



# Dietas que surten efecto

¿Está confundido con todas las dietas que existen para perder peso? Es difícil saber qué surte efecto y qué es saludable. Todos quieren una dieta que prometa hacerlos adelgazar rápido. Pero la mejor forma de perder peso es hacerlo de manera lenta y segura, aproximadamente de 1/2 a 2 libras por semana. Le conviene encontrar un plan de comidas que pueda cumplir a largo plazo y que elimine libras permanentemente.

Este documento menciona tres dietas de eficacia comprobada:

- La dieta mediterránea
- Una dieta con una cantidad moderadamente baja de carbohidratos
- Una dieta vegetariana o vegana

## ¿SABÍA USTED?

**No solo cuenta lo que come. El ejercicio frecuente debe ser parte de su rutina, independientemente de la dieta que escoja.**

### DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es una manera de comer que es común en Grecia, España y el sur de Italia y Francia. Los alimentos tradicionales en esos lugares incluyen pescado, vegetales, fruta, menestras, pan con alto contenido de fibra, granos integrales y grasas saludables como aceite de oliva o canola. Las nueces también son parte de la dieta. La dieta mediterránea incluye pocos dulces, carne roja o queso. Muchas de las comidas son vegetarianas. Se puede incluir una cantidad moderada de vino a diario.

Este tipo de dieta puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedades del corazón y prevenir la diabetes de tipo 2 y el síndrome metabólico, además de reducir el colesterol. Algunos investigadores afirman también que esta dieta puede prevenir la depresión, la demencia y la enfermedad de Parkinson.

#### Ejemplo de menú para la cena

- Ensalada griega con pollo y queso feta
- Berenjena asada, cebolla y tomate
- Yogur griego con higos

### DIETA CON UNA CANTIDAD MODERADAMENTE BAJA DE CARBOHIDRATOS

Esta dieta, similar a la dieta South Beach, promueve el consumo de alimentos con proteína magra y carbohidratos con alto contenido de fibra y ricos en nutrientes, como los vegetales, la fruta y los granos integrales. La dieta también incluye ciertos tipos de grasa (grasas insaturadas saludables) y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Excluye los productos de harina blanca y la mayoría de los carbohidratos con mucho almidón como la papa, el arroz y los fideos.

En general, este tipo de dieta es saludable y puede resultar en pérdida de peso. No es necesario contar calorías ni hacer cálculos complicados para seguir esta dieta. Tampoco debe dejar de comer las comidas tradicionales. Es bastante fácil cocinar para esta dieta. También puede cambiar los alimentos que escoge si es vegetariano o vegano.

#### Ejemplo de menú para la cena

- Salmón al horno
- Coles de Bruselas asadas
- Ensalada de verduras
- Mandarinas

## DIETA VEGETARIANA O VEGANA

La dieta vegetariana excluye los productos animales. Pero algunos vegetarianos comen cantidades pequeñas de productos animales; por ejemplo, algunos vegetarianos toman leche y comen huevos, además de fruta, vegetales y granos. Otros vegetarianos incluyen pescado pero no carne en sus comidas. Una dieta vegana excluye todos los productos animales. Las personas que siguen una dieta vegana deben tomar suplementos de vitamina B12 e incluir proteínas, como mantequillas de nueces, menestras y nueces para asegurarse de consumir todos los nutrientes que necesitan.

La mayoría de los vegetarianos consumen menos calorías que las personas no vegetarianas. La dieta vegetariana puede ayudar a combatir las enfermedades del corazón y la presión alta.

### Ejemplo de menú para la cena

#### Vegetariana

- Tallarines con salsa de hongos, tomate y queso asiago
- Frijoles verdes o vainitas con piñones
- Ensalada de fruta

#### Vegana

- Vegetales asados con fideos de trigo integral
- Ensalada de verduras
- Manzana en tajadas

## ¿ESTÁ LISTO PARA PERDER PESO?

- ¿Ha escogido una manera de comer que pueda seguir a largo plazo?
- ¿Ha eliminado de su casa la comida chatarra que lo pueda tentar?
- ¿Le ha contado sus planes a un amigo o familiar?
- ¿Ha escogido una manera de hacer ejercicio casi todos los días de la semana?

## ¿QUÉ DEBO HACER PARA COMENZAR A PERDER PESO?

Primero, responda las preguntas de arriba. Piense en qué es apropiado para su familia o las personas con las que vive. Luego, haga una cita con un nutricionista diplomado para recibir asesoría personalizada. Ir a un nutricionista lo ayudará a alcanzar su peso objetivo. Si tiene alguna enfermedad, asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar cualquier tipo de dieta o régimen de ejercicio.

### EDITORES

Susan Kirk, MD  
Dorothy Shulman, MD  
Jane Norman, MA, RD/LD, CDE

Marzo 2014

La Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (Endocrine Society en [www.endocrine.org](http://www.endocrine.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

**Dietas que surten efecto**

## ¿CÓMO PUEDO EVITAR VOLVER A SUBIR DE PESO?

Una vez que haya perdido peso, pruebe seguir estos consejos para mantener ese peso:

- Continúe haciendo actividad física
- Continúe fijándose en el tamaño de sus porciones
- Para consumir fibra, coma muchos vegetales y fruta frescos, y un poco de granos integrales
- Limite las grasas animales y use cantidades pequeñas de grasas más saludables como el aceite de oliva
- Opte por pollo y pescado con más frecuencia que carne roja, y limite la porción al tamaño de la palma de su mano
- Tome desayuno casi todos los días
- Dese gustos de vez en cuando
- Pésele con regularidad

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Debo perder peso? ¿Cuánto?
- ¿Qué problemas de salud puedo tener si no pierdo peso?
- ¿Qué dietas son buenas opciones para mí?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de esas dietas?
- ¿Cuánto tiempo me tomará perder el peso necesario?
- ¿Debo consultar con un nutricionista diplomado?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) or call 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un nutricionista diplomado (Academy of Nutrition and Dietetics): [www.eatright.org/programs/rdfinder](http://www.eatright.org/programs/rdfinder)
- Reseñas de libros sobre dietas y estilo de vida para el consumidor de la Academy of Nutrition and Dietetics: [www.eatright.org/Media/content.aspx?id=264#](http://www.eatright.org/Media/content.aspx?id=264#)
- Red de información sobre el control del peso (Instituto Nacional de Salud): <http://win.niddk.nih.gov/>
- Información de MedlinePlus sobre dietas vegetarianas: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/vegetariandiet.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/vegetariandiet.html)
- Información de la Mayo Clinic sobre dietas para perder peso: [www.mayoclinic.com/health/weight-loss/NU00616](http://www.mayoclinic.com/health/weight-loss/NU00616)
- Asesoría y recursos gratis del grupo de Internet Fitsmi para muchachas y padres de niños con sobrepeso: [www.fitsmi.com](http://fitsmiparentcoaching.com); <http://fitsmiparentcoaching.com>



[www.hormone.org](http://www.hormone.org)