

# ADELGAZA CON EL PLAN DE DIOS

## PARTE 1

He bajado 25 libras (once kilos y medio) con el Plan de Dios y he mantenido así mi peso por casi dos años. Tú también puedes adelgazar para siempre con el método de Dios.

¿Por qué tenemos que adelgazar en la actualidad? ¿Por qué la gente quiere hacerlo? Muchos quieren adelgazar para tener una mejor silueta. Es posible que no seas gordo y aun así no te sientas feliz con tu peso o con tu apariencia y deseas ser más delgado, o tal vez, te estés sacrificando mucho para adelgazar y deseas aprender una manera más fácil y efectiva de conservar tu peso ideal. Hemos oído que a ciertas actrices les resulta muy difícil mantenerse delgadas y que tienen que sacrificarse mucho. Pero hay una manera mejor de lograrlo.

Otra razón por la que la gente trata de adelgazar es simplemente porque quiere sentirse mejor o quizá para gozar de una vida más saludable, porque sabemos que el exceso de peso puede provocar enfermedad.

Algunas personas toman medidas extremas para verse más atractivas y a veces pierden su vida en el proceso. Según leí recientemente en una revista, cientos y miles de personas prueban incansablemente diferentes métodos para adelgazar, intentan por medio de cirugías, píldoras, inanición, y esto a veces les causa la muerte. Leí la historia de una dama adinerada, de 47 años de edad, con tres hijos, que decidió hacerse una liposucción, que es el procedimiento que aspira la grasa de diferentes partes del cuerpo. Había engordado unos pocos kilos y quería sentirse mejor. En cambio, murió después de la liposucción, el 17 de marzo de 1997. ¡Qué triste! ¡Qué tragedia! Y lo más penoso es que en lugar de todo eso, ella, con el método de Dios, podía haber adelgazado y gozado de mejor salud.

Lo peor es que la obesidad y el sobrepeso son condiciones que invitan a la enfermedad y la muerte.

El Dr. Barry M. Hopkin, profesor de nutrición de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill dice: "La obesidad es una epidemia internacional por su alcance y es muy temible". ¿Por qué es temible? Porque la obesidad da paso a enfermedades.

Enfermedades terminales. De las enfermedades terminales sólo voy a mencionar algunas como: hipertensión, apoplejía, enfermedades coronarias, cáncer. Éstas son las más frecuentes y las más mortales. Otras enfermedades menos frecuentes pero que también están vinculadas con la obesidad son: hígado graso, cirrosis, diabetes, riñón diabético que lleva a la falla renal, ceguera a causa de la diabetes, cálculos biliares, aneurisma aórtico y gangrena.

Vemos que el sobrepeso y la obesidad son condiciones patológicas. Causan la enfermedad y la muerte.

El Inspector General de Sanidad dijo en diciembre del año 2001 que la obesidad muy pronto podrá sobrepasar al cigarrillo, como una de las principales causas de muerte evitable en Norteamérica.

Puedes preguntarte por qué estamos presentando el método de Dios para adelgazar.

Primero, tenemos que reconocer que es el plan de Dios que tengamos salud, y eso

lo encontramos en su libro, la Biblia. En la tercera epístola de San Juan, en el versículo 2, leemos: “Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente”. Así que Dios no sólo se interesa por tu alma, sino que también le importa tu cuerpo, y tu salud.

El método de Dios para adelgazar se basa en los principios bíblicos. Sin embargo, si no eres creyente, aun así puedes adelgazar con el método de Dios, y veremos cómo.

¿Has gastado mucho dinero para adelgazar? ¿Has intentado con todas las dietas y programas que hay por allí para perder peso sin haber tenido un buen resultado o sólo conseguiste un éxito pasajero? Si es así, tu experiencia se puede comparar con la de una mujer de los tiempos de Jesús. En el libro de Marcos, en el capítulo 5, versículos 25 y 26 leemos: “Estaba allí una mujer que padecía de flujo de sangre desde hacía doce años. Había sufrido mucho de muchos médicos, y había gastado todo lo que tenía, sin ningún provecho; antes iba peor”.

¿Acaso no es esta una experiencia frecuente?

Esta era una mujer que tenía un problema de salud, decimos que era un flujo de sangre. Ella estaba sangrando, probablemente de su aparato ginecológico. Se hizo ver con muchos médicos. Gastó una formidable suma de dinero. En realidad gastó **todo** lo que tenía y seguía empeorando. ¿Acaso la gente no gasta mucho dinero en programas para adelgazar?

Pero veamos lo que hizo esa mujer. En el versículo 27, leemos: “Cuando oyó hablar de Jesús, llegó por detrás de él, entre la multitud, y tocó su vestido”. Ella tenía fe de que Jesús la iba a sanar y Jesús la sanó.

Si ahora te sientes frustrado, y deseas adelgazar pero has fallado, una cosa te digo: Jesús nunca falla, y perderás peso si sigues su método.

Tal vez hayas probado el método de los hombres, que es el método que implica dietas exageradas, cirugía, y como hemos leído, drogas, y a veces hipnotismo. Has tratado de adelgazar. Ya has probado el método de los hombres, pero todo lo que has perdido no han sido libras sino dinero, como la mujer de la Biblia que quería ser sanada de su enfermedad y lo gastó todo en médicos.

La gente pierde millones de dólares por año tratando de adelgazar con suplementos de dieta, drogas, cirugías, que en la mayoría de los casos fallan o logran solamente una pérdida de peso pasajera y al recobrar todo el peso que habían perdido después de tantos gastos y esfuerzo, la gente se siente aún más frustrada.

El método que Dios te ofrece es mejor. Es natural y gratis. No cuesta dinero. En realidad puedes ahorrar dinero con el método de Dios.

Por ejemplo, los gastos de energía: el cuerpo necesita mantenerse a un nivel templado, y si bajas el termostato unos cinco o diez grados y te abrigas bien, tendrás que quemar calorías para mantenerlo tibio. Perderás un poco de peso y ahorrarás dinero en los gastos de calefacción... y si el lugar donde vives es muy frío, ahorrarás mucho más... y perderás peso en forma natural, el plan de Dios es que cuando bajas el termostato, quemes calorías.

Si sigues los métodos naturales de Dios, perderás peso sin ayuda artificial, y ahorrarás dinero.

Otro ejemplo: si comes bien despacio y llevas a la boca pequeños bocados y masticas bien el alimento, te sentirás satisfecho con menos comida, comerás menos, perderás peso y ahorrarás dinero en comestibles. **¿Qué te parece?** Y algo más, tu comida tendrá mejor sabor si la comes lentamente y la masticas bien.

El método de Dios no solamente es natural y económico, sino que es inofensivo. No tiene efectos secundarios. No tendrás complicaciones si lo sigues. En efecto, te ayudará a disminuir el riesgo de sufrir artritis o de morir de cáncer o de un ataque al corazón, entre otras cosas.

Así que, en pocas palabras, el método de Dios es el mejor.

El método de los hombres puede ser fatal, aún las hierbas te pueden causar la muerte.

En una clínica de Bélgica, en el año 1990, a un grupo de personas le dieron una hierba China para adelgazar, llamada Aristolochia Fungchii. Como resultado, muchos de ellos padecieron lesiones irreversibles en los riñones, a tal punto que tienen que estar en diálisis permanentemente o recibir un trasplante de riñón. No sólo eso, sino que unos cuantos desarrollaron carcinoma ureterial, que es cáncer de las células que tapizan los uréteres, que son los tubos que transportan la orina de los riñones a la vejiga.

¡Daño grave a los riñones y cáncer causados por un té de hierbas chinas dado en una clínica para adelgazar! A esta gente le costó dinero ir a esa clínica y ¿qué encontraron? No bajaron de peso como querían sino que encontraron falla renal, cáncer y muerte.

Vemos que el método de los hombres para adelgazar puede ser mortífero. Y no sólo eso, si lo sigues, casi seguro, volverás a recuperar el peso perdido y, con el correr del tiempo estarás más y más frustrado.

Dios desea quitar la frustración de tu experiencia. Espero que le permitas hacerlo. Ya has probado el método de los hombres, ahora prueba el de Dios. Puedo asegurarte que no te vas a arrepentir.

Ahora tenemos que concentrarnos en un punto muy importante:

El programa de Dios nos ayuda a cambiar los hábitos que nos hacen engordar. Si pudieras cambiar todos los hábitos al mismo tiempo, adelgazarías mucho. Si cambias solamente un hábito, aun así perderás algo de peso. La verdad es que: las dietas son pasajeras. Los hábitos son permanentes. Aprenderás nuevos hábitos y esto es lo maravilloso del programa de Dios.

No tengas miedo, cambiar los hábitos no es tan difícil como piensas. Y una vez que lo hayas hecho, las cosas serán más sencillas.

## CAMBIA LA FORMA DE COMER

La mayoría de nosotros tenemos el hábito de comer rápido y de masticar cada bocado solo unas pocas veces. Podemos aprender a comer despacio, masticando bien. No es difícil, pero necesitamos prestar atención a nuestro modo de comer y ser persistentes, hasta que hayamos aprendido a comer despacio sin tener que pensarlo.

Una vez que lo hayamos logrado ¿qué ha sucedido? ¡Hemos cambiado un hábito! Y, como resultado de haber cambiado ese hábito, vamos a perder peso. Y lo maravilloso es que habremos perdido peso para siempre porque un nuevo hábito es permanente.

No estoy diciendo que simplemente por cambiar un hábito perderás todo el peso que necesitas o deseas perder, pero una vez que has podido modificar un hábito puedes concentrarte en modificar otro, otro y otro más. Y sin darte cuenta, habrás cambiado todos tus hábitos, y ni siquiera tendrás que pensar en lo que estás comiendo, o cómo lo estás haciendo, lo harás en forma natural y habrás perdido peso para siempre con el

método de Dios.

## BAJA DE PESO CON LIBERTAD

Es posible que te impacientes y quieras adelgazar más rápido, o necesites adelgazar pronto porque tienes alguna fecha señalada y deseas probar algún otro programa que prometa hacerlo con más rapidez. Quizá te preguntes: ¿Puedo usar otro programa para adelgazar realmente rápido y continuar con el método natural, o debo escoger uno y excluir al otro? La respuesta es: tienes libertad absoluta.

Una de las ventajas del plan de Dios es que no es incompatible con otros programas. Al contrario, en la estrategia de adelgazar a corto plazo puede acentuar el efecto de los otros programas. También hará que esta pérdida de peso sea más efectiva y duradera. Recuerda: bajar de peso rápidamente puede ser arriesgado y rara vez dura, pero si así lo deseas y estás dispuesto a tomar el riesgo, puedes usarlo como apoyo para empezar. Aun así, no lo recomiendo porque involucra riesgos para la salud.

Al principio no será fácil cambiar hábitos que han estado profundamente arraigados, puede requerir un poco de esfuerzo, pero una vez que hayas desarrollado el nuevo hábito, automáticamente harás lo que te conviene, y mantener tu peso normal será tan fácil como respirar.

Estoy seguro que has procurado con todo empeño sujetarte a las dietas, y que lo has hecho por un tiempo, pero finalmente te diste cuenta que era demasiado difícil para ti y te diste por vencido.

Una cosa puedo decirte con seguridad: si sigues el plan de Dios, de vez en cuando querrás mirar la balanza para monitorear tu progreso, pero no te lo recomiendo, no te preocupes por las libras que has bajado o si estás estancado. Concéntrate en cambiar tus hábitos. Piensa en los hábitos, no en la balanza. Si piensas en los hábitos bajarás de peso. Nunca falla, porque lo que hace que la gente, sea gorda o delgada, y lo que las mantiene así es lo que hacen todos los días. En fin, tus hábitos son consecuencia directa de lo que haces todos los días.

El programa de Dios también incluye un cambio en el gusto. ¿Sabías que se puede educar el gusto? La gente, y aún los animales pueden ser entrenados para hacer muchas cosas. Pueden ser educados para ser médicos, enfermeros, técnicos, etc., y el gusto es una parte de la gente y por lo tanto puede ser entrenado. Tú puedes desarrollar el gusto por las cosas que no engordan. Puedes desarrollar el gusto por el ejercicio y una vez que tu gusto ha cambiado, te darás cuenta que mientras estás bajando de peso, estás haciendo lo que te gusta. Estarás comiendo lo que te gusta y estarás comiendo cosas que no engordan. Este es un programa maravilloso. Pensarás que no es real, que es como un sueño, que no puede ser verdad. Todo lo que puedo decirte es: prueba el método de Dios, da resultados.

Puedes decidir hacer un cambio a la vez. Y es correcto. El programa de Dios te da libertad. Puedes seguirlo de acuerdo a tu propio ritmo. Puedes cambiar uno, varios, o todos los hábitos a la vez, pero cualquier cambio que hagas, hazlo para siempre.

Antes de entrar de lleno en el método de Dios para adelgazar debes comprender que todos somos diferentes, y que cada uno tiene una individualidad característica, una composición genética.

Nacemos así, y en cuanto a bajar de peso, tenemos tendencias diferentes. El Dr. Robinson de Stanford University dijo: "En cada familia existen componentes genéticos y

elementos de comportamiento, y es imposible separarlos". Así que, cuando se trata de obesidad y de bajar de peso no puedes cambiar tus genes, pero sí puedes cambiar tu comportamiento. Éste es el plan de Dios. No importa de qué genes estés compuesto, podrás adelgazar permanentemente y sin el dolor y la frustración que trae consigo el programa del hombre.

El método de Dios para adelgazar se basa en elementos naturales, como ser: nutrición apropiada, agua, ejercicio, aire fresco, luz solar, temperancia, descanso y confianza en Dios.

Antes de comenzar a analizar cómo modificar el hábito de la comida, es confortante saber que Dios nos ayudará porque él dice en su Palabra: "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios".

Debes saber que Satanás, el diablo, quiere que seas gordo, obeso y que te mueras de un ataque al corazón, de diabetes, de presión alta o apoplejía, y esto no glorifica a Dios. No honra a Dios el hecho de que sus criaturas mueran por enfermedades que pueden ser prevenidas, pero sí glorifica a Dios que, de acuerdo a su método, bajen de peso y se mantengan sanas.

Puedes bajar de peso sin pasar hambre.

Muchos actores y actrices consiguen mantenerse delgados, pero a menudo se mueren de hambre y sufren constantemente cuando tienen que refrenarse para no comer tanto como quisieran, y no están satisfechos.

Tú puedes bajar de peso sin pasar hambre. Necesitas comprender cuál es el elemento natural más importante para bajar de peso. Es una **alimentación apropiada**, una manera adecuada de comer te ayudará en forma efectiva en tu lucha por superar la gordura.

La alimentación apropiada es uno de los ocho elementos naturales que Dios en su gran amor nos ha dado para que disfrutemos de buena salud y para adelgazar de acuerdo a su método.

Éste es el primero de los remedios naturales pero no es el único.

El plan de Dios no incluye solamente una dieta. Es un programa. Un programa de cambios permanentes, no sólo en lo que comemos, sino cuánto comemos y cuándo comemos.

Es un programa completo. Requiere ejercicio, agua y otros remedios naturales, pero uno de los pilares del programa es aprender.

## CÓMO COMER

Cuando vas a un restaurante, el mozo te dice: disfrute la comida.

La pregunta es: ¿Disfrutas la comida, o la tragas tan rápido que casi no puedes sentirle el sabor?

Déjame hacerte otra pregunta: ¿Dónde están las papilas gustativas? Las papilas gustativas son esas cositas que Dios ha puesto en nuestro cuerpo para que sintamos el sabor a la comida. Tú puedes decir: -Caramba, qué pregunta absurda, las papilas gustativas están en la boca. -En realidad están en la lengua...

Permíteme hacerte otra pregunta. Si las papilas gustativas están en la boca, ¿por qué la mayoría de la gente come como si estuvieran en el estómago? ¿Qué? ¿Papilas gustativas en el estómago? Simplemente analiza la forma en que la mayoría de la gente come.

La mayoría de la gente pone un bocado en la boca, lo mastica dos veces, o a lo sumo una pocas veces más y lo traga. ¿Cómo puedes sentirle el gusto a algo si no lo tienes en la boca lo suficiente como para saborearlo? Las papilas gustativas están en la boca.

Ahora, si las papilas gustativas estuvieran en el estómago, al tragar rápido la comida, seguirías saboreándola, pero la comida no tiene sabor en el estómago.

La mayoría de la gente no come en forma **fisiológica**. La palabra **fisiológica, o fisiología**, significa: el estudio del funcionamiento del organismo. Y la **fisiología humana** estudia el funcionamiento del organismo basado en cómo están ordenadas las diferentes partes del cuerpo y sus funciones específicas dentro del sistema.

Sabemos que Dios creó el cuerpo humano, y tenemos que prestar atención a la forma en que lo hizo. Él puso las papilas del gusto en la boca. De modo que es parte de su plan, que para disfrutar el sabor de la buena comida, la mantengamos más tiempo en la boca. Eso es fisiológico, y **disfrutaremos** muchísimo más **nuestras comidas**, como nos sugiere el mozo del restaurante.

La obesidad y el sobrepeso tienen mucho que ver con la manera de comer ¿verdad? ¿Dónde empieza todo? ¿Dónde empieza el proceso de la digestión? En la boca me puedes decir. Sí, la digestión empieza en la boca... En realidad, el proceso de la digestión ya ha empezado antes de poner la comida en la boca. Cuando ves, hueles y piensas en la comida que vas a comer ya sientes placer. Aquí comienza el placer de **disfrutar** la comida.

Necesitamos aprender esto. El programa de Dios gira en torno al placer. Disfrutaremos la comida mucho más que antes.

Esa es la primera fase de la digestión: la fase CEFÁLICA. Éste es un término médico que significa CABEZA.

Todos sabemos que se nos hace agua la boca cuando vemos o sentimos el aroma de una comida que apetece, especialmente cuando no hemos comido por un tiempo y cuando esperamos con impaciencia el momento de la comida.

En realidad lo que sucede es que la vista y el olfato, y aún un pensamiento placentero anticipando la comida, provoca una reacción en el organismo, especialmente en la boca y el estómago, preparándolos para asimilar la comida que se está por ingerir.

Nuestros cuerpos fueron diseñados por un creador sabio, y mientras estamos aprendiendo cómo comer correctamente, estamos aprendiendo un poco acerca de sus propósitos.

Estamos aprendiendo a comer según las estipulaciones de nuestro programador y creador, y conforme a cómo funciona nuestro organismo.

Así, como en el caso de un automóvil, si seguimos las instrucciones de nuestro creador, viviremos más tiempo, seremos de más utilidad y gozaremos más.

Cuando la boca se hace agua, la saliva libera amilasa.

¿Qué es la amilasa?

La amilasa es la primera enzima digestiva que la comida encuentra cuando entra en nuestro organismo. Digiere el almidón, que es un carbohidrato compuesto que se encuentra en muchos alimentos, como la harina de trigo, las papas, etc. La amilasa deshace el almidón en muchos componentes simples para que puedan ser fácilmente absorbidos por el cuerpo. Así que, la digestión empieza en la boca.

Permíteme hacerte otra pregunta: ¿Dónde están los dientes? Otra pregunta absurda, puedes pensar, los dientes están en la boca. Bueno, no es tan absurda. Tú y

yo sabemos que la mayoría de la gente come como si los dientes estuvieran en el estómago. Tragan los alimentos sin mastocarlos bien y el estómago recibe grandes trozos de comida y tiene que hacer el trabajo de molerlos. La verdad es que la mayoría de la gente no sabe cómo comer. Tú piensas que sabes hacerlo. Dirás, yo sé cómo comer. Te pregunto: ¿Dónde aprendiste a comer? ¿Dónde te enseñaron? ¿Te enseñaron en la escuela? Tú dirás: no, yo no tuve que ir a la escuela para aprender a comer. Bueno te diré que **sí** has ido a una escuela donde te enseñaron a comer y ¿sabes quién te enseñó primero? Lo más probable es que fue tu madre. Cuando eras un niño pequeño tu madre te enseñó a comer y es muy probable que te enseñó a hacerlo en una forma equivocada.

Primero, las criaturas maman, y desde los cuatro a los seis meses, quizá un año, dependiendo de la familia y de la cultura en la que están creciendo, comienzan a alimentarse con comida sólida. Si observas cómo se alimentan las criaturas, verás que comen despacio, muy despacio. Si dejas tranquilo a un bebé, notarás que come lentamente. Así es, y la comida se debe comer despacio. Dios programó a los bebés para que coman así.

Pero ¿qué sucedió? Las madres, bien intencionadas por cierto, quieren estar seguras de que el bebé coma lo suficiente, y le ponen una cucharada tras otra de papilla en la boca, sin esperar que el bebé mastique bien y trague, hasta que éste aprende a comer de una manera equivocada.

Sin duda cuando eras un bebé aprendiste a comer rápido, sin masticar bien y sin mantener la comida en la boca lo suficiente como para disfrutar su sabor. Antes que pudieras elegir en este asunto, tu primera maestra te enseñó a comer de forma antinatural y a tragar la comida con demasiada prisa. Si dejas en paz a un bebé, éste desde niño comerá lentamente, en forma natural, y luego, ya como adulto con juicio propio, continuará haciéndolo por el resto de su vida.

¿Es verdad? La mayoría de las veces, sí. Y esto tiene mucho que ver con el exceso de peso, porque cuanto más rápido comas, más vas a comer. Cuanto más rápido comas, menos placer sentirás con la comida, y cuanto menos disfrutes la comida, más comida necesitarás para sentir el mismo placer.

¿Puedes ver el círculo vicioso en el cuál la mayoría de la gente está atrapada? Bueno, aún si tu madre en su ignorancia, aunque con buena intención, te enseñó a comer mal, todavía puedes aprender a comer bien.

¿Cómo debes comer? Mastica bien y come lentamente. Te sentirás satisfecho con menos comida y la disfrutarás más si la comes despacio y la masticas bien.

En el libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio* en la página 127, leemos: “A fin de lograr una digestión saludable, el alimento debe comerse lentamente. Si el tiempo de que disponéis para comer es limitado, no engulláis vuestros alimentos, sino comed menos y masticaad lentamente”.

A fin de lograr una digestión saludable, el alimento debe comerse lentamente. Si el tiempo que dispones para almorzar es limitado, come la mitad de lo que comerías, no tragues rápidamente cada bocado para terminar el sándwich, pero sigue comiéndolo lentamente y comerás menos.

En el mismo libro y la misma página dice: “El beneficio que proviene del alimento no depende tanto de la cantidad de comida como de su completa digestión; y la satisfacción del gusto no depende tanto de la cantidad de alimentos ingeridos como del tiempo que estos permanecen en la boca”.

Ahora, si todos pudiéramos entender esto, tendríamos el secreto de cómo comer para adelgazar según el plan de Dios.

Permíteme repetirlo, la satisfacción del gusto no depende tanto de la cantidad de alimentos ingeridos como del tiempo en que estos permanecen en la boca. Entonces pues, ¿qué debemos hacer? Necesitamos aprender cómo mantener la comida en la boca por más tiempo.

Vemos la evidencia en favor de este principio en los siguientes ejemplos. Un hombre fue liberado de un campo de concentración. Asombrosamente, él estaba en mejores condiciones de salud que el resto de los prisioneros. Cuando se le preguntó por qué estaba mejor que los otros, él dijo que masticaba doscientas veces cada bocado. A una anciana le preguntaron cuál creía que era la razón por la que llegó a vivir 150 años de edad. Ella respondió que nunca comía si no tenía hambre y que masticaba la comida hasta que se transformaba en una papilla en la boca antes de tragarla.

Una estrategia para saber cómo comer es recordar cómo comen en un campo de concentración. No hace mucho leí la historia de una joven judía que había estado en un campo de concentración. Ella estaba describiendo cómo ingerían los alimentos allí. La única comida que se les daba diariamente era un poco de sopa aguada, que no tenía mucho alimento, y un pequeño pedazo de pan. Eso era todo lo que recibían.

¿Con qué apuro comerías un pedazo de pan y un poco de sopa aguada si supieras que eso es todo lo que tendrás para comer en 24 horas?

No te preocupes. El método de Dios no es un campo de concentración, simplemente trata de imaginártelo. Si tuvieras solamente una tajada de pan por día, ¿la comerías rápidamente? Exactamente, eso es lo que esa joven hizo y eso es lo que hacía la gente en el campo de concentración. Comían muy despacio porque estaban muertos de hambre, sentían el malestar en el estómago y querían que su pequeña ración les durara lo más posible. Querían disfrutar esa tajada de pan, así que la masticaban y seguían masticándola y la mantenían en la boca y la mezclaban con la saliva por mucho tiempo.

Eso es lo que necesitamos hacer nosotros. Toma un pequeño bocado a la vez, piensa que es el último bocado que vas a comer, y disfrútalo al máximo. Haz lo mismo con el segundo bocado, y así hasta terminar la comida. No te apures a tomar el siguiente bocado, espera por lo menos unos 30 o quizá 45 segundos, controla el tiempo para ver si puedes gradualmente aumentar el intervalo entre los bocados, y al mismo tiempo aprenderás a disfrutarlo al máximo.

Recuerda, que el placer que obtengas de la comida no depende tanto de la cantidad que ingieres, sino del tiempo que ésta permanece en la boca. Y esto es comprensible porque es en la boca donde se siente el gusto.

Ahora aprendamos un poco más acerca de la fisiología de la digestión. ¿Recuerdas? Ya hemos mencionado que la fisiología tiene que ver con la forma en que funciona el organismo. Bien, cuando tú masticas pan, algo maravilloso ocurre en la boca. El pan se mezcla con la saliva y la saliva tiene una enzima llamada ptialina. Esta enzima empieza a digerir el almidón que se encuentra en el pan y cuando éste llega al estómago está listo para ser absorbido.

Ahora bien: las pequeñas partículas de almidón absorbidas son la glucosa, y cuando ésta entra en la sangre va al cerebro y produce saciedad. Así que, si masticas bien ese pedazo de pan en vez de tragarlo inmediatamente, sin masticarlo, te sentirás satisfecho mucho antes, porque los almidones tienen que esperar que el pan haya pasado del estómago al duodeno para ser digerido por otra enzima que los deshace antes de ser



absorbidos. Esta enzima producida por el páncreas es la amilasa pancreática.

A la gente que traga sin masticar le lleva más tiempo sentirse satisfecha, porque la enzima de la salival, la ptialina no puede convertir el almidón en azúcar, y sigue comiendo hasta que ha comido demasiado, y el efecto resultante es el sobrepeso.

¿Ves cómo la comprensión correcta de cómo funciona nuestro organismo, esta maravillosa maquinaria, puede llevarnos a adelgazar según el plan de Dios?

Tengo hambre, necesito comer—piensa la mayoría de la gente—y, ¿qué hace? Traga y traga y traga la comida demasiado rápido, hasta que finalmente se siente incómoda porque para el tiempo que se siente satisfecha ya ha comido demasiado, y ésta es una de las causas comunes de indigestión.

Comes demasiado, engordas, no puedes bajar de peso y te sientes hinchado después de las comidas. Tienes que ver a un gastroenterólogo, especialista del estómago, porque tienes dolor de estómago. El programa de Dios te ayudará.

A decir verdad, como sabrás, soy gastroenterólogo, y tengo una paciente que no podía comer casi nada. Todo lo que comía le producía dolor de estómago. Le examiné el vientre y parecía que todo estaba bien, no tenía nada malo. Le examiné la vesícula biliar, y tampoco era problema de la vesícula. Pensé que sin duda ella no sabía cómo comer. Y efectivamente, cuando aprendió a comer despacio y a masticar realmente bien cada bocado, los dolores de estómago desaparecieron por completo y ahora puede comer casi de todo. Está tan entusiasmada con esto que le está enseñando a su familia a comer correctamente, y no solamente a su familia sino a cualquiera que esté dispuesto a escucharla.

Podemos ver cuán importante es saber cómo comer correctamente.

Según la Dra. Agatha Thrash de Uchee Pines Lifestyle Center, Seale, Alabama, pocos mastican adecuadamente la comida. Cuando ella como estudiante de medicina, fue expuesta por primera vez a la sección de autopsias se sintió alarmada por la cantidad de estómagos en los cuales se encontraban grandes trozos de comida parcialmente digerida, sin masticar.

Haz una encuesta secreta entre tus amigos, y encontrarás que son muy pocos los que mastican más de cinco o seis veces, aún los bocados más grandes.

Los grandes trozos de comida requieren jugos gástricos más concentrados para desmenuzarlos en partículas suficientemente pequeñas como para enviarlas al intestino delgado.

La Dra. Thrash dice que por lo general, el beneficio que obtenemos de la comida, así como la satisfacción que nos produce, depende más del tiempo que ésta pasa en la boca que de la cantidad de alimentos ingeridos.

Muchos problemas de estómago y de sobrepeso se podrían evitar tomando pequeños bocados y masticándolos bien.

La Dra. Thrash dice que masticar muy poco la comida, tomar bocados muy grandes, y comer demasiado rápido son irritantes para el estómago.

Vayamos ahora al aspecto práctico: ¿cómo puedes comer despacio cuando has estado acostumbrado a comer rápido?

En primer lugar no debes tomar líquidos con las comidas. Por líquidos me refiero a cualquier tipo de bebida; café, té, leche, té helado, sodas, vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas, ni siquiera agua. Eso significa que no debes tomar nada con las comidas. Por supuesto, eso no quiere decir que no puedas tomar un plato de sopa. Si evitas el consumo de líquidos con la comida comerás más despacio porque es más difícil tragar

la comida seca.

Muchos están acostumbrados a tomar un bocado y luego lavarlo con alguna bebida o agua y de esta manera comen más rápido, comen más y engordan. Y lo peor es que muchas bebidas aumentan las calorías de la comida. Si simplemente tomamos un pequeño bocado sin ninguna bebida, la boca estará seca. Eso nos forzará a masticarlo bien y a mezclarlo con la saliva. Entonces será suave, cremoso y fácil de tragar. Notarás que la comida aumenta de tamaño en la boca. En realidad crece como resultado del humedecimiento y la masticación. Y en este caso, comiste muy poco pero disfrutaste más.

Si te abstienes de tomar líquidos con las comidas obtendrás los siguientes resultados: primero, comerás más despacio; segundo, la comida tendrá mejor sabor porque las papilas gustativas están en la lengua, **no en el estómago** y cuando la lengua desplaza la comida en la boca para mezclarla con la saliva y para que sea molida por los dientes, aumentará substancialmente su contacto con las papilas gustativas, y podrás sentir todo el sabor de la comida. Sí, ¡disfrutarás más tu alimento!

Es lo mismo que con un catador de vinos: ¿alguna vez has observado a alguno? Primero él observa el vino en el vaso, mueve el vaso para que desprenda su aroma, luego acerca la nariz y lo huele cuidadosamente, entonces toma un sorbo y hace un buche para saborearlo mejor. Tú deberías hacer lo mismo con la comida, puedes ser **un catador de alimentos**.

Ahora volvamos a los beneficios de no tomar líquidos con las comidas: decimos que primero, te hace demorar y eso te hace comer menos, segundo, te ayuda a disfrutar más la comida, y tercero, te hace sentir satisfecho mucho antes, aunque hayas comido menos porque sacia el apetito. De esta forma bajarás de peso sin sufrir y en realidad, disfrutarás de la comida como nunca antes.

Éste es el método de Dios para adelgazar. Lleva un poco de tiempo acostumbrarse, pero una vez que se forma el hábito, no hay sufrimiento, ni hambre, sólo placer como Dios desea. Prueba el método de Dios. ¡Nunca te arrepentirás!

Ya hemos dicho también que la saliva contiene ptialina, que es una enzima que digiere los almidones. Si comes despacio, masticas bien y mezclas la comida con la saliva, la ptialina empezará a trabajar antes, absorberá mejor la glucosa y te sentirás saciado, lo que significa que no comerás tanto y te sentirás perfectamente satisfecho.

Con el programa de Dios **NO PASARÁS HAMBRE, SIMPLEMENTE TENDRÁS SATISFACCIÓN** y te sentirás bien, y, **SIN CULPABILIDAD BAJARÁS DE PESO, Y NO ESTARÁS HINCHADO**.

Así que primero de todo: no tomes líquidos con las comidas. Segundo, reduce el tamaño de cada bocado. Toma un bocado pequeño, aproximadamente la mitad del tamaño acostumbrado. Puedes empezar así, y reducirlo a un tercio, pero reduce el tamaño de cada bocado. También aumenta el intervalo entre los bocados. Si acostumbrabas a tomar 15 segundos entre cada uno, ahora toma unos 20, 25 o aún 30 segundos. Sabrás que eso es todo lo que vas a recibir por 30 segundos, así que podrás concentrarte en disfrutarlo al máximo. Sin precipitarte, sólo sentirás placer, satisfacción y gozo.

Si lo haces, disfrutarás cada bocado y te será más fácil desarrollar el hábito de comer con calma y masticar bien la comida. Algo que te puede ayudar mucho es pensar en que cada bocado es el último. Demora lo más que puedas. Recuerda cómo comía la gente en el campo de concentración. Ellos se entretenían lo más posible con la poca

comida que tenían, porque sabían que por un tiempo no tendrían nada más para comer. Así que cuando comas más despacio y demores más entre bocados, más disfrutarás de la comida.

Concéntrate en saborearlo al máximo. Olvídate por un ratito del siguiente bocado, sólo piensa en el que tienes en la boca y, como te sugirió el mozo, disfruta la comida.

Ahora necesitas tomarte el tiempo para ver si te está dando resultado.

Por ejemplo, ¿cuánto tiempo te lleva comer un pedazo de pizza? Si ahora te lleva unos cinco minutos, deberías tratar de aumentar el tiempo que te lleva a unos, quizá ocho, nueve o diez minutos. ¿Cuánto tiempo te lleva comer un pedazo de pan tostado, una naranja, etc.? Si aprendes a tomarte el tiempo, pronto desarrollarás el hábito de comer lentamente, masticar bien la comida y sin bebidas la disfrutarás más. Te sentirás satisfecho antes de sentirte incómodo por que estás demasiado lleno o hinchado y no tendrás ese sentimiento de culpabilidad que tenemos cuando sabemos que hemos comido demasiado.

La mayoría de la gente piensa que las personas tienen que sentirse incómodamente llenas para estar satisfechas. Esto no es verdad. Tú no te satisfaces por la cantidad de comida que ingieres, sino por el tiempo que la tienes en la boca y antes de sentirte incómodo por estar tan lleno, te sentirás satisfecho y te darás cuenta que no necesitas comer más.

Esto es en realidad lo que me sucedió a mí: cuando empecé a modificar mi manera de comer, estaba acostumbrado a comer tres pedazos de pan tostado cada mañana, con el cereal y la fruta. Una mañana cuando aprendí a comer despacio, después de haber comido dos pedazos de pan tostado cuando estaba a punto de servirme el tercero, súbitamente me di cuenta que ya no tenía hambre. No lo necesitaba y tampoco lo quería, así que lo puse a un lado, y me sentí satisfecho comiendo menos sin siquiera habérmelo propuesto.

Si lo pones en práctica, te llevarás una sorpresa, y será una grata sorpresa, porque, ¡da resultados! Pero tienes que prestar atención a lo que tu cuerpo te está diciendo, y después de cada bocado o dos, pregúntate: ¿Tengo hambre todavía? O, ¿estoy satisfecho?

Te sorprenderás tanto como yo, cuando te des cuenta que no necesitas comer tanto como acostumbrabas anteriormente. Y un día te sentirás satisfecho y descubrirás que has comido suficiente, comiendo quizá la mitad de lo que comías antes. Bajarás de peso con el método de Dios y ahorrarás dinero, y no solo eso, sino que disfrutarás la comida mucho más que antes.

En realidad, es difícil masticar la comida apropiadamente cuando uno está con otras personas porque ellos te hacen preguntas o querrás comentar algo. Para hablar, primero necesitas tragar lo que tienes en la boca, y existe la tendencia de tragarlo rápido, sin masticarlo apropiadamente. Si estás con otra persona, escucha, no trates de hablar. Es imposible masticar mientras uno está hablando. Si te gusta conversar y necesitas decir algo, termina de masticar bien el bocado que tienes en la boca y no tomes otro hasta que hayas terminado tu comentario. Al hacer esto ciertamente bajarás de peso porque no podrás comer mucho.

Otra sugerencia es que nunca cargues el tenedor mientras tienes algo en la boca. Cuando observas a tu alrededor, pareciera que algunas personas tienen una línea directa del plato a la boca, y el tenedor sigue llevando la comida de un lugar al otro. No tengas nada en el tenedor mientras tienes algo en la boca, deja el tenedor en el plato

entre bocados.

Los miembros de la familia pueden recordarse mutuamente a dejar los cubiertos en el plato entre un bocado y otro hasta que la práctica llegue a ser un hábito.

Así que, repasemos algunos consejos prácticos, porque éste es el aspecto más importante de este programa.

Primero, evita beber con las comidas.

Segundo, reduce el tamaño de cada bocado.

Tercero, aumenta el tiempo entre los bocados y, si es necesario, cronométralo.

Cuarto, come como si estuvieras en un campo de concentración. Saborea cada bocado.

Luego, si estás con otras personas, escucha, no trates de hablar y si hablas, no comas nada mientras lo estás haciendo.

Nunca pongas algo en el tenedor mientras tienes la boca llena, y por último, pon el tenedor en el plato entre bocados.

Puedes idear otras tácticas para comer más despacio. Si lo haces de acuerdo al plan de Dios bajarás de peso.

Si masticas bien la comida y comes despacio, vas a comer menos y cuando esto llegue a ser un hábito, adelgazarás para siempre.

Recuerda: **lo que comes con premura terminará en tu cintura.**

Hemos aprendido cómo comer. Eso es muy importante. Ahora necesitamos aprender,

## CUÁNTO COMER

La respuesta es: todos comemos demasiado.

En el libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, en la página 156, leemos, “Casi todos los miembros de la familia humana comen más de lo que su organismo necesita”.

Los investigadores de Food and Drug Administration’s (FDA’s) Center for Toxicological Research [Centro de investigación toxicológica de la Administración de Alimentos y Drogas] en Arkansas sugiere que una dieta frugal protege a las moléculas del ácido desoxirribonucleico (ADN) contra el deterioro. Las moléculas de ADN suministran el diseño para la reproducción de las células de nuestro cuerpo.

“Según el Dr. Angelo Turturro, científico en FDA’s Center for Toxicological Research, caloric restriction [restricción calórica, o sea comer menos cantidad de alimentos o calorías], es semejante a poner el cuerpo en un estado de congelación rápida, que disminuye el curso de acción del cuerpo, e incluso el índice del proceso de envejecimiento. ‘Lo que comúnmente pensamos que es senectud es simplemente una enfermedad degenerativa,’ Turturro comenta. ‘La restricción de calorías retarda el comienzo de la enfermedad, y así disminuye el proceso de la vejez’”.

El Dr. Roy Walford, gerontólogo, un investigador de UCLA School of Medicine [Universidad de medicina de UCLA], concuerda con esta teoría, y por medio de sus experimentos casi ha duplicado la vida de los ratones de laboratorio y extendió notablemente sus vidas reproductivas con un régimen llamado de restricción calórica.

Él les redujo el consumo de calorías a sólo la mitad de lo que normalmente consumían en su dieta regular. Como resultado, a esos ratones los llaman los “Matusalenes de los roedores,” porque están vivos y activos a la avanzada edad de cuatro años.

¿No crees que si los ratones pueden vivir más comiendo menos, los hombres y las mujeres también podrían hacerlo?

El método de Dios para bajar de peso no sólo te ayudará a adelgazar, sino que te ayudará a vivir más, ¿no es eso maravilloso? ¿No quieres vivir más tiempo siendo más activo y sano?

Bien, los ratones son muy semejantes a los seres humanos en muchos aspectos. Es por eso que los usan como animales de laboratorio. Cuando los científicos quieren probar una nueva droga, antes de darla a los seres humanos la prueban en los ratones para ver qué efecto les produce y para ver si hay algún efecto secundario nocivo. Y, si los ratones pueden vivir más comiendo menos, ¿no será lo mismo para los seres humanos?

En el libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, en la página 156, leemos: “Casi todos los miembros de la familia humana comen más de lo que su organismo necesita. Este exceso se corrompe y se convierte en una masa pútrida”.

El comer demasiado no solamente acarrea sobrepeso sino muchas otras desventajas, y el Señor nos ha dado abundante información con respecto a los efectos de comer en exceso. Ésta ha sido compilada en el libro *Consejos sobre la salud*.

Veamos algunas de ellas. Excesiva comida causa achaques y enfermedad. Leemos en la página 579: **“Muchos se ponen en una situación incómoda al comer en exceso, y con frecuencia la enfermedad es el resultado”**.

Si te sentías hinchado o incómodo después de comer, sin duda tenías indigestión, todo esto lo podías haber solucionado comiendo menos, y ésta es una de las cosas que espero que aprendas al estudiar este material. El exceso en la comida también puede causar olvido y pérdida de la memoria.

Leemos en *Consejos sobre el régimen alimenticio* en las páginas 163 y 164: “Frecuentemente pone en su estómago dos veces la cantidad de alimentos que su organismo necesita... **Esta es una gran causa de sus olvidos y falta de memoria”**.

Si no puedes recordar ni siquiera tu número telefónico, quizá estás comiendo demasiado.

El comer en exceso también disminuye la eficiencia.

En la página 164, leemos: **“El exceso en el comer es particularmente perjudicial para los de temperamento lerdo**; los tales deben comer con frugalidad y hacer mucho ejercicio físico. Hay hombres y mujeres de excelentes aptitudes naturales que por no dominar su apetito *no realizan la mitad de aquello de que son capaces*”.

El comer en exceso disminuye la vitalidad. En la página 155, leemos: “El sobrecargar el estómago es un pecado común, y cuando se usa demasiado alimento, el sistema entero resulta agobiado. **La vida y la vitalidad, en vez de mejorar, decrecen**”.

Otro efecto nocivo del exceso en las comidas es que congestiona la maquinaria y sobrecarga el hígado. En la página 121 del mismo libro *Consejos sobre el régimen alimenticio*, leemos que: “Todo lo que se lleva al estómago por encima de lo que el sistema humano puede usar para convertirlo en buena sangre, traba la maquinaria; y su presencia sobrecarga al hígado”.

Hay una enfermedad llamada, NASH o esteatosis hepática no alcohólica. Es difícil de pronunciar, pero no es tan complicada.

Permíteme explicarte: no alcohólica significa que se encuentra en la gente que no abusa del alcohol. Sabemos que los alcohólicos contraen hepatitis y lesiones de

hígado, pero esta enfermedad la padecen aquellos que no toman bebidas alcohólicas. Esteato significa grasa, es decir, demasiada grasa en el hígado. Y hepatitis significa inflamación del hígado.

Así que, esteatosis hepática no alcohólica, NASH, significa inflamación y demasiada grasa en el hígado de la gente que no es alcohólica.

Esta enfermedad afecta el hígado de la gente que tiene sobrepeso, diabetes, o ambos. Estas son personas que comen demasiado y como resultado, muchas veces sufren de cirrosis del hígado y finalmente mueren.

El exceso en las comidas también causa debilidad física y mental. Leemos en la página 160: “**Comemos demasiado.** La complacencia del apetito **es la mayor causa de debilidad física y mental**, y comparte en gran medida la culpa de la debilidad que es evidente por doquiera”.

El comer demasiado también hace que uno se sienta débil y cansado. En la página 156, leemos: “Si se coloca en el estómago más alimento que el que necesita la maquinaria humana -aunque sea de naturaleza sencilla-, este excedente se convierte en una carga. El organismo hace esfuerzos desesperados para deshacerse de él, y este trabajo extra produce una sensación de fatiga”.

Si no tienes suficiente energía, quizá estás comiendo demasiado. Necesitas comer menos.

Esto lo he confirmado en mi propia experiencia: Por 20 años, yo constantemente me sentía cansado y sin energía y me preguntaba cuál sería la causa.

Algunos pacientes me dicen que no tienen la misma energía de antes. Muchos están en la avanzada edad de setenta u ochenta años, y a veces me resulta difícil convencerlos que su falta de energía se debe a eso.

Pero este no era mi caso. Yo estaba entre los treinta y cuarenta años de edad. Me hice análisis de sangre, pensaba que quizá tenía hepatitis, quizá anemia, pero todos los análisis eran normales.

Esto sucedió, como ya lo mencioné, por más de 20 años. Pero cuando reduje la cantidad de comida que ingería, de pronto me di cuenta que tenía más energía. Antes me costaba mucho levantarme a las 5:00 de la mañana y muchas veces terminaba levantándome a las 6:00, 6:30 o incluso a las 7:00 con un gran esfuerzo. Ahora me levanto con muy poco esfuerzo a las 4:30 o 5:00 y a veces a las 3:30 de la mañana. Simplemente porque como menos.

Cuando comas menos tendrás más energía y vitalidad.

El exceso en la alimentación también hace que, en la iglesia, la gente se duerma durante el sermón. En la página 162, leemos: “Cuando comemos en forma inmoderada pecamos contra nuestros propios cuerpos... en la casa de Dios, los glotones se sentarán y dormirán bajo las verdades ardientes de la Palabra de Dios”.

Así que si no puedes escuchar un sermón o una conferencia sin dormirte, es posible que estás comiendo demasiado.

Ahora, resumamos los efectos nocivos del comer en exceso:

- enfermedad,
- pérdida de memoria,
- olvido,
- disminución de la eficacia,
- debilidad mental y física,

- pérdida de vitalidad,
- obstrucción de la maquinaria y sobrecargo del hígado,
- una sensación de cansancio,
- modorra durante los servicios religiosos o conferencias

Y, lo repito otra vez, aun cuando ya lo he dicho varias veces, porque es extremadamente importante.

¿Qué podemos hacer para comer menos? Número uno, ya lo hemos mencionado: Toma pequeños bocados, mastica bien. Come lentamente. No tomes líquidos con las comidas.

Número dos, come sólo cuando tengas hambre. Muchas veces nos sentimos tentados a comer cuando no tenemos hambre. Por ejemplo, si ahora te preguntara: ¿tienes hambre? Podrías decirme sí, porque quizá tienes hambre. O podrías decir no, no tengo hambre.

Si no tienes hambre y yo te pongo una caja de bombones bajo la nariz, con ese dulce aroma a chocolate, es muy probable que querrás comer uno, dos o tres, quizá media docena. Casi seguro la mayoría de la gente lo haría. Eso es comer sin tener hambre.

En mi trabajo como médico, se me presentan muchas tentaciones de comer cuando no tengo hambre. Pareciera que en el hospital o en la oficina siempre hay alguna fiesta, un cumpleaños o alguien que se está yendo y le están haciendo una despedida, y hay comida por todos lados. Siempre existe la tentación de comer cuando uno no tiene hambre, y muchos caen en ella. Cuando llega la época de las fiestas parece empezar una erupción de comida y dulces por todas partes.

Recuerdo que hace unos ocho o nueve años durante la época de navidad aumenté unas 15 libras comiendo “See’s Candy”, que eran mis bombones favoritos.

A partir de entonces he decidido abandonar el chocolate, siempre que comía uno quería seguir comiendo dos, tres, cuatro y a menudo seis y sin darme cuenta aumentaba de peso.

Así que, no comas a menos que tengas hambre. Comerás menos, y bajarás de peso.

Es peligroso ir a una comida a la canasta o a algún restaurante de estilo tenedor libre, porque uno puede comer todo lo que quiere para sacar provecho de la situación y come demasiado. Así que, trata de evitar esos lugares, o si vas a un lugar así, piensa que vas a comer sólo lo que tu organismo necesita.

¿Qué más podemos hacer para comer menos? Número tres, disminuye el tamaño de las porciones. Mide lo que vas a comer y no trates de comer más.

Permíteme explicarte, digamos que un plato regular de arroz integral te deja satisfecho. Reasegúrate de no comer más que eso.

Tal vez te invitan a comer y quizás hay uno, dos, o varios tipos de comida en la mesa, come sólo lo que necesitas. Sírrete un plato y resuelve no comer más que eso. Así comerás menos.

Número cuatro, renuncia a lo que yo llamo el club de los platos limpios. No necesitas terminar todo lo que tienes en el plato.

Tu madre te enseñó a limpiar el plato, ¿verdad? ¿Estaba ella en lo correcto? Muchas madres, al hacer que los hijos limpien el plato, les enseñan a comer demasiado.

En vez de terminar lo que está en el plato, enséñale a tus hijos y a ti mismo a no comer nada entre comidas, porque lo que sucede muchas veces es que los chicos comen entre comidas y luego, cuando es tiempo de comer, no tienen hambre. La madre quiere que la criatura coma suficiente y lo fuerza a comer más allá de su apetito natural, y así el chico aprende a comer en exceso. En tal caso, no lo hagas tú, ni obligues a los chicos a limpiar el plato. Si lo haces, sin darte cuenta los estarás guiando por el sendero de la obesidad, por tu enseñanza y ejemplo.

Entonces pues, no comas a deshoras, y cuando es tiempo de comer, come solamente lo que tu cuerpo necesita; hasta no tener más hambre, hasta sentirte satisfecho, pero no limpies el plato.

Aun si te quedan uno o dos raviolos, déjalos en el plato, no los comas. Es mejor tirarlos a la basura que al estómago.

Si a pesar de todo esto insistes en limpiar el plato, sírvete muy poca comida, entonces sí puedes limpiarlo, y si todavía tienes hambre, ve y repite una pequeña porción, pero evita comer cuando no tienes hambre.

Un ayuno es otra cosa que puedes hacer para comer menos, y es muy eficaz.

Puedes ayunar una vez, tal vez dos veces por semana. Eres libre de decidir lo que te surte efecto.

¿Tienes que abstenerte completamente de las comidas cuando ayunas?

No necesariamente. Por ejemplo, puedes hacer un ayuno absoluto si deseas, tomando solamente agua, pero también puedes hacer un ayuno de frutas: por un día completo, o quizá en una comida come solamente fruta, fruta fresca, sin agregarle azúcar. Si tienes dificultad para bajar de peso un ayuno de fruta fresca es bajo en calorías y te ayudará a adelgazar. A veces la gente adelgaza unas 20 o 30 libras y luego parece que no puede bajar más.

Si ayunas una o dos veces por semana, te ayudará a seguir perdiendo más peso. Puedes establecer un día en la semana en el cual no comas nada, o sólo fruta o quizá sólo vegetales, o puedes ayunar una vez al mes, u omitir una comida dos veces a la semana.

Ponte un horario y cúmplelo hasta que llegue a ser un hábito, y no será difícil una vez que el hábito está firmemente establecido. Hasta es posible que llegue el momento en que estés anticipando el ayuno.

Hay muchas maneras de hacerlo. Usa tu ingenio. Éste no es un programa rígido. Este plan te da libertad. Puedes adaptarlo a tus necesidades para que te haga más fácil la vida. Por ejemplo, si saliste de compras y no tuviste tiempo para comer, en vez de ir a un restaurante de comida rápida e ingerir todas esas calorías, simplemente di: hoy ayunaré. Al no comer fuera habrás ahorrado dinero y el tiempo que hubieses pasado comiendo, y tendrás más tiempo para hacer las compras.

El método de Dios no sólo te ayudará a adelgazar, sino que también puede ayudarte a ahorrar tiempo y dinero, ¿no es eso maravilloso?

**Juan Carlos Canale, MD**