



vida sana

Por Rosario Rey
 rrey@hearsst.es

DIETAS • SEXO • NUTRICIÓN • TRABAJO

Descubre la dieta Smart, un método para adelgazar de forma saludable, fácil de seguir, sin pesar calorías ni alimentos y adaptable a cualquier persona.

alcanza tu peso *comiendo de todo*



Reina García es doctora en Medicina y Cirugía, nutricionista y epidemióloga.

Te imaginas adelgazar sin contar calorías ni pesar alimentos? Conoce la dieta Smart, adaptable a cualquier circunstancia y estilo de vida. La doctora Reina García, su creadora, nos da las claves de su éxito:

Se basa en productos locales, mediterráneos, con aportaciones de otras dietas del mundo, que la hacen atractiva, y puede se-

guirse en familia y fuera de casa. Además, produce bienestar físico y emocional y es saciante.

El programa Smart consta de cuatro niveles: el 0 o de arranque permite perder kilos de modo rápido; el nivel 1 o básico en el que se pierde la mayoría de kilos; el 2 permite estabilizar el peso perdido y el último nivel implica un estilo de vida saludable. En este nivel también se pierde si consumimos menos calorías de las que quemamos. La doctora invita a quien tiene exceso de peso pero no se ve capaz de seguir una dieta de adelgazamiento en estos momentos a comenzar el régimen en este nivel (ver menú bajo estas líneas). Así, empezará a familiarizarse con una

dieta y estilo de vida saludable y tenderá a bajar peso. No hay alimentos prohibidos y puede hacerlo toda la familia.

Los alimentos más recomendados se basan en cuatro claves: tener índice glucémico bajo, que faciliten la quema de grasa acumulada y controlen la sensación de hambre (pescado, verduras y frutos secos, entre otros), ser antioxidantes (vegetales de colores vivos y frutas), ser antiinflamatorios (pescado azul) y equilibrar la flora intestinal (yogur).

Además, para que la dieta sea un éxito la doctora anima a co-

NOS MOVEMOS POCO

La obesidad ha aumentado en gran medida porque nos movemos menos. La dra. García hace una comparativa:

En los años 50, en cuatro horas de juego se quemaban 900 kcal, ahora en ver la tele, 310; antes comprar por el barrio consumía 2.500 kcal a la semana, ahora en un centro comercial sólo 1.000; hacer la cama suponía 575 kcal semana, ahora echar el edredón 300; lavar la ropa a mano suponía 1.500 kcal al día, ahora poner la lavadora consume 280.

mer lentamente, beber mucha agua, compensar alimentos calóricos y mantener el equilibrio entre dieta Mediterránea, actividad física y relajación, combinando ocio, trabajo y descanso.

UN PLAN PARA MANTENER EL PESO ÓPTIMO

DESAYUNO

- Café solo, té o infusión.
- Yogur desnatado.
- Fruta.
- Pan de grano entero.
- Huevo y/o jamón ibérico (opcional).

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

- Café solo, té o infusión.
- Yogur natural desnatado o queso fresco 0% grasa o cereales o fruta.

COMIDA

- Calabacines al horno gratinados con queso parmesano.
- Pierna de cordero lechal al horno.
- Café, té o infusión con chocolate

CENA

- Espinacas con pasas y piñones.
- Pescadito frito.
- Una pieza de fruta entera.



La dieta Smart

REINA GARCÍA
 Conoce los secretos de esta dieta, con menús y trucos para bajar y mantener el peso.
 • Amat. 18 €.