frutas y verdura aunque se piensa en ellos como bebidas sanas, se deberían reservar para ocasiones muy especiales: semiayuno, ataque de hipoglucemia, o necesidad de energía rápida, porque son un alimento y no sólo una bebida. Su naturaleza ha sido desequilibrada, al serles extraídas la pulpa y la piel. Únicamente una parte del fruto original es consumida: el jugo, lo que destruye el equilibrio necesario para que nuestro cuerpo la asimile debidamente. Sin ser por tanto nutritiva, contiene gran

cantidad de azúcar más temible en el jugo que en la fruta entera. Además, como hacen falta varias piezas de fruta para llenar un solo vaso, forzosamente se absorben demasiadas cantidades, lo que puede provocar trastornos sobre cuyo origen difícilmente se pondrían sospechar. Se ha visto un caso de un hombre muerto por cirrosis del hígado sin haber tomado nunca ni un solo vaso de alcohol. Sin embargo, cada día bebía varios litros de zumo de zanahoria, que la fermentación producían el alcohol suficiente para intoxicarlo. Un zumo de fruta o de verdura menos azucarado de vez en cuando, y bebido fuera de las comidas, puede aportar un aumento de energía y valiosas vitaminas, siempre y cuando se trate de un zumo natural y se bebe inmediatamente, porque la vitamina C se destruye muy rápidamente por contacto en el aire, así como por congelación si de esta forma se conservara.

LOS EXCITANTES

Nos hemos acostumbrado tanto a recurrir el café y al té para despejarnos, trabajar o superar un bajón, que nos hemos olvidado que se trata de potentes drogas que deberíamos utilizar con más moderación. Los componentes químicos de los estimulantes son la teína contenida en el té, y la cafeína, contenida en el café y la coca cola y la teobecomina contenida en el cacao. El té contiene en estado bruto más cafeína que el café mismo, pero queda mucho más diluida al consumirlo.

Un kilo de té produce unas quinientas tazas aproximadamente, mientras que un kilo de café sólo produce 24. Una taza de café contiene pues el triple de cafeína que una taza de té del mismo tamaño, 120 gramos contra 40. Estos excitantes estimulan el sistema nervioso central de la corteza cerebral, el corazón y los riñones, pero también resultan venenos violentos que pueden provocar hipertensión y desarreglos del ritmo cardíaco. Actúan sobre el sistema nervioso y producen ansiedad, insomnio, irritabilidad, dolores de cabeza, e incluso tumores, úlceras, trastornos de la visión y de la audición. Se han visto pacientes tratados psiquiátricamente sin ningún éxito, que han mejorado al serles suprimido el café. Estos excitantes desbaratan el mecanismo del nivel del azúcar sanguíneo, y fuerzan al páncreas a una secreción de insulina que no ha sido provocada por un mayor desgaste de energía. Cuando este proceso se repite varias veces al día, se traduce en una sobre producción de insulina que provoca hipoglucemia, una nueva necesidad de café y una reacción en cadena típica del mecanismo de adicción a la droga. Interrumpir el consumo regular de café de forma brusca puede provocar crisis de carencia y dolores de cabeza.

EL ALCOHOL

El alcohol en su estado puro es un líquido transparente, incoloro poco oloroso y que quema el paladar. Se encuentra diluido en diferentes bebidas, cuyo contenido varía del 3 al 6% en la cerveza, del 8 al 14% en el vino, del 15 al 20% en los aperitivos y vinos macerados: oporto, jerez, martini, etc. Del 30 al 45% en licores secos, dulces, coñac, aguardientes, licores digestivos, ginebra, vodka, whisky, tequila, etc. El alcohol es absorbido por la sangre a través del estómago y del intestino y rápidamente se distribuye por todo el organismo. Una mujer embarazada lo transmite inmediatamente al feto por la placenta y también pasa a la leche de las madres. Se elimina con el hígado donde las enzimas lo descomponen en óxido carbónico y en agua. Una cantidad casi insignificante es expulsado directamente por los riñones, la piel y los pulmones.

El alcohol es un veneno que impide que el cerebro funcione correctamente, lo que provoca accidentes de circulación, pérdida del equilibrio que conduce a la locura, las crisis agudas del alcoholismo acaban en delirios que degeneran la vida social del alcohólico. Destruye el hígado por cirrosis, el corazón debido a riesgos de infarto.

También ataca al sistema nervioso. Provoca cáncer y úlceras, puede conducir al adicto al suicidio, destruir sus relaciones familiares y sociales, perjudica el trabajo, arrastra a la violencia e incluso puede inducir al crimen. Como todas las drogas no hace sino empeorar los problemas de quien busca en él la solución. Se bebe con exceso para enfrentarse a situaciones difíciles o para olvidar. Sin embargo el alcohol, más que hacer olvidar perturba la razón, disminuye la fuerza del carácter y nos vuelve aún más incapaces de encontrar soluciones. Entramos en el círculo vicioso del alcoholismo. La lista de sus perjuicios es inagotable y aterradora.

EL TABACO

El tabaco contiene un buen número de sustancias tóxicas, entre ellas nicotina y alquitrán. Su humo contiene óxido carbónico que actúa sobre el oxígeno de la sangre. Un cigarrillo produce de uno a tres miligramos de nicotina, el 95% de la cual se absorbe al tragar el humo, y sólo el 10% es absorbido si el humo no pasa de la boca. Por eso los fumadores de pipa y de puro están menos intoxicados, evitando también los efectos perjudiciales producidos por el papel de fumar. Cualquiera que sea el método para dejar el cigarrillo: disciplina, hipnosis, terapia de grupo, organizaciones especializadas, "deje de fumar antes de que sea demasiado tarde para su salud", el fumador debe pensar así mismo en los que le rodean. No sólo los hijos de los fumadores tienen también tendencia a fumar, sino que también las personas que no fuman y que viven en un ambiente contaminado, tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades inducidas por el tabaco. Las estadísticas muestran que las mujeres de fumadores son menos longevas que las que están casadas con un cónyuge que no fume.

LOS MEDICAMENTOS PARA ADELGAZAR

[Volver al índice](#)

Toda la medicación destinada a la pérdida de peso y recetadas, en muchos casos por gente sin escrúpulos, poco profesionales, y más que nada con fines puramente lucrativos y deseo de conseguir resultados rápidos en el paciente, son nada recomendables. Los fármacos que prometen quitar el hambre son ineficaces y peligrosos. Permiten saltarse una comida, pero no regulan el apetito, ya que suprimen el ansia de comer sólo durante algunas horas. Por la noche el paciente es víctima de una bulimia compensatoria. Se trata además de productos a base de anfetaminas, o con componente químicos que actúan directamente sobre el sistema nervioso central. Desajustan los mecanismos neurovegetativos y ejercen un efecto excitante o en algunos casos deprimente, provocando insomnios psicológicos que deben acompañar a un régimen con posibilidades de éxito. La voluntad de adelgazar, el poder dominarse y el asumir la búsqueda de las razones por las que se ha engordado, son la única garantía de llevar adelante y con éxito un régimen.

LA CELULITIS Y SUS TRATAMIENTOS

Se manifiesta con un aspecto de “piel de naranja”, que aparece incluso en las mujeres delgadas cuando se pellizcan los muslos, las nalgas, el vientre, las rodillas y la parte superior de los brazos. Es el resultado de una acumulación de toxinas que el examen microscópico revela como grasa, agua e impurezas aprisionadas en adherencias fibrosas. Este endurecimiento entorpece la circulación sanguínea y provoca un círculo vicioso en el que cuanto menos circulación se produce, más grasas, agua y toxinas se acumulan, y cuanto más se anquilosan los tejidos menos circula la sangre. La celulitis es un problema exclusivamente femenino y relacionado con la presencia de hormonas femeninas: progesterona y estrógenos. Aparece cuando en la mujer existen un desarreglo hormonal, sobre todo en la pubertad, la menopausia, en ocasión de un embarazo o en las mujeres que toman la píldora. Las mujeres presentan un terreno abonado para que esta enfermedad, se desarrolle cuando existen ciertos grados de contaminación, producidos, o bien por una alimentación grasa, demasiado dulce, por un excesivo consumo de alcohol, de tabaco, una elevada ingestión de medicamentos, nerviosismo, poco ejercicio, o la más corriente, por todos estos motivos a la vez.

El tratamiento de la celulitis ha de consistir pues, en aportar flexibilidad a los tejidos mediante masajes, inyecciones, corrientes eléctricas, ello combinado con un régimen alimenticio, ejercicio y sudoración.

Todos los comportamientos que propicien una desintoxicación del organismo y una vida más sana y relajada, contribuirán a la eliminación de la celulitis o impedir su formación. Beber grandes cantidades de agua y tisana de efectos diuréticos que estimulan los

riñones y favorecen la eliminación, comer alimentos fibrosos que eviten estreñimiento y favorezcan la diuresis, la renuncia al alcohol, al café, al tabaco, a los excitantes en general, a los dulces...., es imprescindible hacer ejercicio, moverse, y sudar; todo ello rodeado de una vida sana, regular y relajada.

Los casos de celulitis verdaderamente rebelde y desproporcionada, deberán consultarse con un médico, requiriendo en algunos casos un tratamiento hormonal o endocrino.

LAS SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR

Son buenos complementos a un régimen, útiles a la hora de mantenerse en forma. Las saunas, calor seco, y los baños de vapor, calor húmedo estimulan la sudoración y provocan una falsa pérdida de peso instantánea que corresponde a las cantidades de agua eliminada, agua que volverá a recuperarse en cuanto se ingiera mediante la bebida. Su papel principal es la eliminación de toxinas a través de la sudoración.

La aceleración de la circulación sanguínea, la expulsión de toxinas y la estimulación de intercambios celulares ayudan a adelgazar.

De todos modos se deberán tomar algunas precauciones. El elevado calor de la sauna, de 80 a 90 grados, requiere un corazón en buen estado puesto que hace subir la presión sanguínea, y aumenta el ritmo cardíaco.

Es recomendable beber un gran vaso de agua antes de entrenar, y empezar la sesión de forma progresiva. Permanecer breves intervalos de tiempo, unos 20 minutos al principio como máximo alternando estos baños de calor con duchas frías. En realidad el rato que podemos permanecer en una sauna depende de la rapidez con que sudemos.

Generalmente se empieza a sudar al cabo de 10 a 15 minutos. Este tiempo se puede acortar pasando antes 5 minutos en un baño de vapor, lo que contribuye a abrir los poros de la piel más rápidamente. Luego se pasan 5 o 10 minutos sudando. A continuación se toma una ducha fría, después de la cual se vuelve a entrar para favorecer de nuevo la sudoración rápida. Siempre debemos finalizar con una larga ducha fría. Ello devolverá al cuerpo su temperatura normal y tonificará la piel y los músculos.

LA CIRUGIA ESTÉTICA

En algunos casos puede implicar graves riesgos frente a los que hay que ponerse en guardia. Ciertas operaciones que tienen como finalidad la aspiración de sobrecargas de grasa en el vientre, en las nalgas, los muslos o los senos, son a menudo muy delicadas y pueden tener desastrosas consecuencias. Un cuerpo es un ser vivo, un organismo, por tanto, armónico, tal como es, aunque esté demasiado gordo. El quitarle sólo una parte puede tener un resultado imprevisto. Además, estas operaciones siempre dejan grandes cicatrices. Otro tipo de operación tiene por objetivo el estirar la piel flácida después de un

adelgazamiento o con fines rejuvenecedores. Puede tratarse la piel del vientre, cuello o brazos, pero también dejan cicatrices. La cirugía nunca es inofensiva. Siempre comporta algún riesgo. El empleo de productos anestésicos, son a altas dosis, venenos mortales. Una operación siempre puede provocar cierta pérdida de sangre, un shock nervioso o un trauma psicológico.

La piel es un tejido muy elástico. Más que jugar a aflojarla y a estirla, resultaría más sensato y satisfactorio recurrir a los propios músculos y tonificar la piel con ejercicios adecuados.

LAS CALORÍAS

La caloría sirve para medir en términos de calor la cantidad de energía contenida en los alimentos. Las necesidades diarias de calorías dependen de cada persona, su edad, sexo y tipo de actividad para mantener sus funciones básicas. Un organismo precisa unas 1.200 a 1.500 calorías aproximadamente. Toda la actividad y desgaste muscular se añaden a estas necesidades y aún que hay algunas personas que requieren más que otras, se advierte de forma general que una mujer consume de 1.800 a 2.000 calorías al día, y un hombre de 2.800 a 3.500. Si se reduce el número de calorías absorbidas y se aumenta el número de calorías gastadas se adelgaza porque el cuerpo tiene que recurrir a sus propias reservas para suministrar la diferencia. Cuando más violento es el ejercicio físico mayor número de calorías se consumen.

Pero como en general un ejercicio es más corto cuanto más intenso es, automáticamente se establece una compensación. Andar a pie un km. consume 150 calorías y el consumo será el mismo tanto si se anda despacio o deprisa, como si se corre, pero como al mismo tiempo si se corre se recorre una mayor distancia, corriendo en lugar de andar se gasta, pues un mayor número de calorías. Sabiendo que un kg. de grasa en nuestro cuerpo representa 7.500 calorías, con la ayuda de mi sistema para calcular el gasto metabólico (ver página.....) podrá usted calcular la relación entre las calorías que suprima y sus actividades, averiguando así el peso que perderá.. Normalmente se considera un hecho habitual ganar peso con el paso de los años. La verdad es que aunque las necesidades calóricas disminuyen por la edad debido a una reducción del metabolismo y de los intercambios celulares, se sigue comiendo igual que en la juventud. Los niños necesitan proporcionalmente más calorías que los adolescentes, y estos más que los adultos y los ancianos.

Sin embargo para adelgazar sin pasar hambre no basta con contar las calorías, hay que seleccionar también el tipo de alimentos. Es preferible escoger los alimentos más voluminosos en relación a su contenido calórico. Los alimentos con más contenido en calorías son las grasa que peso por peso son el doble de energéticas que los hidratos de carbono y las proteínas, 9 calorías/gramo de materia grasa y 4 calorías/gramo en hidratos de carbono y proteínas (ver página).

LA MEJOR FORMA DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

Se basa en el principio de mezclar lo menos posible los alimentos de distintos tipos en cada comida, y elegir o evitar ciertas combinaciones. Los diferentes tipos de alimentos: proteínas, hidratos de carbono y grasa, requieren para su digestión enzimas que actúen a niveles diferentes y distintos momentos, y que en ciertos casos pueden resultar en contradicción los unos con los otros. Si la digestión de ciertas sustancias se retrasan o detiene se produce una indigestión, con todas sus desagradables consecuencias: fermentaciones, putrefacción de alimentos, dolores de estómago, gases e hinchazón. También se experimenta un aumento de peso, porque en lugar de asimilar el organismo lo digerido y aportar su función energética normal, la comida mal digerida se transforma en toxinas y grasas. Por ejemplo, si se come fruta al mismo tiempo que se come carne, las frutas, que están compuestas de fibra indigesta y de fructuosa, azúcar simple, son normalmente digeridos por el intestino delgado. La carne, proteína que ha de ser predigerida por la pepsina del estómago, impedirá el paso de la fruta al intestino, dejándola aprisionada en el estómago durante el tiempo de la digestión, que puede durar de 2 a 3 horas, y sometida a unas condiciones de calor y humedad que hará fermentar los azúcares. Si en la misma comida también se han ingerido féculas: patatas, arroz..., su fermentación será activada por los azúcares de las frutas. Todo ello provocará gases e hinchazón. Algunos alimentos no se combinan con ningún otro, como la leche que es toda una comida por si sola, destinada a los niños y lactantes y que no debiera ser consumida por los adultos.

La digestión de los alimentos antagónicos tendría que ser espaciada por las horas necesarias para su digestión, 3 o 4 horas para las proteínas y las féculas, y de 1 hora y media a 2 horas para la fruta. Se puede decir que numerosos alimentos son combinaciones naturales de proteínas, féculas y grasas. Así ocurre con los cereales, lo que no impide que se digieran bien. En realidad existen numerosas clases de proteínas o hidratos de carbono y el organismo no segrega indiferentemente la mismas enzimas para digerirlas. Las proteínas del trigo no son idénticas a las de la carne, y las combinaciones naturales son compatibles en el organismo, si bien, cuanto más completo sea un alimento más larga será la digestión.

EL PELIGRO DE LA OBESIDAD

- Las cantidades excesivas de colesterol provocadas por el aumento de peso se pueden transformar en coágulos biliares.
- La obesidad puede provocar la diabetes.
- La presión ejercida sobre las piernas por un peso excesivo puede provocar varices, debilitar las articulaciones de las rodillas y de las caderas. Favorece la artrosis.

La obesidad aumenta los peligros de las operaciones debido a que se necesita una mayor dosis de anestesia para un cuerpo más voluminoso, y hace más difíciles de pronosticar los exámenes médicos.

La obesidad impide una gran cantidad de actividades físicas y las estadísticas demuestran que aumentan el riesgo de accidentes.

El ser obeso tiene que ver con la infertilidad, hace más difíciles los embarazos y provoca abortos.

El obeso es una persona deprimida e insegura. Es antierótica, no forzosamente para la pareja, pero sí para la persona que la padece.

Afortunadamente la mayoría de estos efectos son reversibles en caso de volver a un peso normal.

CUANDO SE DEBE EMPEZAR UN RÉGIMEN

Todos los que hemos intentado llevar adelante un régimen, hemos observado como en ocasiones resulta totalmente inútil plantearse el empezar un régimen, tanto si es por causa de las disposiciones astrales, los biorritmos, o el medio ambiente. El régimen se presenta, apenas comenzado, como una penosa labor que seguramente estará abocada al fracaso. Lo más probable es que la tentativa resulte pasajera e infructuosa. No podemos engañarnos a nosotros mismos. La determinación y la voluntad necesaria para seguir un régimen con éxito sólo pueden proceder de la convicción personal. Si se está cansado de probar regímenes sin éxito de hacer esfuerzos titánicos pero inútiles, tomémonos un respiro.

Esperemos la motivación, el momento psicológico adecuado que de la señal de salida. Estas motivaciones pueden ser de lo mas diversas: motivos de salud, ganas de gustar y gustarnos, necesidad profunda de cambio..., pero suficientes para aportar optimismo, confianza y la íntima seguridad de que nuestra acometida será mantenida por la voluntad. Adelgazar es un proceso metamórfico, un cambio de piel para el que hay que prepararse. Si a pesar de ello encuentran excusas del tipo "es más cómodo estar llenito, que al fin y al cabo no estoy tan mal", "que me quieran tal como soy" o "porque tengo que doblegarme a las modas", ello significa que aún no se está lo suficientemente

maduro y en lugar de precipitarse a un fracaso deprimente en espera del momento propicio se siga recurriendo a la comida. En el momento en que parezca ideal el empezar un régimen concienzudamente planificado, y por tanto eficaz, será la mejor estimulación la constatación de los resultados obtenidos. Ello reforzará nuestra voluntad, que será una bola de nieve cada vez mayor y más sólida a medida que pasen los días.

La primavera es una época favorable para poner en marcha un régimen. La renovación de la naturaleza nos muestra el camino a seguir y es normal que sintamos ganas de cambio, de renovar y limpiar nuestro organismo.

LA MEJOR MANERA DE ADELGAZAR

[Volver al índice](#)

Cuanto más lento es el proceso de adelgazamiento, más posibilidades existen de que se logre con éxito el objetivo y de mantener el peso ideal. De todas formas, ello dependerá siempre de los métodos empleados y del tipo de carácter de la persona que lleve a cabo la dieta. Si el método utilizado implica pasar hambre o se trata de un régimen desequilibrado, es posible que el esfuerzo y la frustración sean tan grandes que acabe por desanimarnos, y que el cambio brusco de una subalimentación a una alimentación llamémosla normal, nos conduzca a un nuevo aumento de peso. Pero si usted sigue comiendo de forma sana y suprimiendo tan sólo los alimentos que no le convienen, siguiendo esta línea de forma constante, estricta y definitiva, posiblemente antes de que se haya dado cuenta habrá experimentado una reducción de peso espectacular. En este caso será necesario ingerir los complementos necesarios para evitar un excesivo cansancio, al tiempo que deberemos prestar mayor atención a la forma en que va a perder los últimos kilos y reemprender una alimentación equilibrada.

MENÚ PARA 7 DÍAS

NOTA.- La composición de los menús en calorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono, hacen siempre referencia a una ración.

PRIMER DÍA.-

- Desayuno: 3 claras de huevo cocidas o en tortilla. Una patata pequeña (100 grs.) hervida o asada. Té o tisana.
- Media mañana: 1 yogur desnatado o una pieza de fruta.
- Medio día: 200 grs. de pescado blanco. Una ensalada verde grande.
- Media tarde: 100 grs. de queso fresco.
- Noche: 200 grs. de pescado blanco. Una ensalada variada de verduras.

SEGUNDO DÍA.-

- Desayuno: 50 grs. de pan integral con queso fresco o con una cucharada de mermelada dietética. Té o tisana.
- Media mañana: 3 claras cocidas o en tortilla. Una patata (100 grs.) hervida o asada.
- Medio día: Una tortilla de espinacas (3 claras y 1 huevo entero).
- Media tarde: Un batido de proteínas con agua.
- Noche: Una ensalada de espárragos, una pechuga (100 grs.)

TERCER DÍA.-

- Desayuno: 2 piezas de fruta. Té o tisana.
- Media mañana: 200 grs. de zanahoria o 200 grs. de apio en rama.
- Medio día: 200 grs. de pulpo o calamar a la plancha o hervidos, una ensalada verde grande.
- Media tarde: 2 yogures desnatados.
- Noche: Una sopa de verduras, 200 grs. de pescado con brócoli hervido.

CUARTO DÍA.-

- Desayuno: Una tortilla (2 claras y 1 huevo entero) con cebolla, tomate y pimiento. Té o tisana.
- Media mañana: 30 grs. de arroz integral, 2 claras cocidas.
- Medio día: 100 grs. de pollo. Una patata cocida o al horno.
- Media tarde: 2 yogures desnatados.
- Noche: Una ensalada de atún. 3 claras cocidas o en tortilla.

QUINTO DÍA.-

- Desayuno: Un zumo de naranja pequeño mezclado con agua. Un yogur desnatado. Té o tisana.
- Media mañana: Un batido de proteínas con agua.
- Media día: Ensalada de frutas: 300 grs. piña, 200 grs. manzanas, 200 grs. fresas.
- Media tarde: Una rama de apio, una zanahoria grande, un yogur desnatado.
- Noche: Una sopa de marisco, 100 grs. de sepia con un tomate pequeño.

SEXTO DÍA.-

- Desayuno: 50 grs de avena, 20 cl de leche descremada. Té o tisana.
- Media mañana: 200 grs. de zanahoria, 200 grs de apio.
- Medio día: Una ración grande de marisco hervido.
- Media tarde: 2 tomates pequeños.
- Noche: Una sopa de pollo, una pechuga (100 grs), con un tomate pequeño.

SÉPTIMO DÍA.-

- Desayuno: 1 yogur con 200 grs de frutas. Té o tisana.
- Media mañana: Apio, un yogur desnatado.
- Medio día: Una ensalada verde mediana: lechuga, zanahoria, pimiento, cebolla, pepino. Pechuga de pollo (100 grs).
- Media tarde: 100 grs de queso fresco.
- Noche: Una ensalada de pollo.

ALGUNOS CONSEJOS

Si se tiene hambre entre horas durante el día, será de gran utilidad mordisquear verduras crudas. Podemos tener preparados aperitivos en forma de bastoncitos de zanahoria, apio, u otras verduras. Por la noche puede calmarnos la ansiedad tomar tisanas tranquilizantes.

Si sentimos nerviosismo durante el día, podemos consumir refrescos con 0 calorías, es de utilidad la manzanilla, u otras tisanas.

Es conviene beber gran cantidad de agua, como mínimo de 3 a 4 litros diarios y cambiar de marca a menudo.

Un complejo vitamínico mineral a diario durante la comida o alguna raíz como el ging seng nos proporcionará la energía necesaria.

Si nos sentimos mareados puede ser debido a un descenso del nivel de azúcar en la sangre. Será un remedio eficaz tomar una cucharada pequeña de miel, pero sólo si sentimos mareos. A la hora de perder peso es necesario ayudarse de la práctica del ejercicio.

Cuando haya conseguido el peso deseado vaya añadiendo a la dieta más cantidades paulatinamente. Nunca se atraque de golpe, porque echaría a perder todo los resultados conseguidos.

LOS ALIMENTOS QUE YO RECOMIENDO

Los cereales son los alimentos más complejos y equilibrados, de gran calidad nutritiva. Al ser a la vez granos y frutos, contienen todos los elementos necesarios para un nuevo ciclo de vida. Su composición está acorde con las necesidades del organismo humano, aproximadamente un 20% de proteínas, del 2 al 3% de materia grasa, y un 70% de hidratos de carbono en forma de polisacáridos y un 10% de fibras. Los cereales reúnen todas las condiciones que ayudan a mantener una forma saludable. Son ricos en vitaminas B y E, en minerales: magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio. Sus aceites no son saturados, no liberan toxinas. Su consistencia fibrosa estimula la digestión y la eliminación.

Los huevos son la mejor fuente de proteínas disponibles para el consumo humano. Contienen los 22 aminoácidos esenciales, vitaminas A, B, D, E, y K, además contienen hierro, cobre, azufre, magnesio, fósforo y potasio. No tienen casi ningún hidrato de carbono. También tienen un buen número de materias grasas, entre ellas el colesterol, siempre y cuando se trate de auténticos huevos de granja, puestos por gallinas que viven en libertad y son alimentadas por grano. Estos huevos se conocen por su yema de color fuerte, y sobre todo por la consistencia de la clara, que tiene que ser muy espesa y estar adherida a la yema. Deben conservarse lo más frescos posible, porque pasados pueden causar violentas intoxicaciones. Se deben respetar la fecha y conservarlos 10 días como máximo. Mi consejo es no ingerir más de 2 huevos enteros al día, sin embargo no hay límite para la clara. Quienes tengan problema de colesterol deben evitar totalmente la yema y consumir sólo la clara.

El queso probablemente es la forma más adecuada de consumir la leche. Existen más de 500 variedades de queso; duros o cremosos, crudos o cocidos, tiernos o secos, fermentados, mohosos, de vaca, de oveja, de cabra, a las hierbas, a las nueces, a la uva, a la pimienta y al vino, etc.... Se trata de un alimento muy nutritivo, porque la mayoría de las variedades contienen un 50% de grasa, y entre un 8 y un 35% de proteínas. Tienen también vitaminas A y B, minerales: calcio y sodio, pero su alto contenido en materias grasas y sal hace que sea peligroso en caso de régimen de adelgazamiento. En este caso recomiendo escoger las variedades de índice de materias grasa reducidas, variedad cada vez más numerosas en las tiendas dietéticas y establecimientos del ramo.

El yogur contiene proteínas, hidratos de carbono, materias grasas, en caso de no ser desnatado, y grandes cantidades de calcio, hierro, vitaminas, sobre todo la A y la B. Está indicado para los trastornos digestivos, tanto para combatir la disentería como el estreñimiento, las flatulencias y las úlceras.

Pescado en lugar de carne. Ningún pescado, ni el más graso: salmón, atún, caballa, arenque, sardina, es tan graso como la más magra de las carnes, además la grasa del pescado no es saturada, tiene una gran carga de agua un 70% aproximadamente, y por lo tanto es poco calórico.

Además, su carne contiene valiosos minerales para nuestra salud: yodo, fósforo y vitaminas, sobre todo las pertenecientes al grupo B.

Las aves por su bajo contenido en grasas, las hacen mejores entre las carnes. Son ricas en proteínas y vitaminas, pero no debemos olvidar al prepararlas retirar la piel y la grasa acumulada. Es preferible comer las pechugas, porque son más bajas en contenido graso.

LOS CONCENTRADOS DE PROTEÍNAS Y SUS DERIVADOS

Este tipo de concentrados están hechos para equilibrar la alimentación cuando en algunos casos, o diría yo, en muchos casos, no se sigue una alimentación equilibrada, ya sea porque se está siguiendo un régimen, o porque no se tiene tiempo para una alimentación correcta. También puede ser porque no se sabe o no se quiere.

El tipo de concentrados a que me refiero son de suma importancia, sobre todo como complemento en todo tipo de deportes, debido al gasto energético y proteínico que estos conllevan. Estos desgastes pueden ser excesivos al querer superar marcas o en algunos casos sencillamente cuando se busca una mejora del estado físico.

Los concentrados de proteínas de mejor calidad son aquellos en los que el producto es extraído de la clara del huevo y de la leche. Suelen contener también vitaminas, minerales y aminoácidos. Algunos de estos concentrados tienen el 80 % del contenido proteico, en cuanto a carbohidratos pueden contener hasta del 65 al 70%. En los últimos tiempos se puede confiar en este tipo de productos, ya que han conseguido buenas calidades con una composición totalmente natural.

Los aminoácidos, que son extraídos de las proteínas, por su rapidez en pasar a la sangre a través del estómago y el intestino, se han convertido en el producto número uno de consumo para deportistas. Estos productos son presentados en forma de polvo de proteínas, pastillas, barritas de chocolate, que por su bajo valor calórico son de una gran ayuda a diferentes horas del día.

MIS CONSEJOS PARA VIVIR DE FORMA SANA

¿Siente un vacío en el estómago?, en caso afirmativo recurra a tentempiés naturales. Lo mejor es el agua. Beba agua en cantidad cada vez que sienta el estómago vacío. Llénelo

con un buen trago de agua mineral natural con bajo contenido en sodio y preferentemente sin gas. Beba tisanas, el hacerlo antes de las comidas de una sensación más rápida de saciedad. Las verduras son también buenos tentempiés. Llena el estómago con una aportación mínima de calorías. Mordisqueé una rama de apio o una zanahoria, o cualquier otra verdura u hortaliza.

Permítase sentir hambre, pero no en exceso. Cuando una auténtica hambre no queda satisfecha el organismo moviliza sus reservas de grasa para aportar la energía que precisa. Entonces ocurre el proceso de adelgazar. Resista un momento el deseo de comer, puede ser muy satisfactorio, ello, a condición de no dejarse sumergir totalmente en él, porque entonces ocurre el riesgo de lanzarse sobre una comida como un animal hambriento. Aprenda a sentir hambre y espere para comer a que desaparezca un poco esta sensación. Inclínese por las comidas pequeñas pero muy seguidas para así mantener el estómago ocupado.

Si sale a comer fuera pida las ensaladas sin aliñar, las carnes o pescados a la parrilla o hervidos. Las verduras crudas o al vapor. No tome ni queso ni postre. Un yogur será suficiente y sobre todo beba agua.

Tenga cuidado con la alimentación de sus hijos, aliméntelos de forma sana desde su más temprana edad para que adquieran buenas costumbre desde el principio. La personalidad se forma durante la infancia. En este periodo se memoriza la información y las directrices básicas para la posterior navegación en el mar de la vida. Los comportamientos adultos suelen estar enraizados en experiencias infantiles. Enseñe a los pequeños a decidir lo que es bueno para ellos. No utilice la comida y sobre todos los dulces, para recompensarlos. Haga trabajar su imaginación para organizar otras cosas que puedan gustarles, y que a la vez les resulten beneficiosas y útiles. Llévelos de paseo, anímelos a practicar juegos, manualidades, deportes, lecturas, u otros. No le de tanta importancia a la comida. Evite las soluciones fáciles. Es muy sencillo hacer callar a un bebé que llora metiéndole el biberón en la boca. Distráigalo entreteniéndolo en sus cosas preferidas.

Coma pescado en lugar de carne, es menos graso, contiene menos toxinas y más sales minerales. Es más fácil de digerir. Cómprelo siempre fresco y hágalo hervido o a la parrilla.

Quite la grasa a las carnes. Elija la magra y retire la grasa que la rodea. Quite la piel de las aves antes de cocinarlas. Coma a diario verduras crudas para tener su dosis diaria de vitaminas.

Suprima los postres, coma la fruta por separado y en la menor cantidad posible, pues contienen mucho azúcar.

Suprima la sal y los azúcares. Los alimentos naturales los contienen en forma suficiente. No es necesario añadirles más.

Evite los alimentos salados y que han sufrido demasiadas transformaciones, entre ellos las conservas y charcutería.

Suprima el alcohol, tanto para el bien de su salud como de su línea. Es imposible adelgazar si se bebe normalmente alcohol, aunque se coma muy poco.

No coma cacahuetes ni pastas saladas. Si recibe visitas en su casa sirva bastoncitos de verduras crudas: apio, zanahorias, rabanitos, pepinos, etc.

Tenga siempre en su cocina productos inofensivos y frescos, para no tener que recurrir en caso de urgencia a una lata de conservas o a un trozo de pan. Haga provisiones de verdura lista para comer: apio, hinojo, tomates, zanahorias y lechugas. Si se trata de queso o yogures decídase por lo de menor contenido en grasa.

Vacíe sus armarios de los alimentos demasiado ricos: galletas, chocolate, bombones.....así, si le entran ganas de comer algo dulce no podrá satisfacer su capricho en el momento y acabará olvidándose.

Lea las etiquetas de los envases para evitar los productos que contienen sustancias nocivas y que le van a engordar, aunque ello suponga pasar un poco más de tiempo entre las estanterías del supermercado. Verifique los porcentajes de grasa en los quesos y la leche. Interésese por saber cuanto azúcar o sal contienen ciertos preparados. Fíjese

en el contenido de sodio de las aguas minerales. Controle la presencia de colorantes y conservantes. Verifique las fechas, límites venta o de consumo de los productos frescos o envasados. No dude en hacer preguntas sobre la procedencia, fabricación y calidad de los productos que le ofrezcan, y recuerde la máxima: "Si no puedes pronunciarlo, no lo compre".

No haga trampas, sea honrado con usted mismo. Si come bobones o realiza visitas nocturnas a la nevera, aún jurando a las personas que le rodean que se merece una aureola de santidad, no engañe a nadie, y será usted quien sufrirá las consecuencias.

Un régimen no es un castigo. Considere más bien su propensión a la obesidad como un don del cielo destinado a ponerle en guardia contra los peligros de una nutrición insana y permitirle evitar trastornos a la larga mucho más graves. Un régimen debe ser una reeducación, un aprendizaje del buen comer y de las reglas básicas de dietética. No siga un régimen a ciegas, al pie de la letra. Intente más bien entender porque y como actúa para poder convertirse en su propio guía.

Haga ejercicio a diario, el ejercicio debe convertirse en una costumbre tan frecuente y rutinaria como la de lavarse los dientes.

Escúchese a sí mismo. Sus propias reacciones le advierten de lo que funciona bien o mal dentro de su cuerpo. Un grano, una tez descolorida, un cansancio, una depresión, un deseo o una repugnancia, puede ser la señal de que algo no funciona, de que un alimento o un comportamiento no le sienta bien. En lugar de buscar el alivio hay que respetar y escucharlo puesto que es el indicio preciso para establecer un diagnóstico.

EL CONSUMO DE CALORÍAS POR EDADES

Cada persona tiene un metabolismo diferente y el consumo de calorías puede variar de una persona a otra. Es preferible que cada persona calcule su metabolismo según mi método.

HOMBRES	de 18 a 34 años	Calorías
	Sedentario	2.510
	Medianamente activo	2.900
	Muy activo	3.350

HOMBRES	de 35 a 64 años	
	Sedentario	2.400
	Medianamente activo	2.750
	Muy activo	3.350

HOMBRES	de 65 a 74 años	
	Sedentario	2.400
	Medianamente activo	2.750

HOMBRES	de más de 75 años	
	Sedentarios	2.150

MUJERES	de 18 a 54 años	
	Sedentarias	2.000
	Moderadamente activa	2.200
	Muy activa	2.500
	Embarazada	2.400
	En período de lactancia	2.750

MUJERES	de 55 a 74 años	
	Sedentarias	1.900
	Moderadamente activa	2.150

MUJERES	de más de 75 años	
	Sedentarias	1.680

TABLA DE PESOS SEGÚN SU CONSTITUCIÓN

- HOMBRES -

Estatura	Complexión	Complexión	Complexión
Cms	delgada	media	fuerte
155	48	53	58
157	49	54	60
160	50	56	62
162	51	57	63
165	53	59	65
167	54	61	67
170	56	63	69
172	58	64	71
175	59	66	73
177	62	68	75
180	63	70	78
183	65	73	79
186	67	74	82
188	69	77	84

- MUJERES -

Estatura	Complexión	Complexión	Complexión
Cms	delgada	media	fuerte
142	39	44	48
145	40	45	50
147	42	46	51
150	43	48	53
152	44	49	54
155	45	50	55
157	47	52	57

160	48	54	59
162	50	56	62
165	51	58	63
167	53	60	65
170	56	62	67
172	57	63	69
175	58	65	71
177	60	67	73

LA MEDITACIÓN

[Volver al índice](#)

A través de la meditación me he conocido a mí mismo.

El conocimiento de si mismo mediante la meditación nos permite aprender donde nos encontramos, que queremos y porque. En definitiva nos lleva al conocimiento del porque de las cosas.

Para mí la meditación no es entendida como misticismo sino todo lo contrario, es lo más natural del mundo. Conviene aquí no confundir lo que es el ejercicio de la meditación con las religiones. Hay quien necesita creer en un dios para encontrar sentido a su vida. De hecho cada religión busca el camino a la divinidad según su propia filosofía. Yo no estoy en contra de las religiones. Pienso en ellas como en algo positivo siempre que orienten a sus seguidores y les ayuden a comprenderse a sí mismos.

Hay quien habiendo empezado a meditar con el tiempo ha perdido de vista la realidad de las cosas, lo que ha cambiado no sólo afectan al comportamiento sino incluso su imagen, transformando su vestuario por ejemplo, todo ello en pos de un algo impreciso que ellos no poseen ni parece que vayan nunca a alcanzar. Con ello lo único que consiguen es perder de vista la realidad de su entorno y su propia orientación.

MI SISTEMA DE MEDITACIÓN

No hay que olvidar que vivimos en la era del materialismo, materialismo contra el que tenemos que luchar si no queremos perder por completo de vista nuestro lado espiritual, que es a la postre la esencia del ser humano. Dios está dentro de nosotros, manifestándose en todas nuestras cosas. La verdadera iglesia de Dios se alberga en nuestro propio ser. La iglesia convencional reúne a los guías espirituales que nos tienden

la mano para ayudarnos a encontrar el camino. Miles de personas de todas las edades y razas sin excepción practican la meditación, sin darse cuenta en muchas ocasiones, puesto que a veces se alcanza este estado de forma inconsciente. A veces no acertamos en el momento más oportuno para meditar. Podemos meditar en cualquier lugar, porque, sintiéndonos a gusto, es un ejercicio simple. A veces la meditación tiene como escenario las cosas más cotidianas: mientras se conduce, en un atasco, en lugar de perder los nervios como es habitual, podemos centrarnos en nosotros mismos sin dejar que las circunstancias nos alteren. Es importante mantener un ritmo respiratorio profundo y regular, que nos llevará a una situación de calma y relax. Aspiramos por la nariz. Llegado el momento expiramos por la boca a la vez que relajamos todo el cuerpo. Es increíble el comprobar la respuesta inmediata de nuestro cuerpo y nuestra mente que parece olvidarse de los problemas más vulgares y rutinarios, para pasar a una fase de calma y relax.

MEDITAR PARA PLANIFICAR

Mi consejo es buscar cualquier momento del día para emplearlo en la meditación. Sería ideal poder realizar este ejercicio unos 30 minutos diarios. Para ello no se necesita hacer ningún esfuerzo extraordinario sólo encontrar el tiempo necesario y un lugar cómodo, ya sea el sofá o sentado en el suelo. El poder de calma que puede ofrecernos la llama de alguna vela puede resultar muy adecuado para canalizar la corriente mental. A veces la música puede resultar también de gran ayuda, una lectura previa puede acercarnos la inspiración. Para meditar es preferible la soledad, así como un ambiente de quietud. Las manos y el cuerpo se mantendrán relajados, al ir liberando nuestra mente iremos sintiendo como nuestros miembros se hacen cada vez más pesados. No forcemos el pensamiento, dejemos que la mente fluya. Desliguémonos de las preocupaciones. Dejemos que la sensación de relax se apodere de nosotros. Será la mente quien parecerá hablarle a usted. Usted empezará a obtener respuestas. Démonos tiempo. Acostumbrémonos a hablar con nosotros mismos, poco a poco aprenderemos el camino hacia nuestra propia esencia. A través de la mente y la propia espiritualidad, que es algo íntimo, aprenderemos a interpretar la realidad de nuestro propio ser.

EL EJERCICIO

Nos resulta imprescindible tanto a la hora de adelgazar como para mantener nuestro cuerpo en forma. Ello siempre que se goce de buena salud y se tenga un corazón fuerte. El ejercicio acelera el ritmo cardíaco, estimula la circulación y establece un buen drenaje de las toxinas, resultando eficaz contra la celulitis, que es provocada por una intoxicación de los tejidos. Al hacer latir el corazón de forma más regular u eficaz es preventivo de las

enfermedades de origen cardíaco, favoreciendo una mejor irrigación del cerebro. Una buena circulación sanguínea hace que todos los órganos funcionen correctamente, que se establezca una irrigación profunda de los tejidos, y por tanto que se estimule la renovación celular, el crecimiento del cabello y de las uñas.

El ejercicio previene la formación de varices, da buen aspecto y estira la piel, corrige malas posturas, afina la cintura, refuerza los huesos, hace más flexibles las articulaciones y los ligamentos. Su acción muscular directa permite construir músculos fuertes, duros y resistentes que se cansan menos. El ejercicio es calmante de los nervios y disminuye los estados de ansiedad. El consumo calórico suplementario que comporta, nos permite bajar de peso, puesto que cuando falta la energía a través de alimentos ingeridos, pone de inmediato en movimiento las reservas de grasa del cuerpo, de manera que si no se consume un aporte extraordinario de energía calorífica, se convierte en un método automático para quemar grasas. El ejercicio bien llevado, retrasa el envejecimiento. Como cualquier instrumento, el cuerpo humano requiere ser mantenido, limpiado y lubricado con regularidad. Todos los libretos de instrucciones recomiendan hacer funcionar las máquinas a intervalos regulares para evitar que se bloquee el mecanismo. La mayor parte de los efectos del envejecimiento provienen de la ignorancia de este principio.

EL EJERCICIO DE ANDAR O CORRER

Si falta la costumbre, empiece poco a poco, y concretamente con el ejercicio de andar. Tome algunas precauciones. Si es obeso probablemente no gozará de buena salud. Posiblemente tenga colesterol, un corazón fatigado, poca resistencia al cansancio y a las enfermedades. No haga pues ejercicio indiscriminadamente. Evite los ejercicios violentos que su cuerpo no esté en condiciones de soportar. Consulte siempre a su médico. Es recomendable en un principio empezar por caminar, no emprenda actividades más intensas hasta que sus niveles sanguíneos estén regulados y hasta que no se sienta en mejor forma. Conviene andar una distancia limitada y aun ritmo cómodo, e ir aumentando ambos poco a poco, a medida que vaya sintiendo que el corazón y los músculos van adquiriendo mayor resistencia. Llegará el momento en que estará listo para emprender una carrera. Al principio el ejercicio de correr durará sólo unos minutos, dejando caer el paso para volver a caminar y paulatinamente ir prolongando las fases de carrera.

Un ejercicio demasiado violento la desanimará al requerir un esfuerzo que usted no está en condiciones de hacer. No olvidemos que el ejercicio nos debe resultar siempre agradable.

CONSUMO CALÓRICO EN DISTINTAS ACTIVIDADES

Actividad	1/2 hora	MUJER	HOMBRE
- Aeróbic		250-300	300-400
- Baile disco		250-300	300-400
- Bolos		80-120	100-140
- Carrera jogging		200-250	250-300
- Ciclismo paseo		100-120	120-140
- Ciclismo deportivo		200-230	280-320
- Equitación		25-80	80-100
- Esquí		250-230	300-350
- Fútbol		250-300	300-400
- Golf		100-140	130-170
- Natación		200-300	250-350
- Patinaje		200-300	250-350
- Paseo		80-100	90-120
- Ping-pong		130-150	150-180
- Remo de paseo		100-150	130-180
- Remo deportivo		300-400	400-500
- Squash		180-240	300-400
- Tenis		180-220	250-280
- Subir escaleras		130-160	160-190
- Trabajos domésticos		90-100	80-100
- Voleibol		180-220	220-280
- Culturismo		150-190	190-250

Estos porcentajes son aproximados ya que varían según la corpulencia de las distintas personas y la velocidad en la que se realicen.

MI SISTEMA PERSONALIZADO DE ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

En primer lugar deberemos considerar en que condiciones físicas nos encontramos. De no estar seguros al cien por cien y si pensamos que podemos sufrir algún tipo de problemas, consultar al médico será lo más prudente.

Si se trata de una persona joven en buenas condiciones físicas, usted mismo puede hacerse un chequeo de la siguiente manera:

1. – Hágase tomar la presión. Puede hacerlo un médico, una enfermera o en la misma farmacia.
2. – Tómese las pulsaciones. Puede hacerlo usted mismo cogiéndose el pulso y contando en relajado las pulsaciones que ocurran durante 1 minuto. Estas pueden variar según la edad y condición física de la persona. Si está por

encima de las 80 a 90 pulsaciones por minuto, consulte a su médico. Lo normal es de 44 a 75 pulsaciones por minuto en relajado, después de 20 flexiones de piernas vuelva a tomarse el pulso. Si sobrepasa en 15 a 20 pulsaciones a las que tenía en posición relajada, es que su condición física no es la adecuada. Consulte a su médico.

3. – Tómesese las medida:

Altura

Circunferencia caderas

Circunferencia cintura

Circunferencia hombro

Circunferencia dorsales, pecho

Circunferencia muslo.

4. –Apunte durante 7 días todo lo que come, y saque la cantidad de calorías totales de los 7 días. A continuación divídalo entre 7, y obtendrá la medida de consumo diario. Por ejemplo 2.600 calorías.

Para averiguar el consumo metabólico diario, deberemos partir de una base en la que sabremos que 1 kilo de peso equivale a 7.500 calorías. Sabiendo el peso que teníamos el primero de los 7 días, y pesándonos al final del proceso, 7 días después, observaremos si el peso ha variado. Por ejemplo hemos bajado medio kilo de peso. Si 1 kilo equivalía a 7.500 calorías y hemos bajado medio kilo, ello querría decir que habríamos rebajado la mitad de estas 7.500 calorías, es decir; 3.750 calorías. Esta cantidad la dividimos entre los 7 días y nos resultaría 535 calorías por día. Estas calorías sumadas a las 2.600 calorías consumidas nos darían un total de 3.135 calorías, o sea que este es su metabolismo basal, es decir el consumo calórico de su cuerpo. Una vez averiguado cual es su metabolismo basal, podemos trazar un programa de alimentación y ejercicio personalizado.

CLÁSICA PERSONA QUE QUIERE CAMBIAR SU FÍSICO: BAJAR PESO Y ESTAR EN FORMA

Programa para bajar de peso si se excede en más de 5 kilos.

En este supuesto la dieta deberá mantenerse sobre estos balances: el 65%de proteínas, el 25% de hidratos y el 10% de grasas. Por ejemplo, si el sistema metabólico de la persona en cuestión presenta un consumo de 1800 calorías, deberá consumir 1080

calorías, de ellas 180 gramos serán de proteínas, 45 gramos de hidratos de carbono, y sobre los 20 gramos de grasa. Hemos rebajado las calorías del consumo metabólico en 700. De esta manera debería bajar en la primera semana de kilo y medio 2 kilos, la segunda semana sobre 1 kilo y las siguientes semanas desde 400 gramos a 800 gramos. Es normal que cuando se lleva con la dieta un largo tiempo, el peso se estanca y no baja más. En este caso se bajan las calorías un poco en proporción con los baremos anteriores, y se aumentan los ejercicios aeróbicos. Los alimentos prohibidos y no recomendables, son : aceites, mantequilla, mostazas, mayonesa, salsas, sal, fruta, productos lácteos, azúcar, y en definitiva el pan, harinas, arroz, patatas, etc. Todo tipo de bebidas excluyendo el agua destilada, tisanas, infusiones, y agua en cantidades ilimitadas.

Suplementos

Vitaminas del complejo B (Todas las vitaminas del grupo B)

Vitamina C

Potasio

Magnesio

Complejo vitamínico mineral

2 Batidos diarios de proteínas del 85% a 90%, las medidas serán de dos a tres cucharadas del producto, según peso corporal, diluidas en agua.

Entrenamiento

Empezaremos haciendo unos ejercicios de calentamiento y estiramientos. En el caso de que se trate del primer día de entreno, aconsejo unos 30 minutos diarios la primera semana, a partir de ahí se puede ir aumentando el tiempo, según el estado físico en que nos vayamos encontrando.

Podemos empezar por:

15 minutos de ejercicios aeróbicos.

7 minutos de abdominales declinados y en banco plano. Serán de 1 a 5 series de 20 a 30 repeticiones.

7 minutos de pesas:

Press inclinando mancuernas, 20 repeticiones

Press inclinado barra, 20 repeticiones

Polea tras nuca, 20 repeticiones

Aperturas abductores máquina, 25 repeticiones

Apertura glúteos máquina, 25 repeticiones.

CUANDO UNA PERSONA MUY DELGADA DESEA AUMENTAR DE PESO DESARROLLANDO LA MUSCULATURA Y MANTENIÉNDOSE EN BUENA FORMA

Su dieta deberá estar sobre estos baremos. El 65% de carbohidratos, el 25% de proteínas, y el 10% de grasa. Comencemos por el supuesto de que esta persona tiene un consumo metabólico de 2.800 calorías. Deberá consumir 3.265 calorías, de ellas 160 gramos serán de proteínas, 600 gramos de hidratos de carbono y 25 gramos de grasa. De esta forma el peso tendría que aumentar 2 kilos durante el primer mes, 1'5 el segundo mes, y de 500 gramos a 1 kilo en los meses sucesivos. Podrá comer de todo, pero eliminando la grasa y el azúcar. Reducir en lo posible la ingestión de sal. Los suplementos aconsejables son: proteínas del 65%, de 2 a tres tomas diarias. Aminoácidos, complejo vitamínico mineral.

ENTRENAMIENTO PARA AUMENTAR PESO

4 días por semana: lunes, martes, jueves y viernes. Los primeros días deberemos centrar el entrenamiento en no emplear un excesivo kilaje, y haciendo menos series en cada ejercicio.

RUTINA PARA EL LUNES Y EL JUEVES. PRIMER ENTRENO

Pecho

Press banco 4x 12-10-8-6
Press inclinado idem.

Hombro

Press con barra 4x 10-12-14-16
Elevaciones frontales idem
Elevaciones inclinadas idem

Tríceps

Polea agarre curvo 4x 10-12-14-16
Sobre banco con barra curvada idem

Gemelos

Sentado en máquina 4x 15-17-19-20
De pie en máquina idem

MARTES Y VIERNES. SEGUNDO ENTRENO

Dorsales

Polea tras nuca 4x 12-10-8-6
Tirón polea baja agarre estrecho idem

Bíceps

Concentrado a una mano 4x 12-14-14-14

De pie con barra idem

Piernas

Sentadilla 4x 12-10-8-6

Jaca idem

Femoral

Sobre banco 6x 10-12-14-16-18-20

SISTEMA PARA QUIENES MANTIENEN UN PESO ADECUADO, PERO LA SIMETRÍA Y PROPORCIONES DE SU CUERPO NO GUARDAN UNA IMAGEN ARMÓNICA

Su dieta tendrá que estar sobre estos valores: 45% de proteínas, 45% de carbohidratos, 10% de grasas. Si, pongamos por caso, el individuo en cuestión tiene un consumo metabólico de 2.200 calorías, deberá consumir un total de 2.260 calorías. De ellas 260 gramos serán de proteínas, 269 gramos de hidratos de carbono y 22 gramos serán de grasa. Con esta medida deberá mantener el peso o quizás bajar un poco. Su piel a lo largo de las primeras semanas se volverá más fina y adquirirá más tono.

DEBERÁ EVITAR: Los productos lácteos y el azúcar, incluyendo los alimentos que los contienen. Deberá vigilar el consumo de sal. La suplementación consistirá en aminoácidos y complejo vitamínico mineral.

Entreno para simetría

Se trata de un sistema más complicado que los anteriormente expuestos, ya que uno mismo tendrá que elegir entre los ejercicios a realizar según los objetivos propuestos. En primer lugar habrá que observar qué músculos están menos desarrollados o a cuáles cuesta más crecer. También habrá que tener en cuenta qué grupos musculares están más desarrollados que el resto y crece con mayor facilidad. Una vez estudiado de esta forma el cuerpo en su conjunto, habrá que trazar una rutina. Por regla general los músculos más rápidos en crecer son los más grandes, ya que son más fáciles de trabajar. Por ello, aconsejo que se tenga prioridad en los siguientes músculos.

Pecho, superior central y posterior. Los mejores ejercicios para estos músculos son: para superior central, Press inclinado con barra; para el pectoral posterior, press inclinado mancuernas.

Hombros, frontal interior y posterior. Lo más recomendable para el hombro frontal interior son las elevaciones alternadas con mancuernas. Para el hombro posterior, emplearemos las elevaciones inclinadas con mancuernas y brazos en cruz.

Dorsal bajo, emplearemos el tirón con polea alta agarre estrecho. Hiper extensiones en banco boca abajo.

Glúteos, resulta idóneo para trabajar este músculo la tijera hacia delante.

Es norma que para todos los ejercicios se mantenga la concentración muscular; buscando la congestión en el punto que queremos trabajar. Hay que intentar corregir las posiciones para conseguir el cien por cien de efectividad. Si se trabaja con demasiado peso estamos implicando otros músculos que no nos interesa trabajar en este momento. Ello resta efectividad al ejercicio, extendiendo el esfuerzo a grupos musculares que no nos interesa en detrimento del músculo que queremos localizar y desarrollar.

PERSONAS QUE QUIEREN COMPETIR Y CONSEGUIR METAS EN EL CULTURISMO DE COMPETICION

Hay que advertir al llegar a este punto que la experiencia personal de muchos años me ha enseñado que son pocos los que alcanzan los objetivos que nos ocupan en este capítulo, ya que el camino del físicoculturismo de competición es, en la actualidad arduo, difícil y peligroso. No olvidemos que siempre, en todo deporte de alta competición nos encontraremos tarde o temprano con la tentación de los esteroides. De todas formas, para solucionar esta posibilidad deberá recurrir cada uno a su propia ética. Paso ahora a exponer un programa para competición, y me refiero a competiciones naturales, o sea, libres de drogas. Habrá que tener en cuenta en primer lugar que para llegar a algo importante en el físicoculturismo hay que reunir ciertos requisitos:

- 1.- Tener una mente despejada e inteligente, quiero decir, no soñar despierto.
- 2.-Tener buena genética.
- 3.- Poseer un físico equilibrado y simétrico.
- 4.- Trazarse metas a corto, medio y largo plazo, con tiempo y sin prisas.
- 5.- Tener buena capacidad de concentración.
- 6.- A ser posible, y si se tienen medios, conseguir el mejor entrenador que esté cerca de usted.
- 7.- Lea, viaje, investigue, todos los sistemas de nutrición y entrenamiento, y acéptelo a su físico inteligentemente.

8.- Diga "NO" al alcohol.

9.- Aléjese del humo del tabaco.

10.- Procure encontrar estabilidad en su trabajo, estudios, en sus relaciones sentimentales, familiares y amistades.

El programa de nutrición que yo aconsejo es el siguiente:

1.- Averiguar cual es el metabolismo basal, es decir la energía que nuestro organismo necesita para desempeñar sus funciones vitales básicas.

2.- Metas que queremos alcanzar.

3.- El peso actual del individuo en relación al peso que se quiere alcanzar. Si por ejemplo un prácticamente de 62 kilos de peso con una altura de 1' 72 metros, quiere competir, le aconsejaría alcanzar un peso mínimo de 70 kilos. Para conseguir 8 kilos de peso en músculo deberá subir hasta 75 o 76 kilos, y luego, a 3 o 4 meses de la competición ir rebajando a razón de 1'800 kilos por mes, y de forma paulatina conseguir los 70 kilos.

Para obtener 14 kilos de peso, manteniendo un aspecto prieto y con los abdominales marcados, se deberá esperar unos 2 años, menos incluso en algunos casos, de todas formas mi experiencia me ha demostrado que este es el plazo mínimo necesario para acudir a una competición en buenas condiciones físicas.

Teniendo en cuenta estos principios generales y estando seguros de los objetivos planteados, propongo el siguiente programa:

Si el metabolismo basal está, supongamos, en 3.500 calorías, aconsejo que el primer mes no se aumentan o reducir las calorías según el caso.

La media de porcentajes sería la siguiente:

65% de hidratos de carbono

25% de proteínas

10% de grasas

Pongamos por ejemplo lo siguiente: un menú cuya composición son 4070 calorías, de las que 200 gramos son proteínas, 700 gramos son hidratos y 30 gramos son de grasa.

Evitar el azúcar procesado y sus derivados, así como el alcohol, principales fuentes de las llamadas "calorías vacías", es decir energía innecesaria sin ningún tipo de nutrientes.

Obtendremos los hidratos de carbono del arroz, pastas, patatas, verduras y, en menor cantidad de la fruta. Las proteínas las obtendremos del pollo, el pavo, pescado, marisco y de la clara del huevo.

ENTRENAMIENTO PARA COMPETICIÓN

Se basa en una rutina de 3 días de entrenamiento más uno de descanso. Empezaremos siempre la sesión con ejercicios de calentamiento, que realizaremos con estiramientos del músculo que vayamos a trabajar. La primera serie será con un peso ligero, la siguiente se hará con el peso justo para alcanzar las repeticiones sucesivas hasta llegar al límite de agotamiento muscular. En cada intento intentaremos alcanzar nuevo récord, que poco a poco irá superándose. Llamamos récord al número de repeticiones que somos capaces de efectuar en la última serie de un ejercicio con el máximo peso que trabajamos.

Por ejemplo en un ejercicio de pierna, sentadilla efectuamos 4 series, aumentando el peso de 5 en 5 kilos en cada serie. Empezamos por una primera serie con 10 kilos y 10 repeticiones; en la segunda serie, 15 kilos y 8 repeticiones; en la tercera, 20 kilos y 6 repeticiones; y en la cuarta y última serie 25 kilos y 4 repeticiones. Cada repetición de más que podamos hacer con los 25 kilos será batir el récord. Cuando alcancemos un máximo de 10 repeticiones con los 25 kilos, podemos aumentar el peso en 5 kilos desde la primera serie, es decir, 15 kilos en la primera serie, 20 en la segunda, 25 en la tercera y 30 en la cuarta, e intentar ir batiendo nuestros récords en entrenos sucesivos.

Primer día

Pecho series 4x 12-10-8-6

Press banco

Press inclinado barra

Aperturas mancuernas banco

Tríceps series 4x 12-12-12-12

Tirón con polea agarre curvado

Sobre banco barra curvada

Bíceps series 4x 12-12-12-12

A una mano sobre banco acott

Alternativo mancuernas.

Segundo día

Hombro series 4x 12-12-12-12
Press con barra
Elevaciones frontales
Elevaciones laterales
Elevaciones inclinado

Pierna

Frontal series 4x 12-10-8-6
Sentadilla
Prensa
Jaca

Tercer día

Dorsales series x 12-10-10-10
Polea tras nuca
Tirón polea baja agarre estrecho

Gemelos series 4x 20-20-20-20
Sentado en máquina
De pie en máquina

Femoral series 4x 20-20-20-20
Máquina de pie
Sobre máquina acostado

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CULTURISMO

[Volver al índice](#)

Dorsales:

POLEA TRAS NUCA

Sentados con las rodillas bien sujetas, cogemos la barra con los brazos extendidos ampliamente y en posición perpendicular al cuello por la parte de atrás. La bajamos hasta llegar a la altura de la cuarta vértebra cervical. Después la subimos suavemente hasta que los brazos estén completamente extendidos.

Este ejercicio trabaja la parte superior e inferior de la espalda.

POLEA FRONTAL

Nos colocamos sentados con las rodillas bien sujetas, cogemos la barra agarre amplio. La bajamos hasta tocar la parte superior del pecho metiendo la espalda hacia atrás ligeramente y sacando el pecho hacia arriba todo lo posible. A continuación volvemos a subir la barra hasta que los brazos y la espalda queden completamente extendidos.

TIRÓN POLEA ALTA AGARRE CERRADO

Este ejercicio trabaja la musculatura de la espalda de la misma manera que el anterior, con la diferencia del agarre cerrado. También a diferencia del anterior, que trabaja la parte superior frontal este trabaja la parte baja inferior.

TIRÓN POLEA BJA AGARRE CERRADO

Nos sentamos colocando los pies en la plataforma con las piernas semi-dobladas. Tiramos del cable hasta tocar las manos con el estómago. Los hombros tiene que estar dirigidos hacia atrás. Los codo pegados al cuerpo y el pecho completamente erguido. La espalda la mantendremos recta. A continuación estiramos los brazos y el cuerpo completamente. Este ejercicio trabaja la parte baja y central de la espalda.

Pecho

PRESS BANCO

Acostado sobre la banqueta, colocamos las piernas bien separadas con los pies en el suelo. La espalda estará pegada al banco durante todo el ejercicio. Sacamos la barra de las horquillas, la bajamos hasta casi tocar la parte superior del pecho, volviendo a subirla a continuación hasta que los brazos estén completamente estirados. Este ejercicio trabaja la parte media de pecho.

PRESS INCLINADO CON BARRA

Se trata de un ejercicio similar al primero pero con el banco inclinado 55 grados. La barra deberá bajar hasta casi tocar la parte superior del pecho, casi rozando el cuello. Este ejercicio trabaja la parte superior central del pecho.

PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS

Se coge un banco y se inclina alrededor de 55 grados, cogemos las mancuernas en posición perpendicular al cuerpo. Las bajamos hasta que su parte inferior rocen los

hombros. A continuación volvemos a subirlas hasta que los brazos y la parte inferior de las mancuernas se topen. Este ejercicio trabaja la parte superior posterior del pecho.

APERTURAS BANCO PLANO MANCUERNAS

A diferencia que en el Press inclinado, en este ejercicio trabajaremos con un banco horizontal, las mancuernas se colocaran en posición vertical al cuerpo. Bajaremos el peso hasta que las mancuernas estén a la altura de los hombros. A continuación volveremos a subirlas hasta que se toquen. Este ejercicio trabaja la parte inferior media y posterior del pecho.

Hombros

PRESS POR DELANTE CON BARRA

El banco deberá estar ligeramente declinado de la vertical. Se colocan bien los pies sobre el suelo con las piernas separadas. Se saca la barra de las horquillas y la bajamos hasta que llegue a tocar los hombros. A continuación volvemos a levantarla estirando los brazos por completo. Este ejercicio trabaja la parte frontal y posterior del hombro.

PRESS CON MANCUERNAS

Es un ejercicio que trabaja la musculatura del hombro de la misma manera que el anteriormente descrito, combinando la modalidad de barra por la de mancuernas, que al bajarlas deberán tocar la parte posterior del hombro, trabajando, con una variante distinta, el mismo músculo que el ejercicio anterior.

ELEVACIONES FRONTALES MANCUERNAS

Permaneceremos de pie con las piernas ligeramente dobladas. Las mancuernas estarán en posición perpendicular al cuerpo y pegadas a las piernas. Subiremos una mancuerna con el brazo ligeramente doblado hacia adentro en vertical a la línea de la nariz y hasta la altura de los ojos. Bajamos la mancuerna suavemente hasta tocar el muslo. A continuación se sube la otra mancuerna, alternando así los levantamientos. Este ejercicio trabaja la parte lateral del hombro.

ELEVACIONES POSTERIORES INCLINADAS: EL PÁJARO

Nos colocamos con las piernas juntas y semi-dobladas. Incluiremos el cuerpo 45 grados. Los brazos permanecerán estirados y las mancuernas paralelas y juntas. Este es el punto de partida. Iniciaremos el movimiento subiendo las dos mancuernas a la vez. Girando la muñeca para que las mancuernas queden mirando al suelo y los brazos en cruz a la altura de los hombros. Bajaremos de nuevo los brazos con suavidad hasta volver a la posición de partida. Este ejercicio trabaja la parte posterior del hombro.

Tríceps

POLEA AGARRE ESTRECHO CURVO

Nos situamos de pie con las piernas semi-dobladas. Agarramos la barra con las manos casi juntas, la barra estará a la altura del pecho. Para iniciar el ejercicio estiramos los brazos completamente hacia abajo y los mantenemos estirados unas décimas de segundo. Los codos deberán permanecer casi pegados al cuerpo. Volvemos a subir los brazos hasta la posición inicial. Este ejercicio trabaja la parte posterior y exterior del tríceps.

POLEA AGARRE POSTERIOR BARRA RECTA

Se trata de un ejercicio igual al anterior, con la variante de que el agarre es amplio y la barra recta. Con el trabajamos la parte exterior del tríceps.

EN BANCO CON BARRA CURVA

Nos echamos sobre un banco plano con los pies sobre el banco y la cabeza apoyada sobre el canto del banco. Se coge la barra curvada por los agarres más próximos al centro. Para iniciar el ejercicio bajamos la barra hasta tocar la parte de atrás de la cabeza. Para volver al punto de partida estiramos los brazos hasta extenderlos hacia arriba. Este ejercicio trabaja la parte interior del tríceps.

Bíceps

DE PIE CON BARRA RECTA

Nos colocamos de pie con las piernas ligeramente dobladas. Cogemos la barra a la anchura de nuestros hombros. Los brazos permanecerán, en el punto de partida, extendidos dejando que la barra nos toque los muslos. Subimos hasta que la barra quede a la altura del cuello. Apretamos bien los bíceps y volvemos a bajar lentamente hasta devolver la barra al punto de partida. Este ejercicio trabaja la parte inferior del bíceps.

EN POLEA BAJA CON BARRA

Nos situamos de pie con las piernas semidobladas. El agarre casi junto subiendo la resistencia hasta la altura de la barbilla. Remataremos el movimiento subiendo ligeramente los codos. A continuación bajaremos hasta que los brazos queden completamente extendidos hacia abajo. Este ejercicio trabaja la redondez del bíceps.

A UNA MANO EN BANQUETA SENTADO

Como punto de partida colocaremos el brazo con el codo apoyado en la parte baja del muslo. El brazo se mantendrá completamente estirado. Iniciaremos el ejercicio subiendo la resistencia hasta que esta toque el hombro. Apretamos unas décimas de segundo y bajamos lentamente. Este ejercicio trabaja el pico del bíceps.

SENTADO ALTERNO CON MANCUERNAS

Nos sentaremos en un banco plano con las piernas juntas. Como punto de partida comenzaremos hasta la altura del hombro. Luego volveremos a bajarla hasta que el brazo quede completamente estirado devolviéndola así a la posición inicial. A continuación subimos el otro brazo repitiendo el movimiento alternadamente. Con este ejercicio trabajamos la parte exterior del bíceps.

Piernas

SENTADILLA

Nos situamos de pie con la barra sobre los ganchos de apoyo. Cogemos la barra y la colocaremos encima de los hombros, de manera que la saquemos de los ganchos. En esta posición de partida bajaremos hasta que nuestras piernas formen un ángulo de 45 grados con el suelo. A continuación subiremos hasta que las piernas estén completamente rectas. Debemos vigilar en este ejercicio que la espalda permanezca lo más recta posible. Para facilitar su ejecución podemos colocar un taco debajo de los tacones, lo cual nos permitirá guardar mejor el equilibrio. Este ejercicio trabaja el vasto interno y el glúteo, y en menor proporción el vasto externo y cuádriceps.

PRENSA INCLINADA

Nos acostamos en el asiento de la prensa con la espalda bien apoyada al respaldo. Los pies puestos en la plataforma frontal, semi-separados. Bajamos la resistencia hasta que las rodillas rocen el pecho. Las rodillas permanecerán separadas durante todo el recorrido del ejercicio. Volveremos a subir la resistencia hasta que las piernas queden completamente estiradas. Este ejercicio trabaja el abductor y el vasto interno.

JACA

Nos situaremos con los hombros colocados en el soporte de la jaca con los pies apoyados en la plataforma separados a la anchura de los hombros. Bajaremos el cuerpo hasta que las piernas queden dobladas por debajo de los 45 grados, a continuación volveremos a subir hasta que las piernas queden completamente estiradas. Este ejercicio trabaja el vasto externo y los cuádriceps.

EXTENSIONES

Nos sentaremos en la máquina con la espalda bien apoyada al respaldo. El rodillo de la resistencia quedará colocado a la altura del empeine de los pies. Subiremos todo lo posible el peso y volveremos a bajarlo suavemente hasta volver a la posición inicial. Este ejercicio trabaja los cuádriceps.

ABDUCTORES EN MÁQUINA, APERTURAS

Sentado sobre la máquina se colocan los pies en los soportes. Iniciamos el movimiento cerrando las piernas completamente empujando con las rodillas. Al cerrar las piernas completamente las mantenemos en este punto unas décimas de segundo luego volvemos a abrirlas, pero no completamente. Iniciamos entonces un nuevo movimiento de cierre. Este ejercicio trabaja los músculos abductores.

GLÚTEOS EN MÁQUINA

Este ejercicio es similar al anteriormente descrito, pero en vez de empujar las piernas hacia adentro, las abriremos todo lo posible, empujando con las rodillas. Antes de cerrar las piernas del todo repetiremos el movimiento. Este ejercicio trabaja el glúteo exterior.

PATADAS HACIA ATRÁS

Este ejercicio se puede realizar con ayuda de las tobilleras con peso, en la polea, o en la máquina especialmente diseñada para este movimiento. Iniciamos el ejercicio colocándonos de rodillas con las palmas de la mano apoyadas en el suelo. Empezaremos el ejercicio echando la pierna hacia atrás y arriba, hasta encontrar la mayor dureza y concentración en el glúteo. Seguidamente volvemos a bajar la pierna al punto de partida. Repetir con esa pierna las repeticiones necesarias y a continuación cambiar la pierna. Este ejercicio trabaja el glúteo.

PATADAS LATERALES

Podemos realizar este ejercicio con tobilleras, con polea, o con la máquina especialmente diseñada. Nos situamos de pie dispuestos a ejercer un recorrido en posición lateral. Subimos la pierna hacia arriba con el pie paralelo al cuerpo. El recorrido del ejercicio será

el justo para encontrar la mayor concentración y dureza en la parte superior del músculo lateral, objetivo a trabajar en este ejercicio.

TIJERA

Este ejercicio se puede realizar con la barra sobre los hombros por detrás de la cabeza, en máquina sobre raíles o con una mancuerna en cada mano, o simplemente de pie y sin ningún tipo de peso. Empezamos el ejercicio flexionando una sola pierna, ésta ejecutará un movimiento hacia delante mientras que la otra realizará un recorrido negativo, hacia atrás, hasta llegar a formar un ángulo de 45 grados con el suelo. Así trabajaremos el glúteo, y en menor proporción el vasto externo e interno.

FEMORAL EN MÁQUINA

Podemos realizar este ejercicio sentados en la máquina, de pie, o de la forma que yo considero más efectiva, echado sobre la máquina boca abajo. Se trata de doblar las piernas por detrás hasta que toquen el glúteo. Mantenemos esta posición unas décimas de segundo y después volvemos a bajar las piernas hasta el punto de partida.

Gemelos

SENTADO EN MÁQUINA

Nos sentamos con las rodillas por debajo del soporte-resistencia. Colocamos los pies con los talones juntos y las puntas separadas mirando hacia fuera. Subimos la resistencia en dos tiempos. En el primer tiempo subiremos hasta arriba. En el segundo tiempo bajamos hasta la mitad. En un tercer tiempo volvemos a subir todo lo posible y mantenemos unas décimas de segundo esta posición. Seguidamente volvemos a bajar completamente hasta el punto de partida. Trabajaremos así la parte exterior y la parte inferior del gemelo.

DE PIE EN MÁQUINA

Apoyamos los hombros en el soporte-resistencia de la máquina. Las piernas completamente rectas. Los pies juntos. Subimos todo lo posible sin flexionar las piernas. Volvemos a bajar hasta el punto de partida. Realizamos este movimiento de forma continua hasta alcanzar las diez repeticiones. A continuación separamos los talones manteniendo las puntas de los pies hacia adentro y juntos. Subimos y volvemos a bajar el punto de partida. Este ejercicio nos trabaja la parte superior del gemelo así como la inferior.

EJERCICIOS AERÓBICOS

Clases de aeróbic. Se trata de una forma de hacer ejercicio si uno disfruta de este tipo de clases en las que un grupo de personas se mantienen físicamente en forma al tiempo que lo pasan bien. Según mi forma de entenderlo, no se trata de una forma de hacer ejercicio a la que se le pueda otorgar un cien por cien de efectividad. En ellos la contracción por grupos musculares es nula. Se trata de un ejercicio aeróbico, y como tal acelera el ritmo cardíaco, nos proporciona mayor resistencia cardiovascular, y por lo tanto nos ayuda a quemar más calorías en menos tiempo, pero no de la forma en que la gente cree, porque la reducción de peso que podamos experimentar en una sesión se debe principalmente a una pérdida de agua, que recuperamos de inmediato al beberla de nuevo.

Bicicleta estática. Hay que tener cuidado con este tipo de ejercicio aeróbico, ya que puede existir el riesgo de desarrollar demasiado cuádriceps, el vasto externo, el vasto interno y las pantorrillas. Mi consejo sería que el asiento se mantenga alto y el pedaleo corto, lo cual nos ayudará a evitar que estos músculos trabajen demasiado, y podamos permanecer más tiempo ejecutando el ejercicio con lo que con un mínimo desarrollo muscular quemaremos más calorías.

Cinta eléctrica para correr. Es una buena forma de hacer aeróbicos, ya que este tipo de máquinas te permite confeccionar un programa donde se empieza a andar ya aumentando paulatinamente la velocidad hasta alcanzar la carrera. No trabaja en exceso el cuádriceps siempre que la cinta esté plana, con lo cual podremos permanecer más tiempo corriendo y quemar más calorías.

Escalera eléctrica en máquina. Es mi máquina favorita, la máquina ideal y que más se adecua al tipo de ejercicio que necesita la anatomía femenina. Con ella conseguimos al mismo tiempo que hacer aeróbicos, trabajar los glúteos al cien por cien. Hay que tener cuidado al ejecutarlo porque si se flexionan demasiado las piernas trabaja demasiado el vasto externo y el cuádriceps. El secreto está en dar zancadas cortas y frecuentes.

TERMINOLOGÍA ÚTIL DE LOS SISTEMAS

AEROBICO.- Se denomina así al ejercicio de larga duración y baja intensidad que puede llevarse a cabo con el soporte de oxígeno que el cuerpo humano puede consumir y procesar. AEROBICO quiere decir con aire. Las actividades típicas que requieren esfuerzo

aeróbico son: correr, nadar, andar en bicicleta etc. El ejercicio aeróbico mejora la forma cardiovascular.

ANAERÓBICO.- Se trata de un ejercicio de intensidad que excede la capacidad aeróbica del cuerpo y crea necesidades de oxígeno. Debido a su alta intensidad el ejercicio anaeróbico puede mantenerse tan sólo un corto espacio de tiempo. Un típico ejercicio anaeróbico sería una carrera de alta velocidad en pista (sprint).

BARRA.- Mango de hierro o acero que forma el agarre de una mancuerna o resistencia con discos a los lados. Estas barras pueden variar en longitud entre 1 metro 1' 6 metros. Las barras de mancuernas pueden medir hasta 10 cms.

BARRA CON DISCOS.- Pieza básica en el equipo de entrenamiento con pesas. Consiste en una barra con dos discos a los lados que variarán según el pesaje con el que queramos trabajar. El peso de la barra debe ser considerado e incluido en el peso total con el que se quiere ejecutar un ejercicio. Este peso puede variar entre los 8 y 12 kgs. En ocasiones las barras pueden tener discos fijos, soldados a ambos extremos. La mayoría de las veces añadiremos los discos necesarios cuyo peso aparece impreso sobre los mismos.

BOMBEO.- Adquirir bombeo consiste en ejercitar un músculo hasta que condensa una elevada cantidad de sangre.

CINTURÓN DE LEVANTAMIENTO.- Cinturón de cuero, y últimamente también fabricados en nylon y spandex, de unos 11 cms, por su parte más ancha, que se coloca alrededor de la cintura para proteger la espalda baja y el abdomen de posibles lesiones.

COMPAÑERO DE ENTRENO.- Los compañeros de entreno son, en ocasiones, un factor de protección para evitar posibles accidentes cuando se trabaja con barras de sobrecargas pesadas. Los compañeros de entreno pueden resultar particularmente necesarios cuando se trabaja hasta el límite de la resistencia muscular en press de banca y sentadilla.

CORTADO.- Se emplea este término para describir a un fisicoculturista en buen estado de definición.

DEFINICIÓN.- Término empleado para describir un físico con ausencia de grasa en los músculos, de manera que estos aparezcan perfectamente dibujados. Cuando un competidor alcanza la fase de definición ideal, sus músculos presentarán estría o fibras visibles a lo largo de la masa muscular.

DENSIDAD.- Describimos con este término la dureza del tejido muscular, incluso en el punto en que la grasa de la masa del músculo ha sido eliminada.

DESCANSO.- Pausa entre series de un ejercicio durante la cual los músculos ejercitados pueden recuperarse parcialmente entre series. Los intervalos de un descanso pueden variar desde los 15 segundos hasta 5 minutos. El tiempo de descanso medio suele ser de 60 segundos.

PROPORCIÓN.- Término que hace referencia a la relación de tamaño entre distintas partes del cuerpo. Un competidor con buenas proporciones no tendrá grupos musculares excesiva o deficientemente desarrollados en relación a otros.

PUNTO DE CONTROL.- Punto de movimiento difícil de superar para completar una repetición.

QUEMAR.- La sensación que aparece en un músculo cuando en un ejercicio se le fuerza a los límites de su resistencia.

REPETICIÓN.- Se denomina así a cada movimiento completo de un ejercicio, desde el punto de partida al punto medio y de vuelta al punto de partida. Generalmente un ejercicio consiste en varias series de un determinado número de repeticiones.

REPETICIONES FORZADAS.- Se trata de un método de entrenamiento en la que un compañero ayuda a levantar el peso de manera justo suficiente para que permita completar el movimiento. Esto podrá efectuarse durante dos o tres repeticiones, una vez el practicante haya alcanzado el punto límite de sus fuerzas que le permitan completar el ejercicio por si solo.

RESISTENCIA.- Como el pesaje, se emplea para hacer referencia al peso real empleado en un ejercicio.

RUTINA.- Se denomina también PROGRAMA, y se trata de la acumulación completa de ejercicios, series y repeticiones hechas en una sesión de entrenamiento. Una rutina se repite generalmente dos o tres veces por semana.

SERIE.- Grupo de repeticiones, seguidas de un intervalo de descanso y otra serie. Generalmente un ejercicio consiste en completar varias series.

SIMETRÍA.- Se denomina así en físicoculturismo a la forma del contorno general del cuerpo, lo que llamaríamos la silueta. La simetría tanto en físicoculturismo masculino como femenino, es realizada por una estructura con anchos hombros, cintura y caderas estrechas y rodillas, tobillos y muñecas pequeñas. Dichas articulaciones deberán contrastar con el volumen muscular de los miembros.

SOBRECARGA.- Grado de sobre esfuerzo con que debe trabajar el músculo y que es muy superior al que utiliza habitualmente. En el físicoculturismo las sobrecargas se aplican aumentando el peso de la resistencia en series sucesivas.

SUPLEMENTOS.- Concentrados de vitaminas, minerales y proteínas generalmente ingeridos en tabletas, cápsulas, o en polvo. Los suplementos alimenticios están muy extendidos entre los físicoculturistas de competición, levantadores de peso y todo tipo de atletas para optimizar y complementar los programas de nutrición.

VASCULARIDAD.- Presencia de venas y arterias bajo la piel que presentan los practicantes que han conseguido un bajo nivel de grasa corporal. Las mujeres tienden a presentar vascularidad primariamente en los brazos, mientras que los hombres la presentan en toda la superficie del cuerpo.

DISCOS.- Los discos tienen una forma plana, con un agujero en el centro. Se encajan en las barras para aumentar el pesaje de dicho aparato. Los discos suelen estar hechos generalmente de metal y recubiertos, en ocasiones, de goma, plástico o vinilo. Vienen en una extensa gama de pesajes graduados, desde 1 kg. hasta 20 kgs.

EJERCICIO.- Usado el término como sustantivo, se trata del movimiento que ejecuta el deportista al trabajar un músculo, denominándose los ejercicios, por ejemplo, press de banca o curl de bíceps. Usado el término como verbo, en el sentido de hacer ejercicio, ejercitar; es practicar un deporte para conseguir mejora física o con objetivos lúdicos, bien trabajando con pesas o sencillamente corriendo, jugando un partido de fútbol, etc...

ENGAÑAR.- Método que consiste en coger impulso con el peso o el cuerpo, para poder así completar una repetición que, de lo contrario, no habríamos podido realizar.

EQUILIBRIO.- Con este término nos referimos a un cuerpo bien proporcionado en el conjunto de sus dimensiones. Lo que llamaríamos una musculatura armónica, ajustada al físico de cada uno.

ESTEROIDES.- Uso artificial de hormonas masculinas que algunos fisicoculturistas emplean para incrementar la masa muscular. Los esteroides anabólicos son drogas muy peligrosas y no recomiendo a nadie su uso.

ESTIRAMIENTOS.- (STRETCHING) programa de ejercicios usado con la finalidad de aumentar la masa muscular. Consiste en adoptar una postura mediante la cual se estira el músculo hasta un determinado grado y luego mantenemos ese estiramiento durante unos segundos. Con ello obtenemos flexibilidad muscular y en las articulaciones.

ESTRÍAS.- Se trata del grado más extremo de definición muscular. Cuando una masa muscular está totalmente definida presenta gran cantidad de surcos denominados estrías.

FALLO MUSCULAR.- Método de entrenamiento por el cual el practicante deberá continuar una serie hasta el punto en que le resulten imposible completar una nueva repetición sin asistencia.

FISICOCULTURISMO.- Se trata de una subdivisión de la categoría general de entrenamiento con pesas, en la que el objetivo se centra en cambiar la apariencia del físico humano mediante el entrenamiento con peso y a través de la nutrición. Para la mayoría de hombres y mujeres que practican este deporte, el fisicoculturismo consiste meramente en reducir algo de grasa acumulada aquí o allí, y poner algo de músculo en su sitio u otro del cuerpo. En realidad se trata de un deporte de competición con categorías nacionales e internacionales, amateur y profesional.

FLEXIBILIDAD.- Se denomina así la docilidad muscular y articular que permite al deportista mover sus miembros y torso hasta alcanzar un campo de movimiento amplio y completo, en algunas ocasiones, incluso exagerado.

HIPERTROFIA.- Incremento de la masa y fuerza muscular debido a un esfuerzo con sobrecarga. En fisicoculturismo se denominan así al "crecimiento muscular". Aunque los músculos no crecen a base de aumentar la cantidad de células.

IFBB.- International Federation of Bodybuilders, que denomina en inglés con estas siglas a la Federación Internacional de fisicoculturismo, fundada en 1946 por Ben y Joe Weider. Abarca en todo el mundo las categorías amateur y profesional de fisicoculturismo masculinos y femeninos. En la actualidad están afiliados a la IFBB casi todas las naciones del mundo haciendo del fisicoculturismo el quinto deporte en popularidad.

INTENSIDAD.- Grado de dificultad que conlleva el entrenamiento con pesas. La intensidad puede incrementarse a base de aumentar el peso de la resistencia, aumentar el número de repeticiones en un ejercicio o reducir los intervalos de descanso entre series. A mayor grado de intensidad, mayor grado de desarrollo muscular.

MANCUERNA.- Se trata de una versión en corto de la barra, que se usa, o bien en una de las manos, o bien una en cada mano para equilibrar el peso. Se trata de una pieza compacta y manejable que consiste en una pequeña barra algo más ancha que la mano y de pequeños discos de igual peso a ambos lados.

MASA.- Se denomina así al tamaño y densidad de los músculos. La masa, lamentablemente y en detrimento de otras características como definición o simetría, es muy tenida en cuenta a la hora de clasificar en las competiciones, especialmente en la categoría masculina.

METABOLISMO BASAL.- Se denomina así a la velocidad natural con que el cuerpo quema calorías en estado de reposo, para proveer la energía básica que necesita para la vida.

NUTRICIÓN.- Diversas prácticas de alimentar el cuerpo humano. El fisicoculturismo ha hecho toda una ciencia de nutrición, consiguiendo gracias a su aplicación estudiada añadir masa muscular o disminuir por completo la grasa del cuerpo para conseguir una definición óptima.

OLIMPIA.- Se trata de una competición que acoge a la elite del fisicoculturismo masculino y femenino, consiguiendo los vencedores los títulos de Miss Olimpia y Mr. Olimpia.

PESAGE.- El peso de una barra con discos, mancuernas, o la resistencia de una máquina empleada en un ejercicio.

PICO.- Término empleado en la jerga fisicoculturista para indicar la "cima" de un músculo, generalmente el bíceps.

POWERLIFTING.- Modalidad competitiva de levantamiento de peso que consiste en tres tipos de esfuerzo: sentadilla, press de banca y peso muerto. Se trata de un deporte de ámbito nacional e internacional en categorías masculina y femenina.

PROGRESIÓN.- Método por el que se va aumentando de forma progresiva las sobrecargas usadas para trabajar un grupo muscular en un determinado ejercicio.

MIS CONSEJOS SOBRE LA COCINA

[Volver al índice](#)

La cocina tradicional está basada en la zona mediterránea en el aceite: aceite de oliva, o de distintas semillas bien para realzar el gusto de los alimentos, o bien para que no se peguen en las cazuelas. La cocina del norte de Europa ha traído a nuestras costumbres culinarias el uso de otras grasas, como la mantequilla, la margarina, etc.

Salamos los alimentos porque de lo contrario " no les encontramos sabor " decimos: "que esta soso". Ligamos las salsas con harina para espesarlas. Las nuevas modas culinarias han traído el uso de la nata a la mayoría de los platos que conforman la gastronomía habitual cuando comemos fuera o en casa. A lo largo de años de experimentar en la cocina intentando buscar una alimentación gustosa y sin embargo controlada he aprendido que existen métodos de cocción y elaboración de platos igual de sabrosos que los convencionales, pero sin sus "peligros calóricos" además de saludables no sólo podemos aprender a cocinar para perder peso, sino que aprenderemos a cocinar para sentirnos mejor, olvidando lo que es una digestión pesada o la típica acidez de estómago que sobreviene en el proceso de las digestiones pesadas.

COMO PREPARAR LOS ALIMENTOS

Insisto en lo necesario de que empleemos en la cocina materia prima fresca. Cuanto más alejados están los alimentos de su estado natural, menos ricos serán en componentes nutritivos, siempre indispensables para la buena salud. Es pues preferible conservar las verduras en fresco y resguardarlas de la luz. No comprarlas con demasiada antelación y prepararlas en el momento de consumirlas para evitar que se pierdan y sus vitaminas y minerales. No dejar las frutas o las verduras, mejor será lavarlas rápidamente como en una ducha de agua fría. En la medida de lo posible las dejaremos enteras sin cortar, especialmente en las ensaladas. A la hora de cocinar será mejor la cocción al vapor a la cocción en agua, lo cual evita en gran medida la pérdida de vitaminas y minerales, que

quedarían en el agua. En caso de hervir podemos conservar el caldo para preparar sopas. Las verduras se cocerán lo menos posible para que queden crujientes y con más vida.

No pele las zanahorias, pepinos, patatas, o las hortalizas de piel fina y comestible. Mejor será rasparlas debajo de un chorro de agua.

Las hortalizas también se pueden asar a la parrilla. Son deliciosas así preparados los tomates, pepinos, berenjenas, patatas, puerros, que también pueden cocinarse al horno.

Los utensilios de tefal con revestimiento antiadhesivo son de gran utilidad porque nos ayudan a evitar la adición de grasas. Las carnes, tanto rojas como de aves, contienen por sí mismas las suficientes grasas para no quemarse o pegarse en la sartén. Los huevos pueden prepararse pasados por agua, en tortilla, fritos o a la plancha, en una sartén de tefal, sustituyendo el aceite por una cucharada de agua que impedirá que se peguen excesivamente.

Las tradicionales cazuelas de barro nos ayudarán a hacer guisos de la forma más saludable.

Los cereales han de estar bien cocidos para que su corazón fibroso se reblandezca y permita a los jugos digestivos actuar en profundidad, es este uno de los motivos por lo que el muesli, preparados de avena y trigo crudos con frutos secos y miel, es uno de los alimentos más indigestos que podemos encontrar en el mercado, sobre todo si son digeridos sin haber sido debidamente masticados.

Utensilios indispensables en la cocina son: un grill, sartenes y cazuelas de tefal, una olla de cocción al vapor, una cazuela de barro, una máquina para batir, mezclar, pelar o cortar en rodajas. Cucharas y espátulas de madera, ensaladeras, papel aluminio, una balanza y un vaso graduado. Recordar aquí algunos utensilios que emplea la cocina china tradicional como el wok, cazuela parabólica que nos permiten freír ligeramente tanto verduras como carnes o pescados, sin apenas emplear aceite, y las cestas de bambú, con la que podemos cocinar al vapor todo tipo de alimentos sin mezclarlos, desde gambas a coliflor.

HIERBAS Y CONDIMENTOS

Resultan valiosísimos en la cocina, porque añaden gusto y aroma a los platos pudiendo prescindir de la sal y las grasas. Existen hierbas adecuadas a cada plato, sean carnes, pescados, verduras o ensaladas.

El ajo. Todo el mundo conoce su aroma, aroma que a muchos resulta desagradable sobre todo en los demás. Puede emplearse con moderación en todo tipo de preparaciones: carnes blancas, verduras, salsas o sopas, aunque a menudo se trata de un ingrediente difícil de digerir. Una buena forma de evitar el problema es emplear un diente entero lo que comunicará un aroma sin que necesariamente tengamos que comerlo.

El laurel. Su aroma resalta el de las otras hierbas. Suele emplearse en platos de pescado, aunque también con las carnes y en algunos tipos de caldos o sopas.

Orégano. Va muy bien para dar aroma y sabor a ensaladas con tomate, pimiento y queso. Muy empleado en la cocina italiana.

El perejil. Se emplea en todas las salsas y sobre todo, desafortunadamente, como adorno en las ensaladas.

El romero. Aromatiza los asados a la parrilla.

El azafrán. Empleado en dosis minúsculas, suele ser ingrediente de platos de pescados, aves, sopas, caldos, paella, arroces. Sirve también para añadir color. No debemos confundirlo con el colorante alimentario, a menudo compuesto con ingredientes muy procesados y al que en ocasiones suelen añadirse conservantes artificiales.

La pimienta. Muy usada en gran variedad de recetas, sobre todo la pimienta negra, tanto en carnes como para condimentar pescados, mariscos, ensaladas, quesos, salsa, etc.

La pimienta blanca. Sirve para dar sabor a carnes, salsas, guisados y sopas.

MIS RECETAS DE COCINA

Mi experiencia en la cocina me ha servido para experimentar cierto número de recetas sencillas, de fácil elaboración, y sin embargo sabrosas y bajas en calorías. Es esencial el que los ingredientes empleados nos proporcionen una dieta equilibrada baja en grasas, rica en fibra dietética y que en definitiva no ocasionen carencias nutritivas a nuestro

organismo. Con ello no quiero decir que las recetas que aquí van a exponerse deban seguirse al pie de la letra, sino que queda a la imaginación del aficionado en gastronomía el que de su toque personal a cada uno de los platos.

ENSALADAS

ENSALADA VARIADA

Para una persona.

Ingredientes:

Media lechuga

1 zanahoria mediana

1 cebolla verde mediana

1 pimiento pequeño

1 huevo entero duro

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Calorías: 126. **Proteínas:** 18 **Grasa:** 6. **Hidratos de Carbono:** 11.

Preparación: Se lavan las verduras y después se trocean y se disponen en una fuente.

Se hierve el huevo y se ralla sobre la ensalada.

Se aliña con limón.

ENSALADA DE ATUN

Para una persona.

Ingredientes:

Media lechuga

1 tomate mediano

50 gr. De maíz hervido

4 aceitunas

2 cebollas pequeñas verdes

100 grs. de atún

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Calorías: 257. **Proteínas:** 34, **Grasas:** 4, **Hidratos de carbono:** 21.

Preparación: Después de lavadas las verduras se trocea la lechuga, el tomate, la cebolla, y se dispone en una fuente con las aceitunas, el maíz, y el atún. Se aliña todo con pimienta y vinagre de manzana.

ENSALADA DE POLLO

Para una persona.

Ingredientes:

El corazón de una lechuga pequeña

1 tomate pequeño

2 cebollas verdes

100 grs. de pechuga de pollo cocida al vapor

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Calorías: 176, **Proteínas:** 28, **Grasas:** 4, **Hidratos de Carbono:** 7.

Preparación: Lavamos las verduras y las troceamos, disponiéndolas en una fuente. Lo mezclamos con el pollo troceado en tiras. Lo aliñamos con pimienta y mayonesa baja en calorías.

ENSALADA DE MANZANA Y POLLO

Para dos personas.

Ingredientes:

2 manzanas ácidas

El zumo de un limón

3 ramas de apio

50 grs. de nueces

2 pechugas de pollo medianas

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 705. **Proteínas:** 86, **Grasa:**37, **Hidratos de Carbono:**7.

Preparación: Doramos las pechugas en una parrilla y las dejamos enfriar. Las desmenuzamos rasgándolas con las manos. Sacamos las pepitas de la manzana y la cortamos en dados pequeños, añadiendo a continuación el zumo del limón para evitar la oxidación. Cortamos las ramas de apio en pequeños trozos, y machacamos las nueces en un mortero. Mezclamos todos los ingredientes en un bol removiendo bien y lo servimos adornado con las hojas de apio, y dos medias nueces que habremos reservado. Se sirve frío.

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

Para una persona.

Ingredientes:

6 espárragos medianos

1 tomate mediano

Mayonesa baja en calorías

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Calorías: 76. **Proteínas:** 9, **Grasa:**2, **Hidratos de Carbono:**5.

Preparación: Disponemos los espárragos en un plato sobre el tomate cortado en láminas finas. Se adorna con mayonesa baja en calorías que podemos colocar sobre los espárragos con una manga de cocina haciendo adornos. Podemos seguir adornando con unas tiras de pimientos morrones al natural.

PALITOS VEGETALES CON MANTEQUILLA DE GARBANZOS

Para dos personas.

Ingredientes (dependiendo del número de comensales):

Zanahorias

Apio

½ kg. de garbanzos cocidos (según cantidad requerida)

Pimienta

Sal marina

Tabasco o salsa de chile al gusto

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 480. **Proteínas:** 35, **Grasa:**0, **Hidratos de Carbono:**85.

Preparación: Cortamos las zanahorias y el apio en palitos. Para la mantequilla de garbanzos: Pasamos los garbanzos por el pasapurés o la batidora hasta que queden convertidos en papilla. Lo mezclamos con la sal y la pimienta o salsa de chile o tabasco, según nuestras preferencias. Colocamos la mezcla en el centro de un plato adornado con una ramita de perejil. Disponemos los palitos de zanahoria y apio alrededor.

Obtendremos así un snack saludable y bajo en calorías que puede sustituir a los clásicos canapés. Los vegetales se comerán untados con la mantequilla de garbanzos. Otra variante puede ser sustituir el garbanzo por aguacate haciendo un puré con su carne, zumo de limón, y salsa de chile o tabasco o sal y pimienta.

ENSALADA CALIFORNIA

Para dos personas.

Ingredientes:

1 Aguacate

1 kiwi

150 gramos de salmón crudo

Vinagre de manzana

Zumo de dos limones

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 544. **Proteínas:** 42, **Grasa:**36, **Hidratos de Carbono:**13.

Preparación: Cortamos el salmón en pequeños dados y lo ponemos a macerar en zumo de limón. Pelamos el kiwi y lo cortamos en dados pequeños, lo mismo hacemos con el aguacate. Mezclamos todos los ingredientes preparados en un bol y añadimos al limón ya empleado el zumo de otro limón. Lo regamos todo con vinagre de manzana y lo removemos bien. Lo dejamos por espacio de al menos una hora macerando y enfriándose en la nevera. Un rato en el congelador es incluso aconsejable en verano. Lo servimos en pequeños bols individuales o en platos.

SOPAS

SOPA DE POLLO CON PASTA

Para una persona

Ingredientes:

50 grs. de alas de pollo sin piel

50 grs. de cuello de pollo sin piel

50 grs. de hígados de pollo

1 pellizco de azafrán

50 gramos de fideos finos

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 25 minutos.

Calorías: 344. **Proteínas:** 20, **Grasa:**8, **Hidratos de Carbono:**48.

Preparación: Ponemos en una olla las distintas partes del pollo y las dejamos hervir en ¼ de litro de agua de 10 a 12 minutos. A continuación añadimos los fideos y el azafrán y lo dejamos cocer otros 5 minutos: lo sazonamos con limón una vez en el plato.

SOPA DE PESCADO CON PATATAS

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de cabezas de pescado

100 grs. de colas de pescado

100 grs. de rape

100 grs. de gallo

200 grs. de patatas

2 cebollas verdes

50 grs. de judías verdes

1 pellizco de azafrán

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: ½ hora.

Calorías: 371. **Proteínas:** 46, **Grasa:**3, **Hidratos de Carbono:**41.

Preparación: Ponemos en una olla las patatas, las judías y las cebollas troceadas.

Añadimos las colas y las cabezas de pescado junto con los dientes de ajo. Lo dejamos hervir en ¼ de litro de agua de 10 a 15 minutos. A continuación colamos el caldo, incorporamos el rape y el gallo junto con el azafrán. Añadimos ¼ de litro más de agua y lo dejamos hervir hasta que esté en su punto.

SOPA DE POLLO CON PATATAS

Para dos personas

Ingredientes:

200 grs. de patatas

1 zanahoria mediana

1 tomate mediano

2 cebollas verdes

4 alcachofas

100 grs. de muslos de pollo sin piel

100 grs. de pechuga de pollo sin piel

1 huevo duro

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 642. Proteínas: 79, Grasa:10, Hidratos de Carbono:59.

Preparación: Ponemos en una olla las patatas, la zanahoria, el tomate, la cebolla y las alcachofas, todo a trocitos. Cuando empiece a hervir añadimos el pollo troceado pequeño, y lo dejamos todo durante media hora. Salpimentar al gusto y cuando falten cinco minutos añadir el huevo troceado.

SOPA DE LENTEJAS

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de lentejas

1 tomate pequeño

1 cebolla verde

3 dientes de ajo

1 zanahoria mediana

3 hojas de laurel

1 pizca de pimentón

1 cucharadita de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 202. Proteínas: 8, Grasa:7, Hidratos de Carbono:24.

Preparación: Ponemos en una olla las lentejas, previamente remojadas, el ajo y el laurel. Añadimos $\frac{3}{4}$ de litro de agua y lo dejamos cocer de 10 a 12 minutos. A continuación troceamos la zanahoria, el tomate, la cebolla, y lo ponemos todo en una sartén junto con el aceite. Añadimos un poco de agua y lo rehogamos hasta que el tomate se transforme en un puré. Seguidamente lo mezclamos todo dentro de la olla y lo dejamos hervir hasta que las lentejas estén cocidas. Lo sazonamos con vinagre.

SOPA DE JUDIAS BLANCAS

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de judías blancas

4 dientes de ajo

3 hojas de laurel
1 pizca de pimentón
1 cucharadita de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Calorías: 128. **Proteínas:** 8, **Grasa:**0, **Hidratos de Carbono:**17.

Preparación: Ponemos en una olla con ½ litro de agua el laurel el ajo y las judías. Lo dejamos en remojo de 3 a 5 horas. Seguidamente lo ponemos al fuego y lo dejamos hervir. Cuando falten 10 minutos para que las judías queden en su punto añadimos el pimentón y el aceite.

SOPA DE MARISCO

Para dos personas

Ingredientes:

5 gambas
2 bogavantes
3 cangrejos
2 camarones
10 mejillones
3 dientes de ajo
3 cebollas verdes
3 hojas de laurel
1 pizca de pimentón y pimienta blanca

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 45 minutos.

Calorías: 322. **Proteínas:** 66, **Grasa:**6, **Hidratos de Carbono:**1.

Preparación: Quitamos las cabezas y las colas a las gambas, así como al bogavante y al camarón. Lo metemos todo en una cazuela de barro junto con los cangrejos, la cebolla bien troceada y los dientes de ajo, el laurel, el pimentón y la pimienta. Añadimos ¼ de litro de agua y lo dejamos hervir durante 10 o 15 minutos. Seguidamente colamos el caldo y lo incorporamos en una olla incluyendo las gambas, los bogavantes y el camarón junto con los mejillones. Lo dejamos hervir 5 minutos hasta que los mejillones se abran.

VERDURAS AL VAPOR

Para una persona

Ingredientes:

50 grs. de guisantes
2 zanahorias medianas
1 cebolla pequeña blanca
100 grs. de judías verdes
1 pimiento pequeño

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Calorías: 79. **Proteínas:** 6, **Grasa:**0, **Hidratos de Carbono:**14.

Preparación: Se preparan las verduras y se colocan en una cesta para hervir al vapor. Colocamos la cesta en una olla con ½ litro de agua. Lo tapamos y lo dejamos cocer hasta que las verduras estén a nuestro gusto.

SOPA DE VERDURAS

Para dos personas

Ingredientes:

1 zanahoria grande
3 alcachofas medianas
1 tomate pequeño
50 grs. de judías verdes
50 grs. de guisantes
2 cebollas verdes
4 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 145. **Proteínas:** 6, **Grasa:**5, **Hidratos de Carbono:**19.

Preparación: Troceamos las verduras en taquitos pequeños. Las ponemos en una olla junto con los guisantes, los dientes de ajo enteros y las alcachofas, también troceadas. Añadimos el aceite y también un poco de agua. Le daremos un hervor que durará unos 5 minutos. A continuación añadimos ¼ de litro y lo dejamos cocer al gusto.

ESPINACAS SALTEADAS

Para una persona

Ingredientes:

400 grs. de espinacas
100 grs. de cebolla verde
2 dientes de ajos
1 tomate pequeño
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de comino
1 pizca de sal marina

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 195. Proteínas: 24, Grasa:5, Hidratos de Carbono:14.

Preparación: Una vez lavadas las espinacas las pondremos en una olla alta a la que habremos añadido ½ litro de agua. Tapamos la olla y la dejamos cocer durante 10 minutos. Cuando las espinacas adquieren una consistencia pastosa, las escurriremos bien, cuidando de que no queden restos de agua. Cortaremos la cebolla, el ajo y el tomate en trocitos pequeños y los pondremos en una sartén junto con la cucharada de aceite, la sal marina y el comino. Agregamos las espinacas. Servir al gusto.

TORTILLAS

TORTILLA FRANCESA

Para una persona

Ingredientes:

3 claras de huevo
1 huevo entero

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Calorías: 110. Proteínas: 14, Grasa:6, Hidratos de Carbono:0.

Preparación: Untar con aceite una sartén y quitar el exceso de aceite con una servilleta de papel. Mezclamos y batimos las 3 claras y el huevo entero. Ponemos la mezcla en la sartén a fuego lento. Cuando veamos que empieza a cambiar de color lo removemos de manera continua hasta que quede convertido en una pasta. Lo dejamos reposar hasta que tenga consistencia. A continuación le damos la vuelta y está lista para servir.

TORTILLA DE ESPINACAS

Para una persona

Ingredientes:

250 grs. de espinacas
2 cebollas verdes medianas
1 tomate pequeño
3 claras de huevo
1 huevo entero
1 cucharadita de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 231. Proteínas: 27, Grasa:11, Hidratos de Carbono:6.

Preparación: Ponemos las espinacas, previamente lavadas, en una olla a la que añadiremos ½ litro de agua, las dejamos hervir hasta que adquieran un aspecto oscuro. Las escurrimos a continuación cuidando de que no queden restos de agua. Cogemos un diente de ajo y lo cortamos en taquitos minúsculos. Haremos lo mismo con la cebolla y el tomate. Lo colocamos todo en una sartén junto con el aceite y las espinacas. Se rehoga bien hasta que quede una mezcla espesa. En una sartén tefal untada en aceite, se añaden las claras y el huevo batidos. Echamos también las verduras y lo ponemos a fuego lento sin dejar de remover. Cuando veamos que la mezcla ha espesado le damos la vuelta y la dejamos hasta que adquiera un aspecto dorado. La colocamos en un plato y la dejamos reposar 5 minutos.

TORTILLA DE VERDURAS

Para una persona

Ingredientes:

3 claras de huevo
1 huevo
2 cebollas pequeñas verdes
1 tomate pequeño
25 gramos de guisantes
25 gramos de pimiento verde
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 214. Proteínas: 17, Grasa:11, Hidratos de Carbono:11.

Preparación: Troceamos en tacos medianos el tomate, el pimiento, la cebolla, y junto con los guisantes los ponemos en una olla a la que añadiremos ½ litro de agua. Lo dejamos hervir todos unos 10 minutos aproximadamente. Seguiremos el mismo proceso que con la tortilla de espinacas.

TORTILLA DE ATUN

Para una persona

Ingredientes:

3 claras de huevo

1 huevo

100 grs. de atún en lata al natural

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Calorías: 231. **Proteínas:** 42, **Grasa:**7, **Hidratos de Carbono:**0.

Preparación: En una sartén de tefal y untada en aceite añadiremos las claras y el huevo previamente batidos. Añadiremos a continuación el atún sin dejar de remover a fuego lento. Cuando adquiera cierta consistencia le damos la vuelta y la dejamos cocer hasta que adquiera un aspecto dorado.

TORTILLA CON GAMBAS

Para una persona

Ingredientes:

3 claras de huevo

1 huevo

100 grs. de gambas peladas

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Calorías: 203. **Proteínas:** 35, **Grasa:**7, **Hidratos de Carbono:**0.

Preparación: En una sartén untada en aceite ponemos las claras y el huevo batido junto con las gambas previamente cocidas y peladas. Si son muy grandes las cortaremos en taquitos.

A continuación lo removemos todo a fuego lento hasta que adquiera cierta consistencia. Damos la vuelta a la tortilla y cuando adquiera un aspecto dorado estará lista para servir.

TORTILLA ESPAÑOLA

Para una persona

Ingredientes:

2 huevos enteros
2 claras
200 grs. de patatas
2 cebollas verdes medianas y 1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 401. Proteínas: 23, Grasa:17, Hidratos de Carbono:39.

Preparación: En una olla ponemos las patatas previamente peladas y cortadas en tacos medianos. Añadiremos ½ litro de agua y lo dejaremos hervir hasta que las patatas empiecen a deshacerse. Las sacaremos y las escurrimos. A continuación, en una sartén antiadherente untada con aceite, ponemos el ajo y la cebolla cortado en pequeños trozos. Añadimos las patatas y removemos constantemente hasta que la mezcla empiece a dorarse. Seguidamente añadimos las claras y los huevos batidos sin dejar de remover. Cuando la tortilla empiece a adquirir consistencia le damos la vuelta y la dejamos de nuevo en la sartén hasta que adquiriera un aspecto dorado, la retiramos entonces y la dejamos reposar 10 minutos en un plato.

PASTAS Y ARROCES

ESPAGUETTIS CON TOMATE

Para una persona

Ingredientes:

200 grs. de espaguetis
200 grs. de tomate tamizado
Una pizca de orégano

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Calorías: 401. Proteínas: 7, Grasa:1, Hidratos de Carbono:91.

Preparación: Hervimos los espaguetis de 7 a 10 minutos. A continuación los escurrimos y los ponemos en una fuente. Calentamos el tomate y cubrimos con él la fuente de espaguetis. Lo aliñamos con orégano, o si gustamos con pimienta y polvo de ajo.

ESPAGUETTIS CON ATUN

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de espaguetis
100 grs. de tomate tamizado
100 grs. de atún natural

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Calorías: 522. Proteínas: 35, Grasa:2, Hidratos de Carbono:91.

Preparación: El método de preparación será igual al de la receta anterior, incorporando el atún. Lo removeremos y serviremos en una fuente.

ESPAGUETTIS CON QUESO

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de espaguetis
100 grs. de tomate tamizado
30 grs. de queso rallado

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Calorías: 487. Proteínas: 15, Grasa:7, Hidratos de Carbono:91.

Preparación: Al igual que en las anteriores recetas, la preparación será la ya mencionada, poniendo queso rallado una vez está en la fuente.

ARROZ A LA SARTÉN

Para una persona

Ingredientes:

100 grs. de arroz
50 grs. de guisantes
1 pimiento rojo
1 tomate
1 cebolla verde
200 grs. de muslo de pollo
azafrán

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 668. Proteínas: 59, Grasa:20, Hidratos de Carbono:93.

Preparación: En una sartén grande dispondremos el pimiento cortado en tacos finos, el tomate y la cebolla, junto con el ajo machacado. Lo dejamos rehogar junto con unas gotas de aceite hasta que la mezcla adquiera un tono oscuro. En otra sartén untada de aceite dejaremos cocer el pollo hasta que adquiera una tonalidad dorada. Pondremos el azafrán en las verduras además de $\frac{3}{4}$ litro de agua. En cuanto rompa a hervir añadimos

el arroz, removiéndolo de vez en cuando. Al poco rato añadimos los guisantes y lo dejamos hervir todo a fuego lento hasta que desaparezca la casi totalidad del caldo.

ARROZ PRIMAVERA

Para dos personas

Ingredientes:

300 grs. de arroz
50 grs. de guisantes
50 grs. de maíz
media cebolla
1 zanahoria grande
1 huevo entero
5 claras de huevo
1 tomate grande
1 pimiento verde

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 45 minutos.

Calorías: 1657. **Proteínas:** 52, **Grasa:**8, **Hidratos de Carbono:**287.

Preparación: En una olla alta vertiremos dos litros de agua y un poco de sal marina. Lo ponemos a fuego medio y cuando rompa a hervir añadiremos el arroz que dejaremos cocer 15 minutos. Lo escurriremos y luego lo enfriaremos con un chorro de agua fría y lo dejaremos reposar de 15 a 20 minutos. A continuación en un cazo pequeño coceremos el maíz y los guisantes. Hervirán durante 5 minutos. Una vez escurridos, en un recipiente alargado dispondremos el arroz que adornaremos con los guisantes, el maíz, el tomate, el pimiento y la zanahoria cortado en taquitos pequeñitos. El huevo y las cinco claras hervidas y cortadas en tacos pequeños se añadirán también como adorno. Bien dispuesto y removido quedará aplanado a modo de pastel. Lo cubriremos y guardaremos en la nevera durante media hora; lo serviremos frío. Este plato puede permanecer varios días guardado en el frigorífico, siempre que esté bien tapado.

POLLO

POLLO A LA SARTÉN

Para una persona

Ingredientes:

200 grs. de pechuga de pollo
pimienta
limón

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Calorías: 284. Proteínas: 53, Grasa:8, Hidratos de Carbono:0.

Preparación: En una sartén untada de aceite pondremos la pechuga sin hueso. A fuego medio la dejaremos asar añadiendo la pimienta y unas gotas de limón para que no se pegue, cuando esté dorada estará lista para servir.

POLLO AL AST

Para dos personas

Ingredientes:

1 pollo pequeño

Pimienta

Vino blanco

Limón

Laurel

Ajo

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 60 minutos.

Calorías: 620. Proteínas: 92, Grasa:28, Hidratos de Carbono:1.

Preparación: Lavamos el pollo al chorro del grifo. A continuación lo sazonamos con el vino, la pimienta e introducimos en el interior del pollo, el limón partido en dos trozos, el laurel y los ajos. Aprisionamos bien el pollo con la varilla y los ganchos para asar al horno, y lo cocinaremos a horno moderado rociándolo con vino y pimienta de vez en cuando para que no quede seco. Cuando esté dorado estará listo para servir.

POLLO A LA NARANJA

Para dos personas

Ingredientes:

1 Pechuga de pollo

2 zanahorias medianas

El zumo de una naranja

Unas rodajitas de mango o melón

Edulcorante líquido

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Calorías: 347. Proteínas: 56, Grasa:4, Hidratos de Carbono:19.

Preparación: Limpia la pechuga de grasa, la doramos a la parrilla, mientras se enfría en un plato, rallamos las zanahorias, con las que a continuación cubriremos la pechuga. Lo regaremos todo con el zumo de la naranja y los rociaremos con unas gotas de edulcorante líquido. Colocaremos como adorno las rodajas de fruta: mango o melón. Se sirve frío.

PESCADOS

CALAMARES MARINADOS

Para dos personas

Ingredientes:

1 kg. de calamares
2 limones
3 ramas de apio
4 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de albahaca picada
1 cucharadita de orégano
sal marina
pimienta

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Calorías: 812. Proteínas: 182, Grasa:0, Hidratos de Carbono:21.

Preparación: Se limpian los calamares, retirándoles el espadón y la piel. Se cortan en rodajas separando los cuerpos de los tentáculos. Los ponemos en 2 cazos de agua con sal y la cucharada de limón en cada uno. Cuando rompan a hervir los dejamos cocer unos minutos hasta que los tentáculos adquieran un color rojizo y los cuerpos queden blancos. En un bol pondremos la cebolla, los dientes de ajo picados, el apio troceado, la albahaca, el perejil, el orégano, el vinagre, el resto de zumo de limón, pimienta y sal. Añadiremos los calamares retirados del agua y lo removeremos bien con una cuchara de

madera. Los guardaremos en la nevera 24 horas. Antes de servirlos retiraremos parte del aliño.

BONITO AL ESTILO DE MALASIA

Para dos personas

Ingredientes:

4 rodajas medianas de bonito
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
4 tomates medianos
2 hojas de laurel
2 cucharadas de soja
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de edulcorante líquido

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Calorías: 656. **Proteínas:** 102, **Grasa:**24, **Hidratos de Carbono:**8.

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes en una olla a presión: las rodajas de pescado limpias, los tomates partidos por la mitad, las hojas de laurel, las cebollas cortadas a trocitos, la soja, el vinagre y el edulcorante. Lo dejamos enfriar y lo guardamos en un recipiente tapado 24 horas en la nevera. Estará listo para servir frío. Se trata de una receta muy práctica puesto que puede guardarse hasta 3 días en la nevera sin que se estropee.

BERENJENAS RELLENAS DE RAPE

Para dos personas

Ingredientes:

3 berenjenas
1 kg. de tomates
150 grs. de rape
Perejil
Ajos

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 400. **Proteínas:** 48, **Grasa:**2' 8, **Hidratos de Carbono:**45.

Preparación: Hervimos las berenjenas enteras, a las que previamente habremos arrancado los rabos. Cocerán durante 15 minutos, y después de extraerlas del agua las cortaremos por la mitad y las dejaremos enfriar. Entre tanto procederemos a cortar el

tomate en pequeños dados. Vaciamos las berenjenas y mezclamos su carne con el tomate. Lo ponemos a cocer en una olla de barro, cuando el tomate empiece a ablandarse, añadimos el ajo y el perejil picados. Lo dejamos cocer todo a fuego lento añadiendo en los últimos minutos de cocción el rape desmenuzado. La mezcla, que iremos removiendo con una cuchara de madera, deberá permanecer a fuego lento hasta que ofrezca un aspecto algo seco. Rellenamos las medias berenjenas con la mezcla cocida y lo ponemos todo a gratinar de 10 a 15 minutos. Lo podemos consumir caliente o frío, aliñando con limón. El plato adquirirá un sabor muy en su punto si se prepara el día anterior.

SORBETE DE MAR

Para dos personas

Ingredientes:

300 grs. de rodaballo

1/2 kg. de gambas

El zumo de 1 limón

1 vaso de Martini rojo

1 vasito de leche de soja

3 cucharadas soperas de coñac

Sal marina

Pimienta

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 30 minutos (sin contar el tiempo de congelación).

Calorías: 875. Proteínas: 166' 5, Grasa:11' 5, Hidratos de Carbono:28.

Preparación: Desmenuzamos el rodaballo y pelamos las gambas. En una cazuela de barro habremos mezclado el martini rojo, el coñac, a lo que añadiremos una vez rompan a hervir, el pescado y las gambas, las sal y la pimienta, y a medida que cuece añadiremos el zumo del limón y la leche de soja. No deberá cocer más de 5 minutos. Podemos añadir algo de agua o leche de soja si disminuyera mucho el caldo, de todas formas no conviene que el resultado de la cocción sea excesivamente líquido.

Pasaremos el producto resultante por la batidora y lo pondremos en un recipiente antes de guardarlo en el congelador. Cuando empieza a solidificarse volveremos a pasarlo por la batidora. Lo serviremos como entrante en copas, acompañado de una ensalada y adornando con una gamba.

PESCADO AL VAPOR CON TOMATE

Para una persona

Ingredientes:

150 grs. de tomate tamizado

250 grs. de pescado blanco

Pimienta

Ajo en polvo

Grado de dificultad: sencillo

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Calorías: 238. Proteínas: 52, Grasa:2, Hidratos de Carbono:3.

Preparación: En una olla plana pondremos el tomate, el pescado, la pimienta y el ajo.

Lo taparemos y lo dejaremos cocer a fuego lento durante 5 minutos. Removeremos una vez y lo dejaremos hervir otros 5 minutos.

POSTRES

GELATINA DE FRUTAS

Para dos personas

Ingredientes:

1 litro de gelatina de agar-agar

150 gramos de fresas

2 plátanos

3 naranjas

1 limón

150 grs. de azúcar integral de caña o edulcorante

media cucharadita de sal marina

Para la gelatina agar-agar: 4 cucharadas del alga agar-agar seca y picada, 1 litro de agua hirviendo.

Grado de dificultad: medio.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 400. Proteínas: 5, Grasa:0, Hidratos de Carbono:95.

Preparación: Ponemos a remojar el agar-agar en un poco de agua tibia durante 15 minutos, lo escurrimos y lo diluimos en un litro de agua hirviendo. Una vez disuelto lo mezclamos con las frutas y lo ponemos en moldes. Para preparar la gelatina de frutas cuando se diluya el agar-agar añadimos la sal y el azúcar, exprimimos luego las naranjas y el limón. Se vierte la mezcla en moldes individuales o un molde grande y se guarda en el frigorífico hasta que quede solidificado.

HELADO DE MORA

Para dos personas

Ingredientes:

Leche de soja ½ litro

2 claras de huevo

4 cucharadas soperas colmadas de proteína sabor chocolate

2 cucharaditas café instantáneo

Edulcorante al gusto

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 5 minutos sin contar el tiempo de congelación.

Calorías: 380. Proteínas: 52, Grasa:7'5, Hidratos de Carbono:26'6.

Preparación: Se vierte en el recipiente de la batidora la leche de soja, las claras de huevo, la proteína, las 2 cucharaditas de café y el edulcorante. Se bate y se vierte en un recipiente tapado que guardaremos en el congelador hasta que esté casi a punto de congelación, que podamos pincharlo con un tenedor, sin que esté excesivamente líquida. Si este punto pasa, podemos sacarlo, y esperar a que se derrita un poco, también podemos derretirlo en el microondas durante 40 segundos, o al baño María. Cuando podamos triturarlo con el tenedor volvemos a pasarlo por la batidora y quedará convertido en una deliciosa crema con sabor a moka. Si se desea, en la primera fase de elaboración al mezclar los ingredientes, podemos añadir un par de almendras o un par de avellanas, al gusto. Podemos servirlo espolvoreado de cereales.

PLATANO HELADO

Para una persona

Ingredientes:

1 plátano

Almendra picada

Azúcar moreno

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 5 minutos sin contar el tiempo de congelación.

Calorías: 272. Proteínas: 3, Grasa:8'4, Hidratos de Carbono:47.

Preparación: Picamos la almendra, 7 u 8 almendras, y la mezclamos con 2 cucharaditas de azúcar moreno. Ensartamos el plátano pelado en un plato tipo polo. Rebozamos el plátano en la mezcla de azúcar y almendra y lo envolvemos en papel aluminio. Lo metemos en el congelador y cuando esté helado habremos obtenido una sabrosa merienda para cualquier hora del día.

HELADO DE FRESAS NATURALES

Para dos personas

Ingredientes:

Fresas ½ kg.

Edulcorante al gusto

1 clara de huevo

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 10 minutos sin contar el tiempo de congelación.

Calorías: 156. Proteínas: 6'6, Grasa: 0, Hidratos de Carbono: 32'3.

Preparación: Se limpian las fresas y se cortan a trocitos. Se echan en el recipiente de la batidora y se añade edulcorante al gusto. Una vez las fresas se han convertido en una papilla espesa, se echan en un recipiente que nos sirva para congelar y se les añade una clara batida a punto de nieve y que habremos montado añadiéndole edulcorante al gusto. Se mezclan bien la clara y las fresas hasta que formen un puré esponjoso. Se meten en el congelador y cuando podamos triturarlo con un tenedor volvemos a pasarlo por la batidora. Se formará una masa cremosa de fresas, que podemos servir en copas adornadas con trocitos de fresa que hayamos reservado para dicho menester.

SORBETE DE LIMÓN

Para cuatro personas

Ingredientes:

10 cucharadas soperas de cava

10 cucharadas soperas de vino blanco
10 cucharadas soperas de zumo de limón
Ralladura de limón
3 cucharaditas de edulcorante líquido
1 clara de huevo

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Calorías: 272. **Proteínas:** 4'6, **Grasa:**0, **Hidratos de Carbono:**63'3.

Preparación: Se mezclan el cava, el vino blanco, el zumo de limón, la ralladura y el edulcorante. Se añade la clara de huevo montada a punto de nieve. Se remueve todo y se vierte en un molde que se mete en el congelador. Cuando esté ligeramente duro, se reparte en copas altas y se rocía con cava.

MACEDONIA DE FRUTAS

Para dos personas

Ingredientes:

1 melocotón
1 plátano
1 manzana
1 pera
2 rodajas de piña
2 frutas de membrillo
El zumo de una naranja
Canela en rama
Edulcorante al gusto

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Calorías: 780. **Proteínas:** 10, **Grasa:**0'4, **Hidratos de Carbono:**185.

Preparación: Se pelan todas las frutas y se cortan en cubos pequeños que mezclaremos en una cazuela de barro junto con el zumo de naranja, canela en rama y edulcorante, lo cubrimos y a fuego lento lo cocemos removiéndolo de vez en cuando con una cuchara de madera, cuando las frutas adquieran un aspecto confitado lo retiramos

del fuego y dejamos enfriar. Para que la mezcla adquiriera una consistencia gelatinosa podemos cocerlo con un poco de agar-agar, u hojas de gelatina. Se puede comer o bien caliente o pasado por el frigorífico. Puede prepararse el día anterior.

SORBETE DE PIÑA

Para dos o tres personas

Ingredientes:

1 piña

1 clara de huevo

Edulcorante al gusto

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 15 min. Sin contar el tiempo de congelación.

Calorías: 484. Proteínas: 4'1, Grasa:0, Hidratos de Carbono:116'3.

Preparación: Se pela la piña y se corta en cubos de manera que podamos meterla en la batidora y convertirla en una pasta líquida. Añadimos edulcorante en la medida en que le otorgue una suave sensación dulce al paladar, pero que no haga desaparecer la acidez natural de la piña. Meteremos la mezcla en el congelador y cuando empiece a espesar por efecto del frío añadiremos una clara montada a punto de nieve que habremos batido junto con otra pequeña dosis de edulcorante. Bien removido en un bol grande quedará una masa esponjosa que serviremos en copas. Otro modo de presentación sería el conservar entera la cáscara de la piña a la que habríamos extraído la pulpa. Volvemos a rellenar la cáscara con la mezcla elaborada y la tapamos con la corona de la piña. Se sirve en la mesa convirtiéndose, además en un "delicioso" centro de mesa.

MELÓN HELADO

Para dos personas

Ingredientes:

1 melón dulce de tamaño mediano

Edulcorante al gusto

Grado de dificultad: sencillo.

Tiempo de preparación: 5 minutos sin contar el tiempo de congelación.

Calorías: 176. Proteínas: 1'5, Grasa:0, Hidratos de Carbono:42.

Preparación: Se parte el melón en 2 mitades. Se extraen las pepitas y se procede a extraer la pulpa con ayuda de una cuchara. La ponemos en la batidora con unas gotas de edulcorante líquido. Lo metemos en el congelador y cuando adquiera el punto de congelación sin llegar a helarse lo removemos con un tenedor y si es preciso volvemos a pasarlo por la batidora. Con la mezcla obtenida volvemos a rellenar las cáscaras vacías del melón que habremos conservado en el congelador. El postre está listo para servir.

INFORMACION SOBRE EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

[Volver al índice](#)

Expondré ahora una tabla confeccionada con el conocimiento dietético aprendido a lo largo de la experiencia. Existen en la actualidad infinidad de tablas de valor nutritivo de los alimentos. Unas varían de otras, pero la diferencia es mínima. Lo que resultará efectivo a la hora de aplicarlas a nuestra alimentación, es el que nos rijamos siempre por la misma.

CÁLCULO POR 100 GRAMOS DE ALIMENTOS

Tabla de abreviaciones

CALORÍAS.....	CAL
PROTEÍNAS EN GRAMOS.....	Pg
MATERIAS GRASAS EN GRAMOS.....	MGg
HIDRATOS DE CARBONO EN GRAMOS.....	HCg
AGUA EN GRAMOS.....	Aguag
FIBRA EN GRAMOS.....	FIg

Si queremos calcular el porcentaje de calorías aportado por cada alimento, tendremos que tener en cuenta que el agua y la fibra, no aportan calorías, y que las materias grasas aportan el doble de calorías que las proteínas o los hidratos de carbono.

1 gr. de proteínas	= 4 calorías
1 gr. de hidratos de carbono	= 4 calorías
1 gr. de materias grasas	= 9 calorías
1 gr. de agua	= 0 calorías
1 gr. de fibras	= 0 calorías
Vitaminas y minerales	= 0 calorías

VITAMINAS Y MINERALES (Abreviaturas)

A = Vitamina A

B1 = Vitamina B1

B2 = Vitamina B2

B6 = Vitamina B6

B12 = Vitamina B12

C = Vitamina C

D = Vitamina D

E = Vitamina E

Ni = Acido Nicotínico Grupo vitaminas B

FO = Acido Fólico Grupo vitaminas B

PA = Acido pantoténico Grupo vitaminas B

Bi = Viotina

CA = Calcio

F = Hierro

M = Magnesio

P = Potasio

S = Sodio

Z = Cinc

G = Gramos

Tr = Trazos

— = Nulo

VERDURAS Y LEGUMBRES

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
Alcachofas hervidas	7	0'5	Tr	1'2	36'5	0'9	A Bi
Espárragos hervidos	9	3'4	Tr	1'1	46'2	0'8	A Bi
Berenjenas hervidas	19	1'0	0'2	4'2	95'4	0'4	
Remolacha	44	1'8	Tr	9'9	82'7	2'5	A FO P SS
Brócoli hervido	18	3'1	Tr	0'4	90'8	4'1	A B6 C E P CA
Zanahorias crudas	23	0'7	Tr	5'4	89'8	2'9	A B1 B2 B6 FO P S
Zanahorias cocidas	19	0'6	Tr	4'3	91'5	3'1	A B1
Apio-Nabo cocido	14	1'6	Tr	2'0	90'2	4'9	B6 P
Apio en rama crudo	8	0'9	Tr	1'3	93'5	1'8	A B1 B2 B6 P S CA
Champiñones crudos	13	1'8	0'5	1'4	97'8	2'5	B1 B2 N i B6 FO PA PF
Col blanca cruda	24	2'2	Tr	3'8	90'6	2'7	B1 B2 B6 FO C P CA F
Col verde cocida	9	1'3	Tr	1'1	89'9	2'5	B6
Col roja cruda	20	1'7	Tr	3'5	89'7	3'4	A B2 B6 FO C P
Coles Bruselas herv.	18	2'4	Tr	1'7	90'8	2'9	B1 B6 C P
Coliflor cruda	13	3'4	Tr	2'8	89'1	2'1	B1 B6 FO Bi C P CA
Coliflor hervida	9	1'5	Tr	1'2	94'9	1'8	B1 B6 Bi C
Pepino crudo	13	0'6	Tr	1'8	96'4	0'4	B1 C FO
Calabaza hervida	7	0'4	Tr	1'4	97'8	0'6	CA
Calabacines hervidos	12	1'0	1'0	2'5	96'0	0'7	B1
Berros crudos	14	2'9	Tr	0'7	91'1	3'3	A B1 B6 FO C E CA P
Endibias crudas	9	0'8	Tr	1'5	96'2	1'6	A C FO CA
Espinacas hervidas	30	5'1	Tr	1'4	85'1	6'3	AB1B6 FOC E CA FMPS
Hinojo-bulbo-crudo	10	1'0	Tr	1'5	93'5	1'8	A B1 B2 C CA
Alubias hervidas	93	7'1	Tr	17'1	70'5	4'2	B1 B2 E FE
Judías verdes herv.	7	0'8	Tr	1'1	95'5	3'2	A Ca
Lentejas hervidas	96	6'8	1'0	18'3	71'9	11'7	FO PA F M P Z
Lechuga cruda	12	1'1	0'4	1'8	95'2	1'5	A FO P
Maíz hervido	123	4'1	2'3	22'5	70'2	4'7	B6 FO M P
Nabos hervidos	14	0'7	0'3	2'3	94'5	2'2	B1
Cebollas crudas	23	0'9	Tr	5'2	92'8	1'3	C B6 FO CA F S
Cebollas hervidas	13	0'6	Tr	2'7	96'6	1'3	S

Guisantes hervidos	52	5'0	0'4	7'7	80'0	5'2	A B1 B6
Cardillos crudos	51	3'0	0'8	10'0	93'7	2'2	A B1 B2 C
Puerros hervidos	24	1'8	Tr	4'6	90	3'9	B6 B1 F P
Pimientos hervidos	15	0'9	0'4	2'2	92'8	0'9	B6 C P
Pimientos cocidos	14	0'9	0'4	1'8	93	0'9	B6
Pimientos rojos	65	2'3	0'4	15'8	91'4	0'9	A B2 Ni C P
Patatas hervidas	76	1'4	0'1	19'7	80'5	2'0	B6 P F
Patatas fritas	264	3'8	9'0	37'3	47'0	1'0	
Chips	336	5'9	37'6	49'3	4'8	1'0	
Rábanos crudos	15	1'0	Tr	2'8	93'3	1'0	B6 FO C P CA
Escarola cruda	11	1'8	Tr	1'0	93'7	2'2	A FO C F P
Soja-judías crudas	436	34'1	17'7	33'5	11'6	25	A B B2 Ni E CA F P
Soja -gérmenes	53	6'0	1'4	5'0	90'8	2'9	C
Proteínas text. Secas	350	51'0	3'0	10'0	10	30'0	B1B2 B6 B12 Ni CA F M
Proteínas text. Hidr.	123						

FRUTAS

100 GRS.

CAL. PG. MGg HCg AGUA Fig VITAMINAS

Y MINERALES

Albaricoques frescos	25	0'6	Tr	6'7	86'6	1'9	A B1 B2 P
Albaricoques secos	182	4'8	Tr	43'4	14'7	24'1	A B2 Ni B6 FO F M
Albaricoques conser.	106	0'5	Tr	27'7	89'7	1'3	A P
Piña fresca	46	0'5	Tr	11'6	84'3	1'2	B1 C FO P
Piña conserva	77	0'3	Tr	20'2	77'1	0'9	
Aguacates crudos	223	1'1	20	2'5	81'3	2'0	AB1B2B6 FOC PA Bi E P F
Plátanos crudos	47	1'1	0'2	19'2	70'7	2'0	A B6 FO P
Cerezas	41	0'6	Tr	11'9	81'5	1'5	A C P F
Limones	15	0'8	Tr	3'2	85'2	5'2	B6 C CA
Dátiles secos	213	1'7	Tr	54'9	14'6	7'5	A B1 B6 Ni FOM P F
Higos frescos	41	1'3	Tr	9'5	84'6	2'5	B1 B6 P
Higos secos	213	3'6	Tr	52'9	16'8	18'5	B1 B6 CA F M P
Fresas frescas	26	0'6	Tr	6'2	88'9	2'2	B1 FO C
Frambuesas	25	0'9	Tr	5'6	83'2	7'4	A B1 C
Grosellas	15	0'4	Tr	3'5	87'0	4'2	C
Kiwis	37	1'1	Tr	3'4	89'0	4'3	C
Lichis frescos	64	0'9	Tr	16'0		0'5	C
Mandarinas	23	0'9	Tr	8'0	86'7	1'3	FO C
Mangos	59	0'5	Tr	15'3	87'0	1'5	A C
Melón	15	1'0	Tr	5'3	93'6	0'6	A C P
Moras	29	1'3	Tr	6'4	82'0	7'3	A B1 C E M P
Arándanos	62	0'5	Tr	15'3	87'0	4'2	C

Olivas	82	0'9	11'0	0	76'5	3'5	A B1 B2 E CA P F S
Naranjas	26	0'8	Tr	8'5	86'1	1'5	FO C
Pomelos	11	0'6	Tr	5'3	90'7	0'3	C
Sandía	11	0'2	Tr	2'7	94'0	0'6	FO C
Melocotones frescos	32	0'6	Tr	9'1	86'2	1'2	A P
Melocotones conser.	87	0'4	Tr	22'9	74'3	1'0	
Peras frescas	29	0'3	Tr	10'8	83'0	1'7	B1 B2 C
Peras conserva	87	0'4	Tr	20'0	76'2	1'7	
Manzanas	35	0'3	Tr	12'2	84'1	2'4	B1 C
Ciruelas	36	0'6	Tr	9'6	84'1	2'0	A C
Ciruelas pasas	161	2'4	Tr	40'3	23'3	16'1	A B2 B6 F P
Uvas blancas	63	0'6	Tr	16'1	79'3	0'9	B6 P
Uvas negras	51	0'6	Tr	15'5	80'7	0'3	P
Uvas pasas	250	1'7	Tr	64'7	18'3	7'0	B6 M P
Ruibarbo	6	0'4	Tr	0'8	95'5	2'6	FO CA P
Macedonia fruta							
En conserva	95	0'3	Tr	25'0	71'1	1'1	
Tomates crudos	12	0'9	Tr	2'8	93'4	1'5	A B6 FO Bi C E P

CEREALES Y DERIVADOS

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
Trigo							
Harina integral 100%	318	8'9	2'2	73'4	15'0	9'6	B6 Ni FO Bi E F M P Z B6 Ni FO
Harina integral 85%	327	8'6	1'5	79'1	15'0	7'5	BI CA F M P Z
Harina blanca	337	7'6	0'8	83'2	15'0	3'0	B6 Ni Bi CA F M
Harina germen	3472	26'5	8'1	45'0	8'2	3'6	B1 B2 B6 NI FO PA E M P
Harina salvado	06	14'0	5'5	25'0	4'0	44'0	B1 B2 B6 Ni FO PA Bi E F CA M P Z
Tostadas	3621	10'0	2'5	75'0	4'0	3'0	FO CA S
Algarroba en polvo	7744	8'0	1'0	72'0	2'5	7'4	Ni CA M
Galletitas crujientes	0	9'6	16'3	68'3	4'3	3'0	FO CA S
Pan tostado							
(Crispbread Ryvita)	321	9'1	2'1	76'8	7'5	11'7	B6 FO PA Bi F M P Z
Maíz harina	354	0'5	0'7	92'0	12'5	7'5	B1 B2 Bi F
Mijo	327	9'9	2'9	72'9	10'6	8'2	B1 B2 Ni F P
Pan de barra	290	9'1	3'0	55'4	38'4	2'8	S
Pan integral	2162	8'8	2'7	40'8	37'7	8'5	Ni B6 FO Bi F M P S Z
Pan de centeno	43	9'1	1'1	52'1	38'0	8'4	S B Ni

Pastas espaguetis	3615	6'5	0'3	86'8	11'7	Tr	S
Pasta de amasar	2736	6'9	32'2	55'8	0	Tr	S
Arroz crudo integral	0361	7'5	1'9	77'4	0	5'5	Bi Ni P
Arroz blanco	3353	6'5	1'0	86'8	11'7	2'4	Bi
Alforfón	35	11'7	2'4	72'9	0	8'7	B1 Ni F P
Centeno harina	350	8'0	2'0	75'9	15'0	8'9	B1B2B6 FO PA Bi F M P Z B6 FO
Sémola	447	10'7	1'8	77'5	14'0	Tr	Bi M
Soja harina	52	40'3	23'5	13'3	7'0	11'9	B1B2 B6 Ni E PA CA F M P
Soja tofu(queso de soja)		5'2	2'5	2'5	64'0	Tr	B1 CA F S
Soja proteínas	350						
Texturadas secas		51'0	3'0	10'0	10'0	30'0	B1B2B6 B12 Ni F M
Preparados de cereal.	273						
Desayuno all bran	368	15'1	5'7	43'0	0	26'7	B1B2B6 Ni FO E F M P S Z
Cornflakes	44	6'6	0'8	88'0	8'0	11'0	B1 B2 Ni S
Porridge	372	1'4	0'9	8'2	0	0'8	Bi S
Arroz hinchado		5'7	1'1	85'1	7'2	4'5	B1 B2 B6 Bi M S
Galletas y pasteles	388						
Boudoirs	446	6'0	4'0	82'0	4'2	Tr	
Galletas almendradas	535	6'6	14'0	73'0	4'5	2'3	B6 Ni FO E CA F
Barquillos rellenos	4524	3'7	11'0	58'3	4'2	3'5	FO E
Mostachones	80	7'0	16'0	70'0	3'8	2	B6 Ni FO E CA F
Magdalenas	420	5'5	24'0	63'0	4'5	Tr	A B6
Galletas María	455	77'0	10'0	5'6	4'2	2'1	A S
Polvorones	332	5'8	15'0	75'0	4'0	2'1	A S
Plum-cake	301	3'7	11'0	58'3	15'2	3'5	A B6 Bi E P
Tartas	376	10'0	6'7	53'6	30'0	1'0	B2 FO Bi
Pastelillos de crema	373	4'1	24'0	38'2	48'0	0'9	CA Bi E
Pan de miel	180	6'1	12'6	62'7	19'0	1'3	A Bi E CA F M P S
Tartas de frutas		2'0	7'6	27'3	60'0	2'2	CA F S

FRUTOS SECOS

100 GRS.

CAL. PG. MGg HCg AGUA Fig VITAMINAS

Y MINERALES

Almendras	568	20'5	53'5	4'3	4'7	14'3	B2 B6 Ni FO E CA F M P Z B B6 E
Nueces de Brasil	619	13'8	61'5	4'1	78'5	9'0	CA F M P Z
Cacahuetes	570	28'0	49'0	8'6	4'5	8'1	Bi B6 Ni FO PA E M P Z
Nueces de Cajú	561	17,2	45'7	29'3	4'8		B1 B2 F P
Castañas	170	2'3	2'7	36'6	56'7	6'8	B2 B6 Bi N P
Avellanas	380	7'6	36	6'8	5'6	6'1	B6 FO PA E M P Z
Coco seco	604	6'6	6'2	6'4	0	23'5	FO F M P
Pecan	687	9'2	71'2	14'6	4'8	5'2	B1 F P
Pistachos	594	19'3	53'7	19'0	4'5	8'2	B1 F P

AZÚCARES

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
Caramelos ácidos	3273	0	0	87'3	2'7	0	
Caramelos de menta	92	0'5	60'7	102'2	0'2	0	
Caramelos varios	430	2'1	17'2	71'1	4'8	0	
Chocolate duro	530	2'0	30'0	63'0	0	Tr	FO Bi F M P
Chocolate con leche	550	6'0	34'0	56'0	0	Tr	B2 FO Bi CA M P
Confituras							
Naranja	261	0'1	0	69'5	28'0	0'7	
Frutas rojas enteras	261	0'6	0	69'0	29'8	1'1	
Helados	167	4'1	11'3	19'8	61'9	Tr	B2 E CA
Miel	288	0'4	0	76'4	23'0	Tr	B2
Turrón	443	8'7	24'9	49'2	5'2	6'4	B2 FO Bi E CA F M P
Azúcar moreno	394	0'5	0	104'5	0	0	
Azúcar blanco	394	0	0	105'0	0	0	

HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
Mantequilla	740	0'4	85'0	0	13'9	0	A E S
Nata líquida	447	1'5	48'2	2'0	48'6	Tr	A E B1
Huevo completo	147	11'9	12'3	0'8	73'4	Tr	A B2 B6B12 FO PA Bi E
Yema	339	16'2	30'5	0'6	51'0	Tr	A B2 B6 B12 FO PA Bi D E CA Z
Clara	36	9'0	Tr	0'6	88'3	Tr	B2 Bi
1 huevo yema y clara	78	6'3	6'0	0'4	37'2	Tr	A B2 B6 B12 FO PA Bi E
1 yema	59	2'7	5'2	0'1		Tr	A Br B6 B12 FO PA Bi D E CA Z
1 clara	17	3'6	Tr	0'3		Tr	Br Bi

Quesos (los quesos con un 20 % de Mg tienen unas 120 calorías menos que los que tienen un 45% de MG)

Blanco 0% MG	88	14'0	0	1'4	82'0	0	B2 B12 S
Blanco 20% MG	96	14'0	4'0	1'2	75'0	0	B2 B12 S
Brie	271	17'0	21'0	1'6	47'5	0	B2 B6 B12 PA Bi CA S Z
Camembert	312	20'0	24'0	4'0	47'5	0	A B2 B6 B12 PA Bi CA S Z
Cantal	387	23'0	30'0	5'8	33'0	0	A B2 B6 B12 CA S
Cheddar	406	25'4	34'5	0	37'0	0	A B2 B12 Bi CA S Z
Cabra	280	16	15	15	35	0	B2 B6 B12 Bi CA S Z
Cabra	380	33	25	15	50	0	B2 B6 B12 Bi CA S Z
Comte y Gruyere	391	37'6	33'4	0	21'9	0	A B2 B12 CA S Z
Edam	304	24'4	22'9	0	43'7	0	A B2 B12 Bi CA M S Z
Gouda	331	22'6	26'6	0	42'4	0	A B2 B12 BI CA M S Z
Parmesano	408	35'1	29'7	0	28'0	0	A B2 B6 B12 Bi CA M S Z
Roquefort	405	23'0	35'0	0	40'5	0	A B2 B6 B12 PA Bi CA S
Saint Paulin	373	24'0	29'0	0	45'7	0	A B2 B6 B12 PA Bi CA S
Crema de Gruyere	311	17'9	22'9	0'9	51'0	0	A B2 B12 CA S Z
Leche completa	65	3'4	3'7	4'8	87'0	Tr	A B2 C D Bi CA
Leche descremada	33	3'5	0'2	5'1	90'2	Tr	B2 Bi Ca
Leche en polvo	355	8'3	9'0	52'8	43'0	Tr	A B1B2 B6 B12 FO PA Bi CA M P S
Leche cond. Azúcar.	322	9'9	0'3	60'0	67'9	Tr	Z
Yogur completo	75	4'0	4'2	6'0	82'0	Tr	A B2 Bi CA P
Yogur desnatado	54	4'7	1'8	4'9	87'7	Tr	A B2 CA P
Yogur con frutas	95	5'0	1'0	17'9	82'0	Tr	B2 CA P B2 CA P

--	--	--	--	--	--	--

PESCADOS

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
----------	------	-----	-----	-----	------	-----	--------------------------

VOLVER AL ÍNDICE

Anguila	200	17,7	32,4	0	49,2	Tr	A B2 C CA
Lubina parrilla	91	20,0	1,2	0	73,3	Tr	CA
Lucio	78	18,0	0,5	0	75,0	Tr	
Merluza	86	17,0	2,0	0	76,1	Tr	B6 C CA
Bacalao fresco	83	18,0	0,9	0	79,2	Tr	B6 B12 Bi P
Dorada	90	20	1,2	0	74,5	Tr	B6 B12 Ni Bi P S
Abadejo	131	23,8	4,0	0	70,9	Tr	B6 B12 Ni Bi E P
Bacalao ahumado	111	23,3	0,9	0	71,6	Tr	B6 Ni B12 Bi D P S
Arenque	135	13,9	8,8	0	63,5	Tr	B6 B12 Ni Bi D P
Gallo	93	18,9	1,9	0	78,0	Tr	B2 B6 Ni P S
Rape	79	21,8	0,9	0	75,4	Tr	B6 Ni Bi P
Salmonete	85	21,4	4,3	0	71,6	Tr	B6 Bi P S
Sardina fresca	188	23,7	13,6	0	50,0	Tr	B2 B6 Ni Bi CA M P S
Sardina en conserva	334	19,7	28,3	0	54,0	Tr	B2B6 Ni Bi D E C A F M PS Z
Salmón fresco	160	16,3	10,5	0	65,4	Tr	B6 B12 Ni PA Bi P
Salmón ahumado	142	25,4	4,5	0	66,0	Tr	B2 Ni M P S
Lenguado	91	20,6	0,9	0	78,9	Tr	Ni B12 Bi P
Escórpora	95	19,9	1,4	0	76,6	Tr	B6 Ni Bi P S
Atún fresco	127	28,0	0,8	0	62,0	Tr	Ni P
Atún en aceite	289	22,8	22,0	0	55,0	Tr	B6 B12 Ni Bi D E P S

Trucha	89	15,5	3,0	0	70,6	Tr	P
Rodaballo	118	20,7	1,6	0	75,0	Tr	B1 B2 Ni Bi P

MARISCOS

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES
Langosta	87	17,0	2,0	0,3	72,4	Tr	Bi S
Caviar	273	24,0	13,0	0	71,1	Tr	B6 B12 Ni C CA S
Huevas de bacalao	115	24,0	1,8	0	72,0	Tr	B6 B12 Ni C S
Berberechos	53	8,1	0,9	2,5	78,9	Tr	C D S
Vieiras	105	26,0	1,6	Tr	75	Tr	FO CA F M P S
Centollo	93	19,5	5,0	0	72,5	Tr	CA M P S
Gambas	96	21,0	1,3	0	62,5	Tr	CA M S
Ostras	80	10,0	1,8	6,0	85,7	Tr	B2 B6 S Z
Mejillones	72	12,0	1,7	22,0	79,0	Tr	F P S

VOLVER AL ÍNDICE

CARNES Y AVES

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS Y MINERALES

Cordero							
Costillas parrillas	355	23,5	29,0	0	33,6	Tr	B2 B6 B12 Ni Bi P Z
Pierna Asada	266	25,0	20,4	0	52,4	Tr	B2 B6 B12 Ni Bi P Z
Buey							
Bistec parrilla c/grasa	218	27,3	21,6	0	50,0	Tr	B2 B6 B12 Ni F P Z
Bistec parrilla s/grasa	168	28,6	8,6	0	50,5	Tr	
Asado con grasa	284	23,6	23,8	0	58,4	Tr	
Asado sin grasa	192	27,6	15,1	0	58,4	Tr	
Picado	229	23,1	15,2	0	52,0	Tr	
Cerdo							
Costillas con grasa	332	18,6	50,6	0	29,6	Tr	B1 B2 B6 B12 Ni Bi F P Z
Costillas sin grasa	226	25,5	23,7	0	48,9	Tr	
Asado	286	19,5	40,4	0	38,6	Tr	
Ternera (despojos)							
Riñones	90	25,7	5,8	0	66,0	Tr	A B1 B2 B12 Ni Bi FO PA F P S Z
Hígado de Ternera	153	20,5	7,3	1,9	50,8	Tr	A B2 B6 B12 Ni FO PA Bi F P Z
Molleja	131	15,3	7,8	0	58,2	Tr	B2 B12 Ni FO PA Bi P
Aves							
Pato entero	339	19,6	29,0	0	52,0	Tr	B2 B6 Ni PA Bi F P
Asado, sólo la carne							
Sin piel ni grasa	189	25,3	9,7	0	50,0	Tr	
Pechuga pavo asado	132	29,8	1,4	0	59,0	Tr	B2 B6 B12 Ni FO Bi P Z
Muslo pavo asado	148	27,8	4,1	0	59,0	Tr	
Oca asada	319	29,3	22,4	0	46,7	Tr	B6 F M P
Pollo s/piel (pechuga)	142	26,5	4,0	0	61,0	Tr	B6 Ni PA Bi P
Muslo	155	23,1		0	61,0	Tr	
Charcutería							
			15,0				
Corned beef	217	22,3	39,6	7,0	58,5	Tr	B1 B6 B12 Ni Bi F P S Z
Jamón York	289	16,3	26,9	0	31,0	Tr	B1 B2 Ni F
Foie-gras	310	12,9	24,6	4,3	45,0	Tr	A B2 B6 B12 Ni FO PA Bi F S Z
Salchichas asadas	318	13,3	45,2	11,5	48,5	Tr	B2 B12 Ni Bi P S
Salchichón	491	19,3		1,9	30,5	Tr	B2 B6 B12 Ni

SALSAS Y CONDIMENTOS

100 GRS.

CAL. PG. MGg HCg AGUA Fig VITAMINAS

Y MINERALES

Aceites	900	0	99,9	0	0	0	E
Ketchup	98	2,1	0	24,0	64,8	0	Bi P S
Margarina	730	0,2	85,3	0	13,7	0	A E
Margarina aligerada	366	0,1	40,7	0,3	29,0	0	A E
Mayonesa	718	1,8	78,9	0,1	51,0	Tr	B6 FO PA Bi E S
Salsa de ensalada	560	3,3	36,0	10,3	47,4	Tr	CA F
Vinagre	4	0,4	0	0,6	99	0	
Vinagreta	568	0,1	73,0	0,2	26	0	E S

BEBIDAS

100 GRS.	CAL.	PG.	MGg	HCg	AGUA	Fig	VITAMINAS	Y MINERALES
Bebidas alcohólicas								
Aperitivos secos	118	0	0	5,0		0		
Aperitivos dulces	151	0	0	15,0		0		
Cerveza	29	0	0	1,5		0		
Sidra	36	0	0	2,6		0		
Licores dulces	255	0	0	32,6		0		
Oporto	157	0	0	12,0		0		
Jerez	136	0,3	0	6,9		0		
Licores secos y aguar.	222	0	0	0		0		
Vino blanco	66	0,1	0	0,6		0		
Vino rosado	71	0,1	0	2,5		0		
Vino tinto	68	0,2	0	0,3		0		
Vino dulce	94	0,2	0	5,9		0		
Sin alcohol								
Bebidas con gas de								
Bajas calorías	0	0	0	0	100,0	0		
Cacao en polvo	312	20,4	25,6	35,0	2,5	Tr	FO CA F M P S Z	
Café sin azúcar	0	0	0	0	100	0		
Chocolate en polvo	366	5,5	6,0	77,4	2,5	Tr	FO F M P S	
Zumos envasados								
no azucarados								
Piña	53	0,4	0	13,4	81,0	Tr	B6	
Naranja	33	0,4	0	8,5	86,0	Tr	Bi C	

Pomelo							
Tomate	31	0,3	0	7,9	86,0	Tr	Bi C
Gaseosa	16	0,7	0,2	3,2	86,0	Tr	B6 FO Bi P S
Sucedáneo de café	21	0	0	56,0	94,6	0	
Te sin azúcar	0	0	0	0	100	0	
Tisana sin azúcar	0	0	0	0	100	0	
	0	0	0	0	100	0	Variable

[VOLVER AL ÍNDICE](#)

APERITIVOS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CAL.

1 vaso de whisky	125
1 copa de oporto	85
1 copa de coctail	250
1 copa de coñac	80
1 copa de licor	90
1 copa de champagne	125
1 vaso de vino	95
1 vaso de aperitivo	100
1 cerveza	150

BEBIDAS CALIENTES

1 café sin azúcar	0
1 te sin azúcar	0
1 tisana sin azúcar	0
1 taza de chocolate	160
1 terrón de azúcar	20

BEBIDAS FRÍAS

1 zumo de naranja embotellado	100
1 limón exprimido	20
1 zumo de tomate	20

1 soda	80	
1 tónica		75
1 botellín de agua mineral con gas	0	
1 naranja exprimida	40	

RACIONES

ALMUERZO

CAL.

1 bocadillo de jamón con mantequilla	600	
1 bocadillo de embutido	500	
1 emparedado caliente de jamón y queso	500	
1 pizza	500	
1 bolsa de patatas fritas	400	
1 loncha de jamón con grasa		300
1 loncha de jamón sin grasa		105
1 huevo duro	80	
1 manzana		70
1 rebanada de pan	75	
1 pechuga de pollo sin la piel		165
1 ensalada verde	100	
1 yogur desnatado	80	
1 yogur completo		110

DESAYUNO

1 tostada con mantequilla y mermelada	250	
1 croissant		300
1 brioche		200
1 biscotte		35
1 tarta de manzana	250	
1 pastel de crema	400	
1 helado		250
1 helado de nata		600
1 sorbete		150

APERITIVO

10 pistachos	150	
10 cacahuetes		100
10 almendras	150	
3 olivas		25
10 patatas chips		75
10 pastas saladas	150	

GOLOSINAS

1 bombón		150
1 crepé con azúcar	100	
1 trozo de plum cake		80
1 galleta		50
1 barrita de chocolate		125
1 chicle		20

FRUTAS

1 aguacate		380
1 albaricoque	18	
1 cereza		5
1 ciruela		7
1 ciruela pasa	26	
1 higo	40	
1 limón		20
1 mandarina	40	
1 mango		150
1 manzana		80
1 melocotón	60	
1 melón		160
1 naranja		70
1 oliva	8	
1 pera		100
1 rodaja de piña		44
1 plátano		100
1 pomelo		80
1 racimo de uva		200

VERDURAS

1 alcachofa	50
1 rama de apio	7
1 cebolla	35
.....	
..... 1 espárrago	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
..... 40	
1 pepino	3
1 pimiento verde	36
1 pimiento rojo	50
1 tomate	27
1 zanahoria	30

He intentado en todo momento ofrecer un punto de vista objetivo expuesto de una forma sencilla, espero que esta información resulte de ayuda al lector, así como este librito; está ahora en sus manos el tener la voluntad de seguir o encontrar el camino de una vida mejor para usted y para los suyos. SUERTE.

Vicente Segovia Parra

[VOLVER AL ÍNDICE](#)