

ADELGAZA CON EL PLAN DE DIOS

PARTE 2

Si no comes en un restaurante cuando vas de compras, terminarás antes y lograrás comprar más en el mismo tiempo. Ésta es simplemente una idea. Hay muchas más posibilidades e ideas que te pueden ayudar a comer menos. No tengo tiempo en esta presentación para hablar sobre todas ellas. Tendrás que usar tu imaginación. Piensa: ¿qué puedo hacer para comer menos?

La mayor parte de las personas disfrutan sólo de las comidas que engordan. ¿Te ocurre eso? Bueno, algo que te puede ayudar es ayunar. El ayuno te será de ayuda para entrenar las papilas del gusto y eso es algo que debemos hacer.

Hemos estado usando nuestra imaginación para encontrar formas de comer más, ahora hagamos lo opuesto. Algo que podemos hacer para comer menos es ayunar.

Una ventaja del ayuno es que te ayudará a disfrutar de la comida sana.

Educar las papilas del gusto es otro punto importante del programa para bajar de peso según el plan de Dios, porque Dios hizo las papilas del gusto y, ¿sabías qué se las puede volver a educar?

En el libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, páginas 187 y 188, leemos: "Las personas que han acostumbrado su apetito a comer libremente carnes, salsas muy sazonadas y diversas clases de tortas y conservas concentradas, no pueden saborear inmediatamente un menú sano y nutritivo. Su gusto está tan pervertido que no tienen apetito por un menú sano de frutas, pan sencillo y verduras. No necesitan esperar que de primera intención les gustará un alimento tan diferente de aquel que se han complacido en comer. Si al comienzo no pueden disfrutar de alimentos sencillos, deben ayunar hasta que lo puedan hacer. El ayuno resultará para ellos de mayor beneficio que la medicina, pues el estómago que ha sido maltratado, encontrará el descanso que por mucho tiempo ha necesitado, y el hambre verdadera puede ser satisfecha con un régimen sencillo. Se requerirá tiempo para que el gusto se recupere de los abusos que ha recibido, y para obtener de nuevo su tono natural. Pero la perseverancia en una conducta de negación propia en materia de comida y bebida pronto hará sabroso un régimen sencillo y sano, y pronto éste será consumido con mayor satisfacción de lo que un sibarita goza de sus bocados exquisitos".

iGracias a Dios por eso!

Sí, esto implicará cierto sacrificio. Al principio tendrás que negarte a ti mismo de esas comidas que tanto te gustaban y que has disfrutado por mucho tiempo, pero hay una promesa que dice, "Si perseveras en una conducta de negación propia en materia de comidas y bebidas que te hacen daño y engordan, disfrutarás de la comida sana. Encontrarás deleite en las

comidas de bajas calorías. Te complacerás con las frutas, las verduras, las nueces, los frijoles, el arroz, las papas sin tantos aderezos y cremas que contienen muchas calorías, etc. Y lo mejor es que pronto comerás todo con más satisfacción que un epicúreo cuando goza de sus bocados exquisitos.

Te deleitarás más con la comida baja en calorías que lo que disfrutas ahora de las que son ricas en calorías, como las comidas rápidas que engordan, los dulces, la comida grasienta, el chocolate, etc.

Ahora bien, puedes creer que es muy difícil, que implica un sacrificio. Sí, es verdad, hasta cierto punto, pero, recuerda el letrero que generalmente ponen en los edificios cuando los están remodelando: "molestia pasajera, mejora permanente". Y eso es exactamente así, una inconveniencia pasajera para lograr una mejora permanente.

Ahora bien, a ti te encanta la comida que engorda. Si renuncias a ese tipo de comida, finalmente desarrollarás el gusto por la comida sana, baja en calorías y que no engorda, pero tendrás que ser constante. Deberás abandonar para siempre las comidas que engordan. Hazte el propósito de nunca más comer un bombón de chocolate otra vez.

Para que sepas, hace varios años yo hice exactamente eso, y te puedo decir que no extraño el chocolate para nada y que disfruto otras cosas más que los bombones (See's Candy) que me encantaban.

Por ejemplo, ahora disfruto de un kiwi maduro más de lo que me gustaba un bombón.

Puedes pensar que estoy chiflado. Es posible que lo esté, pero no soy gordo y esto es lo que queremos. Queremos bajar de peso.

El programa que Dios ideó no es descabellado, simplemente reeduca las papilas del gusto. Sí, es cierto, al principio requiere un poco de sacrificio. Pero recuerda: "la molestia pasajera, es una mejora permanente". Los beneficios que resulten de la pérdida de peso serán definitivos, pero no así el sacrificio.

La gente hace cualquier cosa para adelgazar. Un pequeño esfuerzo te recompensará con creces. ¿Acaso prefieres pasar por la experiencia de Lisa? Lisa, de 26 años de edad, era especialista en mercadotecnia de una firma que opera en la bolsa en Florida. Ella se sometió a la dieta de Jenny Craig y al ejercicio. Le estaba yendo bastante bien. Había bajado 35 libras (15.89 kilos) y en 1998 empezó a relacionarse con algunos jóvenes.

Su madre comentó que Linda había empezado a sentirse más segura de sí misma, sin embargo, temiendo recobrar las libras que había perdido comenzó a tomar un suplemento de hierbas que contiene efedrina, un estimulante parecido a la anfetamina.

Un día, sus padres la llamaron por teléfono pero ella no respondió. Juan, su padre, fue a la casa a eso de las 10.00 de la noche, y oyó que el perro ladraba y que la TV estaba prendida. Él pensó que ella estaría en la ducha y se volvió a su casa. Al día siguiente, cuando ella faltó al trabajo, Juan regresó

y encontró a su hija muerta en el piso. En la mano tenía una banana y había una taza de té en la estufa y le corría sangre de la boca.

El informe de la autopsia reveló que tenía ocluida la arteria coronaria izquierda y que tenía efedrina en la sangre.

La efedrina es un suplemento que contiene belcho, una hierba que no ha sido autorizada por el gobierno y de la cual la Dirección de alimentos y medicinas, (FDA por sus siglas en inglés), había recibido cientos de informes de enfermedades, y que se habían vinculado a más de una docena de muertes.

¡Qué triste! Lisa había bajado de peso con dieta y ejercicio, siguiendo el método de Dios, aunque es probable que ella ni siquiera lo sabía. Pero tuvo miedo, miedo de recobrar su peso, y ese miedo la llevó a tomar el suplemento de hierbas que le causó la muerte.

Prueba el método de Dios. Bajarás de peso definitivamente y como Lisa, no necesitarás temer que lo recobrarás porque habrás cambiado tus hábitos. Porque has hecho cambios permanentes no engordarás otra vez, a menos que abandones tus nuevos hábitos o vuelvas a los de antes.

Simplemente si aprendes a comer lentamente y a masticar bien la comida te ayudará a bajar de peso **ipara siempre!**

Hemos aprendido cuánto comer y también cómo comer.

Ahora podemos ver que la forma en que comemos tiene mucho que ver con la cantidad que ingerimos y también el hambre que sentimos guarda relación con la manera en que comemos.

Por ejemplo, si deseas comer un montón de comida en un corto tiempo, no la podrás masticar bien. Por otra parte, si masticas bien el alimento y comes despacio, el resultado deseado e inevitable será que comerás menos y te sentirás satisfecho con menos comida.

Ahora vamos a aprender **cuándo** comer.

Como verás, el horario de las comidas es de suma importancia si quieres bajar de peso siguiendo el método de Dios.

Ahora, ante todo debemos aprender cuando **no** comer, y eso es entre comidas. No comas entre comidas. Eso significa ino comer nada! Ni bocadillos, ni caramelos, ni frutas, ni siquiera un bocado. Y ninguna bebida excepto agua.

Insisto, no comas nada entre comidas, solamente agua.

Algunas personas tienen dificultad con esto porque están acostumbradas a comer entre horas constantemente. Pero, si eres persistente, lo puedes lograr y después de algún tiempo habrás establecido el hábito y no tendrás el deseo ni la necesidad de comer entre comidas. Sí, toma muchísima agua. Esto te ayudará cuando tengas hambre y también te mantendrá hidratado y te será más fácil no beber con las comidas.

Ahora bien, ¿cuánto debería ser el intervalo entre una comida y otra? Por lo menos de cinco horas.

Puedes pasar cinco, seis o tal vez siete horas sin comer, y eso está bien, pero por lo menos cinco horas. O si no, por lo menos 4 horas y media desde el momento en que terminaste de comer, hasta el momento en que pruebas el siguiente bocado. Solamente puedes tomar agua.

El agua es uno de los remedios naturales en el plan de Dios que usamos para bajar de peso.

Puede ser que sientas hambre dos o tres horas después de la comida. Lo más probable es que no tienes hambre, sino que en realidad tienes sed, y al tomar agua te sentirás satisfecho hasta que sea la hora de comer otra vez. Luego, cuando llegue la hora de comer no tendrás sed y podrás comer sin tomar agua o cualquier bebida con la comida.

Ahora, si piensas desobedecer esta regla pero todavía quieres bajar de peso, decide comer sólo una fruta o verduras frescas sin añadirle otra cosa. Es decir, puedes comer zanahorias, apio sin mantequilla de maní ni aderezos, porque la mantequilla de maní y los aderezos tienen muchas calorías, y te harán aumentar de peso. Entonces, usa frutas naturales y verduras. Por ejemplo: Una manzana o una naranja.

Si piensas violar la regla de no comer entre comidas tendrás que al menos que evitar todos esos bocadillos ricos en calorías y usar sólo frutas o verduras cuando comas entre horas.

Hemos aclarado cuando **no** debemos comer, pero, ¿está claro cuándo **debemos** comer?

Los experimentos que se han realizado con unas vacas han demostrado que es mejor tomar un buen desayuno: Tomaron un número de vacas y le dieron una comida al día. Luego las separaron en dos grupos. Un grupo recibió la comida en la hora del desayuno y el otro en la hora de la cena. Ambos grupos recibieron la misma comida y la única diferencia era el horario.

Los resultados fueron asombrosos. Las vacas que habían sido alimentadas en la mañana, de hecho bajaron de peso, pero las que fueron alimentadas en la hora de la cena engordaron.

Moraleja: Las vacas pueden aumentar de peso si comen tarde aunque coman la misma cantidad de comida.

Tú puedes decir. Bueno, pero yo no soy una vaca. Es cierto, pero los experimentos hechos con los seres humanos han producido resultados semejantes. Así que, si cambias tu horario, y comes temprano y no tarde, puedes bajar de peso. Recuerda que debemos desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo, o cenar quizá sólo con fruta fresca.

Ahora te diré cómo bajé 25 libras (11.35 kilos), pero primero te daré unos pocos antecedentes.

Cuándo bajé 25 libras mi peso era de 169 libras (74,41 kilos) y medía 5'11" (1,80 metros), eso significa que no estaba demasiado gordo, ni

siquiera un poco, pero no quería pesar tanto.

Recordemos que esas 25 libras (11,35 kilos) representaban el 13 por ciento de mi peso total.

Eso significa que si pesaba unas 300 libras (136,2 kilos), habría perdido 40 libras (18,16 kilos) y probablemente más, porque es bastante más fácil bajar de peso cuando se tiene 300 libras, que cuando uno pesa 169 libras y mide 5' 11".

¿Por qué es así? Porque el cuerpo tiende a retener las grasas cuando hay poca cantidad, y tiende a quemar las grasas más fácilmente cuando hay sobrepeso u obesidad.

Cuando tenía 16 años de edad pesaba 144 libras (65,37 kilos). Una persona joven generalmente es más activa y tiene un metabolismo más elevado y eso hace que sea más fácil para los adolescentes mantener su peso normal que para personas de cuarenta años o más.

Desde los 16 años hasta los 26 había aumentado diez libras (4,54 kilos), cerca de una libra por año, y pesaba unas 154 libras, o sea, 70 kilogramos.

En aquel entonces, por razones de salud, y también por razones espirituales abandoné el azúcar en general y la mayoría de los productos de origen animal. Dejé de tomar agua con las comidas y dejé de comer entre comidas. Eso me ayudó a mantener mi peso por varios años, nunca pasaba las 160 libras (72,64 kilos).

Durante ese tiempo, gradualmente me resultó más difícil bajar de peso, pero lo compensé al dejar de lado los caramelos, y más tarde, hace unos diez años más o menos, dejé el helado, y lo hice porque advertí que después de comerlo siempre me dolía la cabeza. Entonces, me dije: - Esto es algo que no puedo comer. Pero, cuando dejé el helado, no estaba pensando en controlar mi peso sino en evitar los dolores de cabeza.

En algún momento entre mis treinta o cuarenta años, me puse el blanco de no pesar más de 160 libras. Así que controlaba mi peso cada una o dos semanas, o todos los meses y si llegaba a pesar más de 160 libras, empezaría una dieta, eso es todo, simplemente modificaría un poco mis hábitos de comer. Tal vez comería un poco menos para el desayuno o para la cena, pero todavía cenaba una comida pesada porque, como la mayoría de la gente, trabajo todo el día, de 9:00 a 5:00 o de 9:00 a 6:00 y luego venía a casa con hambre y cansado, y comía demasiado. Pero por varios años, me mantuve por debajo de las 160 libras.

Una vez que cumplí los 49 años me pesé y me di cuenta de que tenía 167 libras. No pensé mucho al respecto porque creía que sería fácil volver a las 160 libras. No es muy difícil bajar siete libras. Pero es mejor tener que bajar siete libras y no esperar hasta pesar 200 y entonces tratar de bajar 40. ¿No es verdad?

Así que hice algunos cambios en mis hábitos de comer y después de un corto tiempo, y para mi súbita desilusión, en lugar de perder peso, tenía i169

libras! Había seguido una dieta y en realidad ien vez de bajar había aumentado de peso!

169 libras ... 78 kilogramos. No estaba gordo, pero sí pesaba mucho más que cuando tenía 16 años de edad. Si bien comía mucho menos que cuando tenía esa edad y consumía menos calorías, había ganado 25 libras en 35 años. ¿Qué había pasado?

Con el correr de los años tenemos la tendencia a engordar. Nuestro metabolismo decrece continuamente y tendemos a ser menos activos. Nuestro sistema digestivo absorbe mejor, y como consecuencia, aumentamos de peso.

Tengo la seguridad de que si hubiese continuado comiendo como lo hacía cuando tenía 16 años de edad, ahora probablemente estaría pesando entre 180 y 200 libras o más. Y esto es lo que le ocurre a la mayoría de la gente. No nos cuidamos y hacemos menos ejercicio que cuando éramos jóvenes. Nuestro cuerpo asimila mejor, es más eficiente, y nosotros comemos lo mismo y algunas veces más, y ¿cuál ha sido el resultado? Una epidemia de obesidad.

Ahora, he oído historias, y probablemente tú también las has oído, de personas que dicen que han subido de peso durante el embarazo y que nunca lo pudieron bajar. Esto no es verdad. Cuando nos avejentamos subimos de peso gradualmente.

Es posible que para algunas mujeres haya habido un cambio de hábitos en la forma de comer y en la actividad física después del parto que resulta en un aumento de peso definitivo. Pero eso es debido a un cambio permanente en el estilo de vida que produce la acumulación de grasas.

Éste podría ser el caso, pero no existe un aumento inevitable de peso durante el embarazo. Este punto de vista fatalista simplemente no es cierto.

Las mujeres aumentan de peso durante el embarazo, pero luego, si vuelven a los hábitos que tenían antes de éste, volverán al mismo peso de antes. Así que para seguir siendo delgados mientras avanzamos en años, no debemos comer y beber como lo hacíamos en la adolescencia.

Esa fue mi experiencia. Comía menos, pero pesaba más que cuando tenía 16 años.

Ahora, te voy a decir cómo bajé 25 libras (11,35 kilos) para volver a lo que pesaba cuando tenía 16 años de edad, o sea, de 169 a 144 libras (76,26 a 65,37 kilos). Y quiero aclararte que no estaba tratando de adelgazar tanto. Recuerda que todo lo que yo quería hacer era mantenerme en 160 libras o menos, pero hice esos cambios porque me di cuenta de que era mejor para mi salud y bienestar. Sí, después de hacerlos, me sentí mejor, tenía más energía y dormía mejor en la noche. Definitivamente te recomiendo que hagas lo mismo.

Esto es lo que hice: **Ante todo** empecé a masticar bien la comida y a comer lentamente. En realidad nunca tuve la tendencia de comer rápido.

En mi casa, casi siempre era el último en terminar la comida, no porque comía más que los otros, sino porque siempre he sido lento para comer.

Entonces, **primero** resolví masticar cuidadosamente cada bocado hasta que se convirtiera en una crema en la boca, mezclarlo adecuadamente con la saliva y disfrutarlo antes de tragarlo.

Segundo, empecé a prestar atención a mi cuerpo, para que éste me dijera cuándo no tenía más hambre, y dejara de comer en ese mismo momento. Cuando ya no tienes hambre, es el momento de parar. Muchas veces continuamos comiendo porque la comida se ve buena y atractiva, pero no tenemos hambre y entonces comemos demasiado.

Tercero, comencé a cenar sólo frutas y nada más. Así que tomaba el desayuno y almuerzo como antes, y luego para la cena, sólo frutas.

Eso es todo lo que hice, y bajé 25 libras. Llegué a tener 144 libras como cuando tenía 16 años.

Puedes ver que una persona que tiene 144 libras y mide 5'11" es muy delgada. Así es que empecé a comer un poco más. Algunas veces añadía un licuado para la cena o tal vez un poco de pan con puré de manzana, algo simple, y así pude aumentar tres o cuatro libras y mantenerlas.

En forma consistente he estado pesando menos de 150 libras por unos cuatro años, aun cuando ni siquiera me preocupa mi peso, en tanto que antes tenía mucha dificultad para mantenerme debajo de las 160 libras.

Esto es lo que hice y estoy seguro que si lo haces, perderás peso con el **método de Dios**.

Debo confesar, sin embargo, que comer sólo frutas en la cena ha sido una de las cosas más difíciles que he hecho en toda mi vida, porque cuando vuelvo del trabajo, naturalmente, tengo mucha hambre y lo peor es que en casa todos están comiendo bien y la comida me tienta.

En mi familia continúan cenando lo mismo que acostumbraban a comer antes de que yo hiciese el cambio y decidiera comer sólo frutas frescas por la noche.

¿Entonces, qué podía hacer?

Si me sentaba con ellos a la hora de la cena, especialmente al principio, cuando yo todavía no había desarrollado totalmente el hábito, habría sido muy difícil para mí comer sólo frutas, así es que me mantenía lejos de la mesa. Tomaba la fruta y me iba a otro cuarto, comía sólo y no aparecía en torno a la mesa del comedor hasta que habían guardado la comida y la mesa estaba vacía. Éste es el secreto y es de suma importancia. Si no quieres comer demasiado, tienes que mantenerte lejos de los lugares donde se pueda ver la comida y sentirle el aroma. Algunas veces puede ser muy difícil.

Recuerdo una vez, en que había sido invitado a una cena en honor de uno de los médicos en mi ciudad natal. El menú tenía tres platos. Dos de ellos eran de carne y no me interesaban, y el otro era un maravilloso plato de pasta, pero eran alrededor de las 6:00 p.m.

Estaban allí muchos médicos y enfermeras y otros conocidos de ese médico que era muy querido en nuestra comunidad. Debe haber habido alrededor de unas 200 personas allí y todo el mundo se preparó para comer y yo había decidido que iba a comer sólo fruta para la cena, por lo que había pedido un plato con frutas.

Fue algo interesante, porque primero sirvieron los platos de carne para algunos y para otros los de pasta. Mi esposa estaba allí conmigo, a ella le trajeron un plato de pasta, y luego trajeron mi plato grande lleno de toda clase de frutas deliciosas. Las personas me miraban y decían: Oh, con razón está tan flaco, cena solamente fruta. Como puedes ver, esa noche me costó mucho comer sólo frutas cuando los otros comían ese delicioso menú.

Pero si te acostumbras, y le dedicas tiempo, cambiarás tus hábitos y entonces cuando llegue la hora de la cena no comerás nada o a lo mejor alguna fruta. Y eso te ayudará a bajar de peso según el método Dios y sé que lo puedes hacer.

Recuerda las vacas, las que comieron tarde engordaron y las que comieron temprano adelgazaron. ¿Podemos hacer lo mismo que las vacas? Sí, es lo mismo con las personas. Si comes temprano y algo liviano también bajarás de peso.

Repasemos otra vez cuándo comer: para empezar, no comas entre comidas. Lo único permitido es: ¡Sí! ¡Agua!

En segundo lugar, debería transcurrir un mínimo de cinco horas entre las comidas.

Tercero: desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo.

Lo ideal sería sólo frutas para la cena.

Ahora, todo el mundo quiere conocer LA DIETA.

La pregunta es: ¿Qué comer? Aprendimos que debíamos comer de cierta forma, en cierto horario y también cuánto comer. Pero lo que comes es de suma importancia, porque eso tiene que ver con el éxito permanente en la reducción del peso.

Te voy a presentar un ejemplo: Un estudio reciente reveló que comiendo exactamente el mismo número de calorías, el grupo que consumió un 15 por ciento menos de las calorías totales en grasas, bajó un promedio de 7 libras (3,17 kilos). Entonces, es evidente que la composición de la dieta, lo que uno come, tiene mucho que ver con el éxito en la batalla contra la gordura, aun consumiendo la misma cantidad de calorías.

Eso va en contra de la teoría de que los carbohidratos hacen aumentar de peso. El grupo que bajó 7 libras consumiendo menos grasas y consumiendo más carbohidratos en su lugar, no aumentó de peso, sino todo lo contrario.

Hay dos tipos de carbohidratos: Los carbohidratos simples y los complejos. Los carbohidratos complejos, como los que encontramos en la harina integral, las papas, etcétera, son muy buenos para la salud y para

bajar de peso. Los simples, como en el azúcar, la miel, los caramelos, el helado, etc., cuando están concentrados, engordan. Por lo tanto, lo que comes puede marcar la diferencia entre bajar de peso según el método de Dios o simplemente ser un trofeo más en las estadísticas de la epidemia de obesidad.

Recuerda que puedes bajar de peso sin pasar hambre.

Es verdad que algunas comidas engordan. En realidad, la mayoría de las comidas que consume la gente en nuestra civilización occidental engordan, pero hay otras comidas que no. Probablemente querrás algunas recetas, pero no te las daré aquí, porque no soy cocinero. Es probable que quieras saber qué tomo para el desayuno, para el almuerzo y para la cena.

Podrás encontrar recetas en mi página Web en www.trygodsway.com

Solamente te daré un ejemplo de un desayuno que yo mismo me puedo preparar y que disfruto muchísimo. Recuerda que no estoy tratando de bajar de peso, así que no planifiqué este desayuno para porque es bajo en calorías, sino porque es saludable, y es fácil de preparar.

Una rebanada de pan integral con mayonesa de soja y rebanadas de tomate.

Un puñado de almendras o nueces.

Un tazón de avena instantánea con una banana entera y pasas de uva o dátiles.

Una rebanada de pan integral tostado untado con manteca de maní o de almendra y puré de manzana.

Una rebanada de pan integral con margarina y miel.

Un pomelo u otra fruta.

En menos de dos minutos puedes cocinar avena instantánea en el microondas.

Pienso que es un desayuno abundante, adecuado para un rey, y tiene pocas calorías.

¡Simplemente compara con una barra de helado de chocolate que fácilmente te comes como un bocadillo y que contiene 380 calorías!

Como puedes ver, mi desayuno será completo y nutritivo, pero relativamente bajo en calorías, mientras que una barra de helado de chocolate no satisface el hambre.

Si quieres bajar de peso sin pasar hambre, tendrás que eliminar casi por completo de tu dieta las altas calorías y los artículos que como el helado no satisfacen.

Un sándwich vegetariano grande tiene aproximadamente 500 calorías, y eso sería suficiente para satisfacerte si lo comes lentamente y lo masticas bien. No sugiero que cuentes las calorías, eso no es necesario si te alimentas con comidas sanas y poco elaboradas.

Puedes eliminar la mayonesa de soja, reemplazándola con mostaza, que no tiene calorías, también puedes eliminar la mantequilla de almendra, la

margarina y la miel, y en su lugar untar sobre el pan un poco de puré de manzanas o de frutas, sus calorías totales serán reducidas y todavía será un buen desayuno. Yo personalmente no necesito la segunda rebanada de pan tostado, que aumenta las calorías.

Puedes usar recetas para preparar el desayuno y el almuerzo, y cenar simplemente fruta.

Te puedo dar más ejemplos, y hasta puedo darte un menú para siete días, pero lo que importa es saber qué comidas engordan y qué comidas no. Y esto lo presentaré a continuación, porque una vez que lo sepas podrás decidir tu propio menú.

Ahora, las comidas que no engordan son las que Dios hizo y en la condición que él las hizo. Las de origen vegetal, totalmente crudas y sin añadirle calorías, no engordan. Si comes sólo eso, bajarás de peso.

Ahora, ¿qué quiero decir por comidas crudas de origen vegetal?

Eso significa que puedes comer, por ejemplo, una manzana. Una manzana no engorda. Una manzana al horno tampoco engorda, ¿por qué? Porque tiene todos los componentes originales, incluso la fibra, y satisface el hambre sin introducir exceso de calorías. Pero el jugo de manzana engorda, ¿por qué? Déjame explicarte: ¿Cuántas manzanas podrías comer? Cuando hago esa pregunta, recibo diferentes respuestas, pero casi nunca dicen más de cuatro a lo sumo cinco. La mayoría de la gente no podrá comer más de dos o tres manzanas antes de sentirse satisfecha.

Lo mismo sucede con las naranjas. Una persona generalmente puede comer hasta tres naranjas, raramente cuatro. ¿Ahora, cuántos vasos de jugo de manzana o de naranja podrías tomar en un día de verano? Probablemente dirás, fácilmente uno o dos, y algunos hasta tres o cuatro.

¿Sabías que lleva unas tres o cuatro naranjas para hacer un vaso de jugo que puedes tomarlo en un momento y que no satisface el hambre?

Las calorías en el jugo de naranja como las calorías en una naranja son las mismas y, sin embargo, con tres naranjas te sentirás satisfecho. ¿Por qué? Porque Dios la envasó con fibra y otros alimentos que satisfacen.

En el caso del jugo de naranja, se extrae el jugo y se desecha la fibra, así es que cuando lo bebes no te sientes saciado. Te puede satisfacer la sed y el gusto y el jugo de naranja o el de manzana no tienen nada malo, pero tienen calorías concentradas, y eso es lo que engorda.

Otro ejemplo es el aceite de maíz. ¿Sabías cuántas mazorcas son necesarias para obtener una cucharada de aceite? Unas 12 mazorcas. Pero, ¿quién puede comer 12 mazorcas? Casi nadie y, sin embargo, ingieres fácilmente una cucharada de aceite y te da las mismas calorías.

Déjame pensar en otro ejemplo. ¡Oh, sí! ¿Y, la caña de azúcar? ¿Sabías cuántos pies (medida en inglés) se necesitan para obtener una cucharadita de azúcar refinada? Más o menos un pie y medio.

Si alguna vez consigues un pedazo de caña de azúcar, es probable que

puedas comer un pie o dos a lo sumo. No podrías comer más porque tiene mucha fibra, pero en una lata de gaseosa puedes consumir hasta diez cucharaditas de azúcar, que es el equivalente a la que se encuentra en **15 pies de caña!**

Fácilmente podrías tomarte una gaseosa, tal vez dos o tres, y así en un momento consumirías todas las calorías de 45 pies de caña de azúcar.

Es importante entonces evitar las comidas elaboradas, que casi siempre tienen calorías concentradas.

Hemos mencionado las comidas de origen vegetal. Es mejor omitir los productos de origen animal, como la carne; bife, pollo, pescado, pavo, productos lácteos y huevos.

Si decides hacer cambios podrías hacer de esto tu primera elección. No es fácil hacerlo, pero hay muchos libros buenos de cocina vegetariana y en mi sitio Web encontrarás muchas recetas más. Ellas pueden ayudarte a encontrar qué comer si resuelves omitir los productos de origen animal.

Pero, ¿por qué incluimos esto en el plan de Dios para bajar de peso?

En Génesis, el primer libro de la Biblia, en el primer capítulo, en el versículo 29, se encuentra la dieta de Dios. Leo allí: "Dijo también Dios: Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento".

Vemos que una dieta vegetariana natural, cruda y sin elaborar es el plan original de Dios para la alimentación del hombre.

Ahora bien, puedes consumir comidas procesadas, por ejemplo el pan integral es elaborado, pero la harina integral es una harina que, aunque ha sido elaborada, conserva todos los componentes del trigo. No se le ha sacado nada.

Por otra parte, cuando comes pan elaborado con harina blanca, toda la fibra y el germen de trigo han sido removidos, y éstos son productos altamente nutritivos y beneficiosos del trigo que te ayudarán a no subir de peso.

Como puedes ver, la harina blanca tiene el almidón con todas las calorías del trigo, pero no tiene la fibra y el germen, que son elementos nutritivos y que satisfacen sin las calorías adicionales.

El almidón y la harina blanca no son malos ni perjudiciales, pero cuando se los separa de los otros componentes naturales del trigo, hacen que sea más fácil consumir un montón de calorías sin saciar el apetito, sin satisfacerlo, y resultará en un aumento de peso.

Si has probado pan integral, sabes que satisface mucho más que el pan blanco. Por eso necesitamos ingerir alimentos de origen vegetal que no sean elaborados sino crudos.

Si estás acostumbrado a comer carne y productos lácteos, debes pensar que es imposible hacer un cambio en tu alimentación. Si fuera así, tienes tres opciones: puedes seguir comiendo carne y productos lácteos y continuar los

otros aspectos de este programa para adelgazar. Evita la comida frita. Hornéala o ácala en la parrilla, porque de esta manera no añadirás calorías a los productos de origen animal, que ya están saturados en calorías. Los productos de origen animal tienen muchas calorías, satisfacen poco y aumentan de peso.

Esa sería una opción: seguir comiendo carne, pero sin freír la comida. La segunda opción sería hacer un cambio gradual para superar el problema de tener que aprender a cocinar sin productos de origen animal. Ese es un posible problema, especialmente para los hombres.

Te puedes estar preguntando: ¿Qué voy a cocinar entonces? Puede ser difícil si estás acostumbrado a cocinar generalmente con carne y productos de origen animal, pero puedes aprender a cocinar comida vegetariana así como aprendes a hacer cualquier otra cosa. En realidad creo que las personas que son vegetarianas de nacimiento y que nunca han comido carne o productos de origen animal tendrían más dificultad si de repente tuviesen que cocinar con carne, porque no sabrían cómo hacerlo.

Han aprendido a cocinar con verduras, frutas, frijoles, nueces, queso de soja y todas las cosas que Dios ha provisto en el reino vegetal y les sería muy difícil cocinar con carne. Pero si has estado acostumbrado a cocinar con productos de origen animal, te será difícil hacer un cambio repentino, y si fuera así, podrías hacer un cambio gradual. Por ejemplo, en una semana puedes reducir las veces que comes carne y aprender a preparar un plato vegetariano a la vez.

La última opción, que creo que es la mejor manera de abandonar la carne, es hacerlo repentinamente, suspenderla en seco. Esto puede parecer más difícil que dejarla gradualmente, pero a la larga será más fácil.

Es verdad, eliminar repentinamente todos los productos de origen animal de la dieta tiene sus inconvenientes. Al principio el trauma al paladar será mayor, porque está acostumbrado al sabor de la carne. Sin embargo, si persistes, después de dos o tres semanas será más fácil, y en unos tres a seis meses habrás olvidado casi por completo el sabor de la carne, y ni siquiera lo extrañarás. Con las comidas de origen vegetal te sentirás tanto o más feliz que antes cuando comías carne.

Este cambio puede ser más difícil para las personas que están acostumbradas a comer un bife, especialmente para los hombres. Pero si pruebas el método de Dios, verás que en unos tres a seis meses habrás hecho el cambio y si bien fue difícil inicialmente, eventualmente resultará ser una bendición para ti.

Esa fue mi experiencia. Yo nací y me crié en Argentina, pero ahora, y por los últimos 27 años vivo en los Estados Unidos. Estaba acostumbrado a comer un bife o alguna otra forma de carne dos veces al día y, si la comida no tenía carne me parecía que no había comido.

En aquel entonces, tenía una dieta basada en carne, como ser; carne roja,

pollo, y un poco de pescado. Mi dieta, en su mayor parte, consistía en carne con algunas verduras y tal vez un postre.

Pero, cuando me decidí a abandonar la carne, en un período de unos tres a seis meses me sentí tanto o más feliz que antes, y mi paladar apreciaba mucho más una dieta vegetariana que la dieta con carne. A esto le podemos llamar, educación de las papilas gustativas. Más tarde veremos un poco más al respecto. Ésta es una parte muy importante del programa de Dios para bajar de peso.

Ahora, como dije, el problema con abandonar repentinamente la carne o los productos de origen animal incluyendo el pescado, el pollo, toda clase de carnes, el pavo, también la leche y sus derivados, es que al principio será mayor el trauma para tu paladar que si lo hicieras gradualmente. Pero, en un promedio de unos tres a seis meses te resultará más fácil porque ya habrás hecho el cambio y las papilas gustativas estarán educadas.

Otro problema con un cambio brusco del consumo de carne a una dieta vegetariana es que no sabrás qué comer o qué cocinar. Tal vez decidas comer simplemente rosquillas, helado y chocolates, esa sería una dieta vegetariana, ¿verdad? Bueno, el helado tiene mucha leche y muchos huevos, y es medianamente vegetariano, pero si sólo comieras rosquillas, helado y chocolates aumentarías de peso. Por lo tanto, necesitas reemplazar los productos de origen animal con comidas vegetarianas que no engorden.

Al principio esto puede ser difícil, así que un cambio gradual podría ser más conveniente para algunos. Cuando tú pruebas el método de Dios él te ayudará a bajar de peso.

No todo es negativo en un cambio brusco de una dieta con carne a una dieta vegetariana. Hay también algunas ventajas. La primera es la que llamamos la táctica de "nada o ahógate". ¿Cuál es la mejor forma de aprender a nadar? Lanzándose al agua. ¿Cuál es la mejor manera de ser vegetariano? Simplemente lanzándose al vegetarianismo.

Eso es exactamente lo que hice. Cuando resolví ser vegetariano era soltero, no tenía quien me cocinara y durante el primer mes tuve que comer en un restaurante de un hospital de Filadelfia, Pennsylvania, dónde estaba haciendo mi residencia en aquel entonces, y lo único que podía comer era ensalada, eso significaba lechuga solamente, porque no había vitrina para ensaladas, simplemente lechuga, aderezos y galletas saladas.

Por supuesto, después de un tiempo aprendí a darme maña para seguir una dieta vegetariana.

No mucho después, hubo una persona que estuvo dispuesta a cocinarme platos vegetarianos. Así que: la táctica de "nada o ahógate" es buena y da resultado. Si cambias repentinamente a una dieta vegetariana aprenderás más rápido y eso no tendrá efectos perjudiciales para tu salud, siempre que comas una variedad de alimentos.

Recuerda que las rosquillas, el helado y el chocolate no necesariamente

representan una dieta vegetariana y esa no es la dieta que Dios diseñó para nosotros.

La otra ventaja, si sigues la táctica del “nada o ahógate” para ser vegetariano, es que entrenarás las papilas gustativas más rápido y si evitas totalmente los productos de origen animal desde el principio, podrás disfrutar mucho antes de una dieta vegetariana saludable.

Si decides hacer el cambio, ciertamente lo puedes hacer, porque hay muchos recursos disponibles para aquellos que deseen hacerlo. En la mayoría de los grandes supermercados hay una sección vegetariana y libros de cocina. Puedes dialogar con personas que ya están en el programa, etc. Como dije antes, en mi sitio Web www.trygodsway.com encontrarás un capítulo entero dedicado a recetas vegetarianas.

Muchos se preguntan: ¿Qué se puede comer?

A los que están acostumbrados a comer productos de origen animal algunas veces les cuesta entender que en las comidas de origen vegetal hay muchas elecciones buenas y sabrosas, y no saben por dónde empezar.

Te daré algunos ejemplos de comidas que puedes preparar: frutas; manzanas, peras, uvas, etc. La fruta entera o como por ejemplo, el puré de manzana en conservas o al natural, sin añadirle azúcar o edulcorantes. Pero no así el jugo de fruta ¿recuerdas? Tiene calorías concentradas.

También podemos comer verduras; tomates, lechuga, cebollas, ajo, apio, repollitos de bruselas, espinaca, col, brócoli, papas, zanahorias, maíz, pororó, etc. Granos como trigo, avena, arroz integral, cebada, arroz, etc. Legumbres como frijoles, arvejas o chícharos, lentejas, garbanzos, soja, productos de soja, como el queso y la leche de la soja, etc. Nueces, pistachos, nueces de Pará, maníes y almendras, todo esto en pequeñas cantidades.

Las nueces tienen grasa y algunos pueden decir que no son buenas si uno quiere bajar de peso porque –si no incluyes grasas en tu dieta, bajarás de peso mucho antes. También me pueden decir: Pero, ¿acaso no necesitamos grasa? **Sí, ... las necesitamos.**

Hay grasas en muchos alimentos, pero las comidas de origen vegetal que tienen la mayor cantidad de grasas son las nueces y ésta es una grasa que no hace mal. La mejor grasa se encuentra en las nueces y almendras. La mantequilla de maní no es tan buena, pero con moderación sí lo es. ¿Engordan las nueces? No, a menos que las comas en abundancia.

En estudios científicos se ha demostrado que las personas que comían nueces, a decir verdad no aumentaron de peso sino que bajaron un poco. ¿Por qué? Porque las calorías en sí mismas no siempre son lo que más importa.

Las nueces no engordan aun cuando están saturadas en calorías, lo mismo que las aceitunas, porque ambas, las nueces y las aceitunas, si bien tienen grasa en ellas, satisfacen y son buenas para la salud. Por lo tanto, si comes nueces o aceitunas en pequeñas cantidades, tal vez no más de un puñado al

día, o un poquito al empezar cada comida, te ayudará a no tener tanta hambre y a comer menos de las otras comidas. Quizá puedes comer un puñado de nueces para el desayuno y un medio puñado de almendras en el almuerzo. Ese sería el total de un puñado de nueces por día. Cómelos lentamente, mástalos bien hasta que se conviertan en una crema en la boca y eso te ayudará a comer menos de las otras comidas.

Vemos que podemos comer una gran variedad de alimentos de origen vegetal para reemplazar los productos de origen animal. En el sitio Web hay recetas que te enseñarán cómo cocinar con estos alimentos y allí mismo, si te interesa, puedes comprar libros de cocina.

Si te preocupa que no vas a consumir bastante proteínas, recuerda que los productos de soja como el queso de soja son proteínas completas que no presentan un problema para una dieta vegetariana.

Yo no he visto deficiencia de proteínas en las personas vegetarianas, ni se ha reportado ninguna, pero si, aún así, te preocupas por ello, usa porotos soja que tienen buena calidad proteica. Aun las papas tienen proteínas. Todas las verduras tienen alguna proteína y no te van a faltar si comes una buena dieta con una variedad de alimentos como; frijoles, nueces, cereales, legumbres, verduras y frutas.

En lo que se refiere a una dieta estrictamente vegetariana, muchos se preocupan por la proteína y el calcio. Permíteme hablarte sobre este asunto.

Recientemente, una amiga de Argentina, que es doctora, nos envió un E-mail, pidiendo consejo. Ella tiene un bebé de cinco meses que todavía toma pecho, es bien gordito y sano. Su pediatra le aconsejó que empezara a alimentarlo con comida sólida y un poco de pollo. Le aconsejamos que siga amamantando al bebé y que a los seis meses, lentamente lo empiece a alimentar con comida de origen vegetal, una dieta vegetariana. Su preocupación era ¿cómo reemplazar la proteína en el pollo? La respuesta es clara: No hay necesidad de reemplazar algo que, en primer lugar, no debiera estar allí.

En Génesis 1:29, en el primer capítulo de la Biblia, el libro de Dios, leemos: "Dijo también Dios: 'Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento'".

Mi pregunta es: ¿se olvidó Dios del pollo? ¿Se olvidó de las proteínas? Claro que no, Dios no se olvida de nada. Él no comete errores.

Lo que sucede es que nos han metido en la cabeza que necesitamos proteína animal y calcio para sobrevivir, para tener buenos tejidos y buenos huesos. No hay nada que esté más lejos de la verdad. La verdad es que en los países donde se consume más calcio de leche en la dieta, se encuentra el índice máximo de osteoporosis y fracturas de cadera. No necesitas el calcio de la leche para tener buenos huesos.

En realidad, hay millones de personas que no pueden tolerar la leche de

vaca porque no tienen la enzima lactasa, y no pueden asimilar la leche. Así que, millones de personas evitan la leche y los productos lácteos, muchos lo hacen por recomendación de sus médicos, y no hay evidencia que sugiera que sus huesos están más débiles que los de las personas que consumen leche regularmente.

De hecho, mi familia no ha tomado leche de vaca desde antes que nuestros niños naciesen. Mis hijos tienen ahora dieciséis y catorce años, y tienen huesos grandes y firmes.

A nosotros nos encanta el snowboard. Ahora bien, si sabes algo en cuanto a este deporte, sabes que uno se cae mucho al suelo y que se necesitan buenos huesos.

Tengo 51 años, y no me alimento con ningún producto animal ni tomo suplementos de calcio. Mi médico me dice que debería tomar leche, y yo le digo: "sí, sí" porque no quiero discutir con él, pero no sigo su consejo. Ya he estado practicando snowboard por dos años, hasta ahora, me he caído muchísimas veces y todavía no me he roto ningún hueso.

Cuando estás siguiendo la dieta de Dios no te preocupes por las proteínas y el calcio. Te insto a probar el método de Dios ¡Surte efecto!

¿Y qué de los artículos adicionales que le agregan sabor a los alimentos? Una rebanada de pan integral, puede tener aproximadamente 70 calorías. Si le añades mantequilla, tendrás un total de 170 calorías. La mantequilla no llena el estómago, simplemente tiene buen sabor. Lo que llena el estómago y te ayuda a sentirte satisfecho, es la rebanada de pan, la mantequilla simplemente le da el sabor. Eso no significa que no puedes consumir mantequilla, simplemente tienes que ser consciente de que la mantequilla y casi cualquier cosa que le agregues al pan está saturada de calorías, y hará que sea más difícil bajar de peso, así que debes usarlos al mínimo.

Una papa mediana, por ejemplo, puede tener de 80 a 100 calorías. ¿Cuántas papas puedes comer? Tal vez dos o máximo tres. De esta manera podrías comer 300 calorías y sentirte satisfecho comiendo solamente papas. Pero, si le agregas mantequilla, margarina o crema, le puedes haber añadido unas 300, 400, o 500 calorías más. Y luego, si le agregas alguna cosa, trata de encontrar algo que no tenga tantas calorías como la crema.

Añádele un poco de leche de soja o tal vez un poco de tomates en conserva, o algo por el estilo. Una buena idea sería ponerle algunos frijoles horneados.

Las habichuelas al horno son bajas en calorías y satisfacen. Te ayudan a llenar el estómago y producen esa sensación de saciedad que andas buscando. Por supuesto, los frijoles no engordan si los preparas sin aceite o grasa de cerdo. Los frijoles fritos están saturados en calorías porque les agregaron grasa de cerdo o aceite. Pues entonces, puedes comer una papa al horno con legumbres cocidas sin agregarle aceite y eso será muy bajo en calorías y te sentirás satisfecho y podrás bajar de peso sin morirte de

hambre. Y **eso es exactamente** lo que quieres.

Así es que necesitas aprender a cocinar comida sabrosa que satisfaga y que sea de bajas calorías.

Un ejemplo más: Las palomitas de maíz. Las palomitas de maíz no engordan, pero si le agregas mantequilla estarán saturadas en calorías. Así que, come comidas naturales y sin aderezos porque tienen muchas calorías. De paso, lee las etiquetas, porque en ellas encontrarás el contenido calórico de la mayoría de los alimentos que compras. Allí puedes conseguir información muy útil. No necesitas contar las calorías y sacar la calculadora cada vez que vas a comer, sino que aprenderás un montón y estarás más capacitado para tomar decisiones razonables en cuanto a lo que comes.

Me asombré cuando leí en la etiqueta de una botella y me enteré que la mostaza no contiene calorías ¿Lo sabías? Ahora puedes comprar un sándwich vegetariano con mostaza, sin aceite ni mayonesa y tendrás un almuerzo muy bajo en calorías.

¿Qué comidas deberíamos evitar?

Cuando consideramos lo que debemos comer para controlar el peso, también es bueno saber qué comidas evitar o al menos reducir, porque engordan y no satisfacen mucho.

Las comidas que debemos evitar son las que contienen calorías vacías. ¿Qué son las calorías vacías? Son calorías que se concentran en las comidas o bebidas que no satisfacen tanto el hambre o la sed como las comidas de origen vegetal y el agua.

Generalmente se come en exceso, y esto sumado al hecho que esas comidas están saturadas en calorías, resulta en un consumo excesivo de calorías y por lo tanto en aumento de peso. Un ejemplo de esto son las gaseosas, que no sacian la sed tanto como el agua pura. Por otra parte, una gaseosa puede tener de 200 a 300 calorías por lata y fácilmente puedes beber uno o más vasos en un día caluroso o aun en un día frío. Por ejemplo, si tomas cuatro vasos de gaseosa por día, estarás consumiendo entre ochocientas y mil doscientas calorías sin haber tomado algo que te satisfaga la sed o el hambre. Lo único que la gaseosa satisface es el gusto y el hábito.

Hemos aprendido que el sabor puede ser reeducado y que se pueden cambiar los hábitos. ¿Entonces, qué puedes hacer? Simple, omite las gaseosas y las bebidas. Toma solamente agua.

Ya hace varios años que dejé de tomar gaseosas, y no las extraño. También he aprendido a gozar del agua, y establecí el hábito de tomar agua entre las comidas, así que ya no tengo que pensar en ello, lo hago automáticamente, y eso me ayuda a no comer fuera de hora.

Otro complemento que la mayoría de las veces está saturado en calorías o que podríamos decir tiene calorías vacías, son los aderezos para la ensalada.

Como ya hemos mencionado, las calorías vacías no satisfacen el hambre, simplemente satisfacen el sabor, y engordan.

Ahora bien, debemos evitar las bebidas como: gaseosas, jugos de fruta, refrescos, licuados, etc. Debemos evitar los pasteles, postres, rosquillas, caramelos y los helados. Las hamburguesas también están saturadas en calorías. Sí, una hamburguesa grande tiene más de 500 calorías. ¿Y las papas fritas? Las sumergen en aceite y las fríen, así es que están saturadas en calorías y también son dañinas para la salud, de modo que debemos evitarlas.

Podría seguir sin parar con la lista, pero simplemente quiero darte una idea de qué cosas evitar.

Como regla general: un alimento que ha sido elaborado, es automáticamente sospechoso. Lo más probable es que engorda, y si miras las etiquetas, tú mismo podrás decir qué puedes comer y qué no.

Si queremos bajar de peso siguiendo el plan de Dios, ¿no deberíamos investigar en la Biblia?

¿Qué dice la Biblia acerca del azúcar?

Quizá no sabes esto, pero no había azúcar en los tiempos bíblicos. Me refiero a la caña de azúcar, pero había miel, y la miel es un carbohidrato simple, naturalmente concentrado.

Es cierto que no está elaborada por el hombre, pero sí está elaborada por las abejas. Ellas toman el néctar de las flores, lo cual es dulce y azucarado y lo concentran para hacer miel.

La miel tiene una concentración muy alta de fructosa, que es el mismo elemento que encontramos en la caña de azúcar, y es muy saturada en calorías.

¿Estamos diciendo que debiéramos evitar la miel por completo?

Veamos lo que dice la Biblia, la Palabra de Dios: En Proverbios 25:27, leemos: "No es bueno comer mucha miel ". Por lo tanto, un poco de miel es aceptable, pero no es saludable en mucha cantidad porque es alta en calorías.

El método de Dios para bajar de peso es fácil. No tienes que sufrir, no tienes que pasar hambre.

Es verdad, tendrás que hacer algún cambio permanente en tu estilo de vida, y desarrollar algunos hábitos nuevos, pero después te sentirás feliz y disfrutarás la vida y la comida mejor que antes.

Ahora me parece bien considerar nuevamente lo del azúcar. Éste tema es de suma importancia, porque este producto es muy perjudicial y la mayoría de la gente no se da cuenta que la está consumiendo en exceso.

El Dr. Neil Nedley, en su libro, *Proof Positive* [Prueba lo positivo], dice que el norteamericano común y corriente consume unas 46 cucharaditas de azúcar por día. Ahora en realidad nadie come 46 cucharaditas por día directamente de la azucarera. ¿Cómo es posible consumir tanto azúcar? La mayor parte del azúcar en nuestra dieta está escondida. Su presencia pasa desapercibida en las comidas que ingerimos a menudo. Está disimulada en lo

que comemos todos los días.

Permíteme darte unos ejemplos de azúcares escondidos en los alimentos: Una cucharada de mermelada o jalea contiene tres cucharaditas de azúcar. Una rosquilla azucarada contiene cuatro. Una cucharada de helado contiene cinco. Una porción de pastel de fruta contiene siete. Un pequeño bombón de chocolate contiene siete. Un pedazo de torta de chocolate contiene ocho. Una porción de fruta en conserva, en un almíbar liviano también contiene ocho. Un vaso de gaseosa contiene aproximadamente de 8 a 12 cucharaditas de azúcar. ¡Un licuado contiene **142 cucharaditas de azúcar!** ¿Lo sabías?

¿Sabías que puedes consumir tanto azúcar sin siquiera saberlo? Porque está oculto en lo que comemos y bebemos.

El Dr. Nedley nos dice que una de las principales fuentes de azúcar invisible está en los refrescos o las gaseosas.

Los refrescos eran desconocidos hasta los tiempos modernos. Sin embargo, en 1994 un norteamericano promedio tomó unos 52.2 galones de gaseosas, de los cuales, unos 40 galones eran en la forma de bebidas regulares, no dietéticas. Esto equivale a 427 latas por año, o más de una por día por cada hombre, mujer, y niño.

Siendo que una dieta típica de gaseosas tiene 150 calorías, quiere decir cada año el norteamericano común consume más de 64,000 calorías de azúcar solamente en gaseosas.

Éste no es un asunto sin importancia si consideras que nuestra dieta requiere solamente unas 3,500 calorías extras para aumentar una libra.

¿Entonces, qué deberías beber? Toma agua.

¿Y las gaseosas o bebidas dietéticas? ¿Ayudan a bajar de peso las bebidas que son bajas en calorías? El Dr. Nedley contesta que las investigaciones recientes dicen: "no". En realidad, los que beben la mayor cantidad de bebidas dietéticas tienen mayores problemas con el peso. Y no parece ser tan sólo una situación en que las personas más gordas escogen productos de menos calorías.

En un estudio realizado a 75,000 mujeres de 50 a 69 años de edad se encontró que, con el correr del tiempo, las que usaban edulcorantes artificiales eran significativamente más propensas a aumentar de peso que las que no lo hacían.

En otro estudio, 30 voluntarios bebieron cuatro latas de gaseosa dietética diariamente durante dos semanas. Sorprendentemente, estas personas que estaban en la dieta comieron más alimentos y aumentaron más de peso que cuando estaban en libertad de tomar bebidas endulzadas con azúcar.

El investigador Michael Tordoff informó que los edulcorantes artificiales aumentan el apetito.

"Hemos descubierto que el apetito aumenta después de beber simplemente un litro de gaseosa endulzada con aspartato, un edulcorante

artificial” dijo él. En palabras simples, los edulcorantes artificiales parecen aumentar el deseo por el verdadero dulce. Éste es un problema de innegable trascendencia.

En los Estados Unidos, se consume un promedio de más de 20 libras de edulcorantes artificiales por persona al año, pero a pesar de este aumento en el consumo de edulcorantes artificiales, el consumo real de azúcar continúa ascendiendo. Te recomiendo que evites el azúcar y los edulcorantes artificiales. Lo mejor que puedes hacer es tomar agua, agua pura.

Hemos aprendido cómo comer, cuánto comer, cuándo comer y también, muy importante, qué comer para bajar de peso sin pasar hambre y disfrutar más nuestro alimento.

Pero para algunos, esto parece difícil porque estamos acostumbrados a comer cosas que engordan. Nos encantan las cosas que engordan.

Puede ser que no estés dispuesto a cambiar tu dieta ahora. Bueno, no te desesperes. Aun si sigues comiendo lo mismo que comías antes, come lentamente y mastica bien la comida y bajarás de peso de acuerdo al plan de Dios porque comerás menos. Y disfrutarás mucho más del alimento.

Pero si quieres perder aun más peso o si deseas que te resulte más fácil conservar tu peso ideal, tendrás que cambiar el contenido de tu dieta. Eso significa que tendrás que sacrificarte hasta cierto punto, y puedes temer que éste sea un sacrificio para toda la vida.

La buena noticia es: ¡No! No es un sacrificio para toda la vida porque las papilas gustativas se pueden reeducar. Recuerda, ésta es una de las piedras angulares en el programa de Dios.

Dios hizo las papilas gustativas pero las hemos acostumbrado para deleitarnos en cosas que nos hacen daño, cosas que nos hacen engordar. Pero gracias a Dios podemos volver a entrenar las papilas gustativas y aprender a disfrutar la comida que antes no nos gustaba.

Juan Carlos Canale, MD