



GLOWIMAGES

Triple beneficio de la Dieta Smart

SIN KILOS EXTRA *más joven y sano*

Por MARIOLA MONTOSA desde MADRID

Lo importante no es cuánto sino lo que comes, afirma Reina García, la doctora española detrás de un programa de alimentación para perder peso y prevenir enfermedades, basado en comida mediterránea. Dato clave: no valen los disparos a la bandada sino un plan personalizado.

“No es la última dieta de moda”, avisa de entrada Reina García, la doctora española que ha desarrollado este novedoso programa de alimentación aunque con raíz tradicional, que le ha cambiado la vida a muchos. “La diferencia está en que se basa en estudios científicos sobre el efecto de los alimentos en el peso y la salud”, explica a CARAS. No se trata de un ‘régimen milagro’ pero —como su nombre indica— es casi perfecta pues, aparte de bajar gordura (hasta seis kilos el primer mes), promete mantener el peso a largo plazo, con-



dieta smart

1. ARRANQUE: Sólo incluye verduras (sólo zapallos italianos, espárragos verdes, pimiento verde, berenjenas, acelgas, espinacas, alcachofas, puerros), hortalizas (sólo lechugas, brotes variados, escarola, endibias, pepino, soja germinada, rábanos, cebollino, hinojo, champiñones laminados, medio tomate), pescado blanco, moluscos y mariscos (sin aceite), huevos cocidos, queso fresco sin grasa, yogur desnatado, caldos vegetales, frutos secos (sólo nueces, almendras, avellanas y pistachos), té verde, infusiones y café. Como mucho, jamón cocido magro y pechuga de pavo sin piel ni grasa.

Desayuno: Café solo, té verde o infusión. Un yogur. Un huevo duro y/o jamón o pavo.

Media mañana: Café solo, té verde o infusión. Queso fresco y/o jamón o pavo.

Almuerzo: Caldo vegetal. Ensalada. Pescado blanco. Café solo, té verde o infusión.

Media tarde: Café solo, té verde o infusión. Queso fresco o frutos secos.

Comida: Caldo vegetal. Verduras. Moluscos o marisco. Café solo, té verde o infusión.

2. NIVEL BÁSICO: Se añaden frutos rojos (arándanos, frambuesas, fresas y moras), soja, tofu, algas, pescado azul, tomate, zanahoria, cebolla cruda, coles, porotos verdes, tortillas, huevos revueltos y 20 gr de chocolate puro.

Desayuno: Café solo, té verde o infusión. Yogur con frutos rojos. Un huevo duro y/o jamón o pavo.

Media mañana: Café solo, té verde o infusión. Queso fresco y/o jamón o pavo.

* La pasta y el arroz no sustituyen a las ensaladas y verduras. Deben comerse dos veces cada día, igual que la fruta.

Almuerzo: Caldo vegetal. Ensalada. Pescado blanco o (1 o 2 veces a la semana) pollo, pavo, tortilla o huevos revueltos. Café solo, té verde o infusión.

Media tarde: Café solo, té verde o infusión. Queso fresco o frutos secos.

Comida: Caldo vegetal. Verduras. Moluscos, marisco o (1 o 2 veces a la semana), pescado azul. Café solo, té verde o infusión.

Una vez al día (opcional): chocolate negro.

* Almuerzo y comida se pueden intercambiar.

Las ensaladas y verduras se alían con un poco de aceite de oliva.

3. ESTABILIZACIÓN: Se añaden el resto de frutas (menos las tropicales, plátanos, uvas y melón), pan y cereales integrales.

Desayuno: Café solo, té verde o infusión.

Yogur con fruta. Un huevo duro y/o jamón o pavo. Pan integral o cereales.

Media mañana: Igual que en la dieta básica o un yogur.

Almuerzo: Igual que en la dieta básica

Media tarde: Café solo, té verde o infusión.

Queso fresco o frutos secos. Y fruta. O sustituirlo todo por un yogur.

Comida: Igual que en la dieta básica.

4. MANTENIMIENTO: Entran la pasta y el arroz integrales (cada día, si se quiere, en almuerzo o comida), las legumbres y la carne roja magra (sólo 1 vez por semana). El resto (embutidos, fritos, papas, maíz, zapallo, precocinados, pastelería, alcohol, etc.), menos de una vez por semana.

trolar la ansiedad, y regular tanto el hambre y como el metabolismo.

Sumado a eso, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y previene el envejecimiento prematuro. "Cuando existe sobrepeso, el organismo se inflama, se oxida, y este sistema trata de revertirlo". De paso, regula la microflora intestinal, "pues estudios recientes la relacionan con kilos de sobra".

Lo que está claro es que en cuestión de esquemas alimenticios no sólo importa perder peso, sino "también mejorar la salud y cuidarla", puntualiza esta experta en nutrición, epidemiología y medicina preventiva.

LA LLAVE MAESTRA ESTÁ EN PRODUCTOS CON BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

(aquellos cuyo azúcar tarda en llegar a la sangre), ya que queman grasa, aparte de regular el apetito. También es clave la comida antioxidante, antiinflamatoria y reguladora de la flora. En otras palabras: muchos vegetales, fruta, cereales, pescado azul, frutos secos y yogur. Se suman las proteínas vegetales, que mantienen la masa muscular y elasticidad de la piel.

La *Dieta Smart* parte de la mediterránea "porque cumple todos estos requisitos" pero la doctora, que lleva 20 años investigando y es máster en Harvard, ha incorporado elementos saludables de otras como el té verde de la dieta japonesa.

Otra ventaja es que no se pesa la comida, no se cuentan calorías ni hay que hacer combinaciones extrañas. Se trata simplemente de un programa gradual en el que se ingiere sólo alimentos permitidos para cada etapa, manteniendo la proporción entre vegetales y proteínas animales.

Consta de cuatro fases.

1- *Arranque:* sirve para quemar grasa en poco tiempo. Es la más restringida, requiere un suplemento vitamínico y sólo puede durar, como máximo, tres semanas.

2- *Nivel básico:* elimina el exceso sin estancarse y empieza a ser más flexible la comida.

3- *Estabilización:* permite alcanzar el peso objetivo.

4- *Mantenimiento:* para toda la vida, se adapta a los gustos de cada uno y permite caprichos con moderación.

(Sigue...)



La doctora García es partidaria de hacer un menú individualizado en sus consultas de Barcelona y Girona, donde ha atendido a más de mil personas.

Estos principios generales se recogen en su libro *Dieta Smart, el método eficaz para comer y perder peso de forma saludable*. Sin embargo, la doctora García es partidaria de hacer un menú individualizado en sus consultas de Barcelona y Girona, donde ha atendido a más de mil personas a lo largo de su carrera. Aquellos que han sufrido o sufren una enfermedad, los mayores o embarazadas no pueden, por ejemplo, someterse a la fase de *arranque*.

“Existe un porcentaje muy alto de personas con sobrepeso porque compensan sus problemas emo-

cionales con la comida”, explica esta discípula del investigador Walter Willett, referente mundial en el tema. Por ello, el régimen también incluye alimentos y suplementos reguladores de los neurotransmisores que dan sensación de placer y tranquilidad y por tanto “no nos abocan a comer por tristeza o aburrimiento”. Entre ellos, el chocolate negro.

García, que ha participado en investigaciones y actividades docentes, no se olvida de la importancia de tomar agua, masticar bien, comer cinco veces al día, dormir suficiente, aumentar el ejercicio y practicar actividades como el yoga. ■