

# 7

## trucos para tener éxito con la Dieta del Dr. Atkins



**por Manolo Cros**

## Nota aclaratoria (y espero que cómplice...)

Quizá algunos penséis, incluso antes de comenzar con la lectura de este humilde e-book, que el autor es una persona que en su día hizo la dieta Atkins, que le funcionó y que desde entonces se dedica a proclamar a los cuatro vientos sus bondades y lo estupendamente de salud que está. PUES NO.

No os sorprendáis. El autor (o sea, yo) soy una persona como vosotros, que llevo con ésto de la dieta desde hace más de diez años, que no la he dejado de hacer desde entonces (porque soy humano y cometo errores y aciertos) y que estoy sometido a todas las dudas y problemas que sentís vosotros mismos. A veces me va estupendamente con ella, a veces no tan bien, a veces tengo periodos formidables, luego vienen recaídas... No soy infalible, todo lo contrario: no dejo de aprender diariamente de mí mismo, de mis reacciones y de mi estado físico y de salud.

Por ello me lancé a elaborar la web que todos conocéis y a escribir mis experiencias, por si os pueden servir en el arduo camino que a todos nos espera por delante. No tengo nada de extraordinario, y por ello inicié ésta aventura, para compartir y para aprender de todos vosotros. Un saludo cordial.

## SUMARIO

### [¿Por qué empezar la Dieta del Dr. Atkins?](#)

### [7 trucos para llevarla cabo con éxito:](#)

1. Comidas fuertes, comidas leves
2. Con uno basta
3. El movimiento se demuestra andando
4. Picar entre horas, ésa terrible tentación
5. ¿Sabe usted nadar?
6. La prueba del restaurante
7. Contrólese

### [Recopilemos....](#)

## ¿POR QUE EMPEZAR LA DIETA DEL DR. ATKINS?

Muy sencillo:

### PORQUE ESTA USTED OBESO/A

Esta perogrullada, que no lo es tanto, tiene a veces una doble intención que muchos de nosotros los obesos no acabamos de ver. Porque no vale con decir : “Bueno, me quito unos kilitos y en paz, así ya me entra el bikini...” Amigos y amigas míos, eso se llama ENGAÑARSE A SI MISMO.

Vale con que muchos no necesitemos más, es decir, realmente con perder sólo unos cuantos kilos sea suficiente, pero para hacer éso no necesitamos del Dr. Atkins; siguiendo un régimen de comidas algo más severo de lo habitual, quitándose uno del pan, las pastas y los dulces y sin comer entre horas, en unas cuantas semanas habremos logrado nuestro objetivo.

La dieta Atkins está pensada y programada para las personas REALMENTE OBESAS, para los que tenemos un problema con nuestro peso y con nuestra apariencia. Podemos considerarnos obesos si excedemos en más de 20 kilos nuestro peso ideal, calculado según las reglas internacionales para el mismo (reglas que, por otra parte, se están poniendo últimamente en cuestión).

Para saber si el peso de una persona es el adecuado o no, hay que calcular su **IMC = Índice de Masa Corporal**.

La formulación para su calculo es:

$$\text{Imc} = \text{Peso(Kg)} / \text{Altura(m)}^2$$

Este coeficiente obtenido de la división del peso de una persona por el cuadrado de su altura nos proporciona un valor para aplicar a la siguiente tabla:

INFERIOR A 18 ANOREXIA	INFERIOR A 20 DELGADO	ENTRE 20 - 24 PESO NORMAL
ENTRE 25 - 29 SOBREPESO	SUPERIOR A 30 OBESIDAD	SUPERIOR A 40 OBESIDAD MÓRBIDA

Esta dieta se hace **DE POR VIDA**, porque persigue cambiar nuestros hábitos alimenticios, nuestra manera y forma de comer y de cocinar los alimentos. ¿Eso significa que estaremos SIEMPRE adelgazando, siempre perdiendo peso y volumen?

NO. Si sigue usted la dieta correctamente, terminará llegando a lo que Atkins llama "**FASE DE MANTENIMIENTO**", en la cual su peso se estabilizará, y lo mantendrá para siempre, sin vaivenes ni cambios bruscos. Esta dieta cambiará su metabolismo, su cuerpo se acostumbrará a procesar los alimentos de otra forma, más racional y de forma progresiva.

Y, sobre todo, le proporcionará **ENORMES VENTAJAS**:

- **Su salud cambiará radicalmente.** Muchas pequeñas enfermedades y dolencias mejorarán ostensiblemente.

- **Por su supuesto, su aspecto exterior cambiará,** y se sentirá mucho mejor consigo mismo, más seguro, más fuerte y más ágil.

- **Podrá comer gran variedad de alimentos,** cocinados de muy diversas maneras y muy ricamente, sin privarse de salsas, aceites, etc.

- **Dormirá mejor,** dejará de roncar, de ahogarse por cada mínimo esfuerzo. Algunos han comparado los beneficios de ésta dieta con los que produce dejar de fumar.

- **No padecerá stress ni ansiedad,** típica del resto de dietas, pues no tendrá la sensación horrible de PASAR HAMBRE. Es más, ésta sensación irá disminuyendo con el tiempo.

**¿Le parecen pocas razones para comenzar  
HOY MISMO con ésta dieta?**

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 1. COMIDAS FUERTES, COMIDAS LIGERAS

Hágase ésta pregunta: ¿Cuándo, a lo largo del día, me muestro más activo y necesito de más energía?

Creo que la mayoría de nosotros contestaremos lo mismo: **POR LAS MAÑANAS**. Casi todas, por no decir todas, nuestras actividades principales las realizamos en la primera mitad del día: acudir a nuestro trabajo, las tareas domésticas y del hogar, los recados y mandados, las gestiones profesionales, con Bancos, ir a la compra, etc, etc.

Así que, si necesitamos más energía durante la mañana, **DEBEREMOS REALIZAR LA COMIDA MAS FUERTE POR LA MAÑANA**. Es decir, que nuestra comida principal deber ser el desayuno.

### **COMIDA PRINCIPAL DEL DIA = DESAYUNO**

Además de conseguir nuestro mayor aporte de energía mediante ésta importante comida, conseguiremos un importante efecto: **QUEMAREMOS UN MONTON DE CALORIAS Y NUESTRA COMIDA FUERTE NO LO SERA TANTO**.

Gracias a Dios, la dieta Atkins nos permite hacer desayunos fuertes, con gran cantidad de proteínas: huevos (fritos, escalfados, tortillas variadas...), bacon, salchichas, jamón, tocino con aceitunas (mi desayuno preferido), etc.

También conseguiremos otras dos cosas importantes:

- Que lleguemos a la hora del almuerzo con menos hambre, ya que hemos desayunado fuerte.

- Nos evitaremos la tentación de “picar algo” antes del almuerzo, puesto que el cuerpo ya está saciado desde el desayuno.

Así pues, debemos establecer un orden de “fortaleza” en nuestras comidas:

- La más fuerte y completa, el desayuno.

- El almuerzo debe ser “normal”, según explicamos en el truco siguiente.

- La cena, que debe ser la comida más ligera del día.

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 2. CON UNO BASTA

Si algo tenemos que agradecer a la comida anglosajona es la invención del PLATO COMBINADO.

En muchas culturas del mundo se suelen realizar al menos tres, si no más, comidas al día. En España se hacen hasta cinco, en ocasiones: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Sobre todo durante la juventud y la adolescencia, época de crecimiento físico e intelectual, los padre mediterráneos embutimos a nuestros hijos con cinco comidas al día, y -créanme- ninguna es demasiado ligera.

Los adultos no necesitamos tanto alimento. Algunos pasan perfectamente con una comida al día, más o menos copiosa.

La dieta del Dr. Atkins no habla nada de éste aspecto, pero de ella se puede inferir una conclusión importante:

### **ACOSTUMBREMOS A REALIZAR CADA COMIDA EN BASE A UN UNICO PLATO**

Nos ahorraremos un montón de trabajo, y también eliminaremos algunas calorías superfluas.

Por ejemplo, un modelo de plato IDEAL podría ser a base de carne o pescado con verduras de guarnición, una ensalada grande muy completa, guisos con champiñones, setas o espárragos verdes...

Se trata, en general, de que los hidratos de carbono nos los proporcionen LAS VERDURAS que usaremos como guarnición. Conforme podamos aumentar la cantidad de gramos de hidratos de carbono en nuestras recetas, éstas se harán más variadas y apetitosas, y podremos ir añadiendo cada vez más ingredientes a las mismas.

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 3. EL MOVIMIENTO SE DEMUESTRA ANDANDO

Ya sabemos que la dieta Atkins es fabulosa, que funciona a las mil maravillas, que es rica y para nada aburrida. Bien, pero ¿y nosotros? ¿Tenemos que esperar que la dieta lo haga todo por sí sola?

**PUES NO.**

Hay que echarle una mano; en éste caso hay que echarle el cuerpo entero, o sea, poner el cuerpo, el nuestro, a trabajar.

No temáis, no vamos a intentar que batáis ningún récord olímpico. Tan sólo que hagáis algo de ejercicio, que ejercitéis un poco más ése cuerpo serrano que Dios os ha dado. Es una ayuda para que la dieta funcione, y nos proporcionará múltiples beneficios, y no sólo para el aspecto físico, sino también para el corazón, la circulación, la masa muscular, etc.

### **HAGA AL MENOS 30 MINUTOS DE EJERCICIO FISICO DIARIAMENTE**

Uno de los ejercicios más recomendados y que menos riesgos conlleva es, a la vez, el más simple: ANDAR. Con andar, a paso más o menos ligero, durante 30 minutos diarios, será suficiente para que nuestro cuerpo lo note. Tonificaremos los músculos, eliminaremos toxinas con el sudor, aumentaremos nuestra masa muscular, quemaremos calorías y estaremos más fuertes y sanos.

He escuchado a veces de usuarios de otras dietas decir que no pueden hacer ejercicio físico porque les entra después un hambre tremenda, y claro, temen saltarse su dieta. ¡Demos gracias de que éso no nos ocurre a nosotros! Ya que podemos resarcirnos después con una abundante comida baja en hidratos de carbono.

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 4. PICAR ENTRE HORAS, ESA TERRIBLE TENTACION

**PICAR ENTRE HORAS.** ¡Qué martirio no poder hacerlo!, ¿no es cierto?

En efecto. Por lo general, entre una comida y otra, normalmente entre el desayuno y el almuerzo, todos sentimos algo de hambre, ganas de comer algo, aunque sea una picadita de nada, cualquier cosilla. **EN TODAS LAS DIETAS QUE CONOZCO ESTA ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO.** Y, por una vez, la dieta Atkins coincide con las demás y también lo desaconseja.

Entonces, ¿qué hacer cuando ataca ése gusanillo impresentable?

La primera solución a ésta cuestión ya la hemos adelantado antes: **HACER UN DESAYUNO COPIOSO NOS IMPEDIRA SENTIR HAMBRE HASTA LA HORA DEL ALMUERZO.**

Existe otra solución que, aunque la tratemos más profundamente después, no podemos dejar de citar: **BEBER GRAN CANTIDAD DE AGUA.** El agua sacia, y aunque no sea por mucho tiempo, sí que nos permitirá llegar hasta la próxima ingestión sin haber comido nada sólido.

Así pues, tengamos presente lo siguiente:

**EVITEMOS PICAR ENTRE HORAS. LO MEJOR PARA SACIAR EL HAMBRE: EL AGUA**

Posteriormente, en fases más suaves de la dieta, quizá podremos matar el gusanillo con alguna fruta baja en hidratos, o con un huevo duro, por ejemplo. Pero durante las dos primeras fases de la dieta, alejémonos como del demonio de los aperitivos (y lo siento especialmente por los españoles, puesto que España es la reina del aperitivo, y la costumbre de “tapear” está muy arraigada en el país).

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 5. ¿SABE USTED NADAR?

El asunto de las bebidas permitidas en la dieta Atkins quizá sea el más sencillo de resolver y de entender: no hay reglas especiales. El agua, elemento fundamental para nuestra vida, debe ser la única bebida que consumamos sin restricciones.

No en tanta cantidad como el título del apartado indica, pero casi. ¿Porqué es buena tanta agua? Por varias razones:

1. Sacia. Un estómago lleno de agua da la sensación de saciedad.
2. Es el diurético por excelencia: nos hará orinar con frecuencia, y con nuestra orina eliminaremos multitud de toxinas y sustancias ideseables (como la nicotina, por ejemplo).
3. Ayuda a limpiar el riñón, y por ello mismo, es un importante disminuidor de la tensión arterial.
4. Hidrata la piel, y prevendremos arrugas y sequedades prematuras.

Especialmente, yo recomiendo beber un vaso en ayunas, media hora antes del desayuno; dos vasos más una hora antes de la comida y otros dos vasos dos horas después de la misma. Por último, otros dos vasos una hora antes de la cena. En total, aproximadamente, unos dos litros diarios como mínimo. Y por supuesto, siempre que lo deseemos. Cuanta más, mejor.

¿Qué más podemos beber, además de agua?

Personalmente, soy enemigo del té (la teína es una sustancia excitante, igual a la cafeína). Así que cuando estoy aburrido de tanta agua, suelo ingerir Colas light sin cafeína, pero con moderación. Y me hago yo mismo unas estupendas limonadas, a base de jugo de limón natural, sacarina, agua (claro) y un pelín de sal (para equilibrar los electrolitos).

En la tercera y cuarta fase de la dieta podremos degustar un vasito de vino por comida, siempre tinto (los blancos y el champagne o cava suele tener azúcar natural o añadido).

**CUANTA MAS AGUA BEBA, MEJOR QUE MEJOR**

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 6. LA PRUEBA DEL RESTAURANTE

Uno de los mayores problemas con los que solemos encontrarnos la gente sometida a dieta es a la hora de salir a comer o cenar fuera de casa. ¡Qué problemas para elegir en la carta platos que podamos ingerir! ¡Cuántos otros tenemos que dejarlos de lado! Y preguntas como: "¿Esta salsa la habrán espesado con harina o con qué?"

¿Hay algunas reglas generales que podríamos seguir para estar seguros de no saltarnos la dieta y no renunciar a comer o cenar fuera de casa? Bueno, a mí se me han ocurrido algunas:

- Recordad que podemos tomar carnes y pescados a la brasa o a la plancha prácticamente todos y sin límite. Una buena guarnición de verduras es ideal para completar el plato.

- Si váis a un restaurante chino, pedid por favor al cocinero que no pase por harina los alimentos antes de hacerlos. Los cocineros chinos suelen pasar por harina la carne y los pescados para que las salsas espesen. Después de todo, un buen chop-suey no es más que carne con verduras... ¡sin harina, eh! Las ensaladas chinas de col están buenísimas, y si os gustan los rollitos de primavera, con quitarles la envoltura de pasta frita será suficiente.

- Lógicamente donde tendremos algunos problemas será en los restaurantes de cocina mediterránea: italianos (pasta, pizzas...), españoles (arroz, legumbres...), y en los árabes, donde utilizan una gran variedad de harinas y rebozados. Recurrámos entonces a las carnes a la plancha y a los pescados fritos... y sobre todo a las verduras "verdes" frescas, en los que estos restaurantes son sin duda especialistas.

- Renunciemos a los postres. Al fin y al cabo, casi igual hacemos en nuestra propia casa, así que no debe costarnos tanto esfuerzo.

**EN UN RESTAURANTE NO NOS IMPORTE PEDIR AL  
COCINERO QUE NOS HAGA LAS COSAS A NUESTRO GUSTO.  
PAGAMOS POR ELLO**

## 7 trucos para llevar la dieta con éxito

### 7. CONTROLESE

Si hay algún extremo que debemos vigilar con sumo cuidado durante la dieta Atkins es la cantidad de gramos de hidratos de carbono (o carbo) que ingerimos diariamente. Este es el factor más importante de la dieta, y la misma funcionará o no dependiendo de cuan capaces seamos de cumplir a rajatabla con nuestras cantidades diarias ingeridas. Si nos pasamos, aunque sólo sea por un día, tendremos que volver a la primera fase de la dieta, a la INDUCCION.

Esto, que parece tan duro dicho así, en realidad no lo es tanto. Una vez tengamos un poco de experiencia y conozcamos bien los carbo que llevan cada uno de los alimentos, es tarea fácil. Y si nos ayudamos con una buena colección de recetas, examinadas al milímetro, no hay mayor problema.

En fases posteriores a la inducción todo se hará incluso más fácil. Sabremos de memoria casi lo que podemos y no podemos comer, y en qué cantidad. De todas formas, y como regla general, hay una NORMA DE ORO que todos deberíamos memorizar:

**LA MANERA MAS SEGURA DE LLEVAR BIEN LA DIETA ES COMIENDO PRODUCTOS NATURALES FRESCOS Y VERDURAS "VERDES". HUYAMOS DE LOS ENVASADOS Y ENLATADOS Y DE TODO LO QUE SE TRATE INDUSTRIALMENTE.**

Así dicho parece que eliminemos de un plumazo la mayoría de alimentos existentes en el mercado, pero no es cierto, fíjense bien: recomendamos carnes y pescados frescos y verduras, o sea, la base de la alimentación moderna. Ah, y no olvidemos que **NO TENEMOS PROHIBIDOS LOS HIDRATOS DE CARBONO**. Tan sólo hay que vigilar la cantidad de ellos que ingerimos. Así de simple.

De todas formas, nunca serán demasiadas veces las que se diga a sí mismo: "CONTROL, CONTROL, CONTROL..."

**CONTROLE EXHAUSTIVAMENTE LOS GRAMOS DE HC QUE INGIERE.**

## **Recapitulemos....**

Los trucos que hemos aprendido en éste e-book están basados en la experiencia. **FUNCIONAN**, por ello mismo. Yo los he probado y son efectivos 100%. No requieren de un esfuerzo especial y son fáciles de seguir y sencillos de cumplir.

Todas las dietas, incluso la del Dr. Atkins (en ocasiones) se hacen duras y problemáticas de seguir. Tenemos que poner todo nuestro esfuerzo y concentración en cumplirlas a rajatabla; funcionan, indudablemente, pero sólo si se llevan de forma estricta y responsable. Al fin y al cabo, lo que nos jugamos es muy importante: **NUESTRA SALUD Y NUESTRA CALIDAD DE VIDA**

**No olvide nuestros trucos:**

- 1. COMIDA PRINCIPAL DEL DIA = DESAYUNO**
- 2. ACOSTUMBREMOS A REALIZAR CADA COMIDA EN BASE A UN UNICO PLATO**
- 3. HAGA AL MENOS 30 MINUTOS DE EJERCICIO FISICO DIARIAMENTE**
- 4. EVITEMOS PICAR ENTRE HORAS. LO MEJOR PARA SACIAR EL HAMBRE: EL AGUA**
- 5. CUANTA MAS AGUA BEBA, MEJOR QUE MEJOR**
- 6. EN UN RESTAURANTE NO NOS IMPORTE PEDIR AL COCINERO QUE NOS HAGA LAS COSAS A NUESTRO GUSTO. PAGAMOS POR ELLO**
- 7. CONTROLE EXHAUSTIVAMENTE LOS GRAMOS DE HC QUE INGIERE.**