

ÁNGELA QUINTAS

# ADELGAZA PARA SIEMPRE



DE FORMA FÁCIL,  
SALUDABLE Y DEFINITIVA

# Índice

Portada

Dedicatoria

Qué vas a encontrar en este libro

1. ¡Atención! Alimentarte no es lo mismo que nutrírte
2. ¿Por qué en gordo aunque como poco? Descubre tu peso ideal
3. Es fácil evitar el efecto rebote..., te enseño cómo
4. Los alimentos: un mundo de posibilidades
5. El intestino es tu segundo cerebro
6. Aprende a comer aquí y ahora
7. Lo que tienes y lo que no tienes que hacer
8. Adelgaza para siempre: menús para todos los días

Glosario

Bibliografía

Agradecimientos

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre  
parte

Com-

«*Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre.*»

«En la vida no hay nada que temer y todo que aprender.»  
Marie Curie

*A Eduardo y Daniel,  
mi apoyo incondicional y mi toma de tierra.*

# Qué vas a encontrar en este libro

Llevo muchos años dedicándome profesionalmente al mundo de la nutrición, durante los cuales me he encontrado hombres y mujeres de todas las edades que no conseguían modificar su alimentación para perder peso, mejorar su estilo de vida y sentirse mejor tanto física como psicológicamente.

Para las personas que no entienden por qué engordan y, sobre todo, para ayudarles a adelgazar de forma sencilla y para siempre, he escrito el libro que tienes en las manos.

Cada día en mi consulta oigo frases como estas:

- Estoy a dieta desde que tengo memoria.
- Nunca tomo postre, pero casi siempre soy la persona más voluminosa de la mesa.
- Un día me puedo tomar una ración de tarta, pero, siempre siempre, endulzo el café con sacarina y el pan está prohibido en mi casa.
- Tengo algunas creencias sobre la alimentación que dificultan mi vida social.
- Me machaco en el gimnasio, pero los resultados no me parecen proporcionales al esfuerzo que realizo.
- Me paso la vida pasando hambre en un mundo lleno de cosas exquisitas y prohibidas para mí.
- Para mí la comida es un premio o una compensación.
- Como sin hambre, o como porque estoy deprimido, o como por el estrés, o por despecho..., y luego me enfado conmigo mismo.

¿Te suena alguna de estas frases?

*Adelgaza para siempre* no es un libro de dietas más, es una guía de buenas prácticas alimenticias para la vida cotidiana, que tiene en cuenta largos horarios laborales, comidas de trabajo, vida familiar y relaciones sociales, que prioriza la buena salud antes que las convenciones estéticas.

Además, todo lo que te propongo en este libro tiene una fundamentación científica explicada de manera clara y sencilla. No se trata de fórmulas mágicas, sino de sacar todo el partido posible a las reacciones bioquímicas que se producen en nuestro organismo, de manera que cada alimento no solo contribuya a mantener las funciones vitales, sino también a nutrir eficazmente nuestro cuerpo y a darte energía.

Si tienes el armario lleno de ropa estupenda de varias temporadas que se ha pasado de moda mientras esperas perder unos kilitos. Si has probado muchas dietas distintas y contradictorias entre sí. Si has adelgazado, pero luego has recuperado rápidamente todo el peso perdido y algún kilo más de propina. Si estás a punto de tirar la toalla y abandonarte. Si crees que nadie comprende lo que se sufre por culpa de la comida..., ¡anímate!

Tienes en las manos un libro escrito por alguien que te escucha y te comprende, y que te ofrece unas pautas sencillas y eficaces para conseguir que tu cuerpo deje de ser tu enemigo. Es hora de que dejes de nadar a contracorriente.

**Alíate con tu cuerpo y ¡adelgaza para siempre!**

Ángela Quintas

# ¡Atención! Alimentarte no es lo mismo que nutrirte

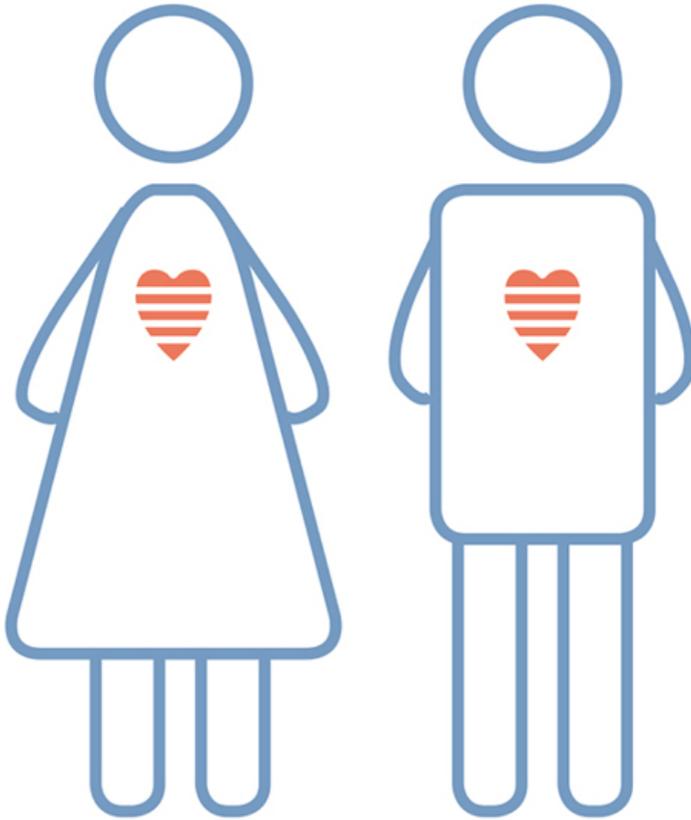
¿Todos los alimentos aportan lo mismo a nuestro organismo?

¿Es cierto que hay superalimentos?

¿Sirven para algo los batidos *detox*?

¿Son más saludables los hidratos de carbono que las proteínas?





**«Cuide su cuerpo. Es el único  
sitio que tiene para vivir.»**

JIM ROHN

## ¿ES LO MISMO ALIMENTARNOS QUE NUTRIRNOS?

Mi respuesta es un no rotundo. Si comparamos nuestro organismo con un coche, alimentarlo sería simplemente llenar el depósito con combustible para que el motor se ponga en marcha. Nutrirlo sería cargar el vehículo con el combustible adecuado y de la mejor calidad y además cambiarle el aceite siempre que lo necesite, llevarlo a las revisiones, etc., de manera que el motor no solo sea capaz de ponerse en marcha, sino también de rendir al cien por cien, tener pocas averías, contaminar menos, etc.

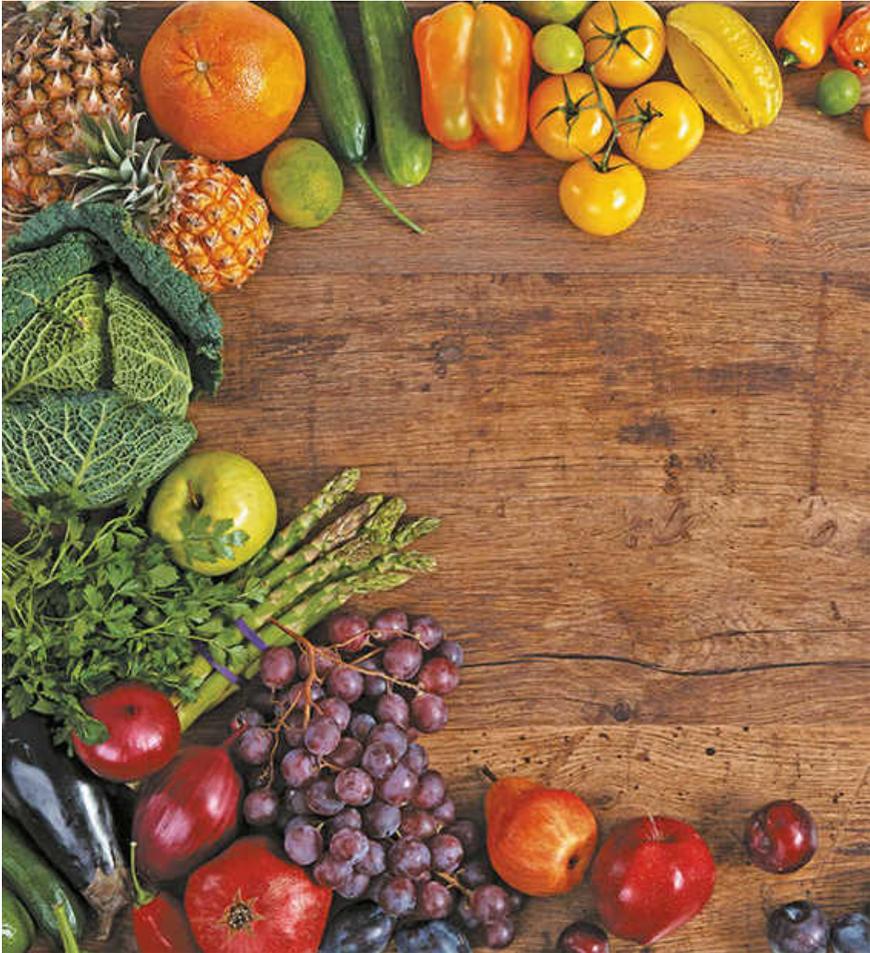
Necesitamos cubrir las necesidades energéticas de nuestro organismo consumiendo cierta cantidad de kilocalorías para que todo funcione de manera correcta.

Pero nosotros decidimos cómo aportamos esas kilocalorías diarias. Podemos elegir entre dos caminos, uno correcto y otro incorrecto.

El primero, que es el más saludable, procurando que esas kilocalorías estén llenas de vitaminas, minerales y aminoácidos compuestos con los que el cuerpo preservará todas sus funciones.

Y **¿cuál es el camino incorrecto?**, me preguntaréis. El incorrecto es aquel en el que la mayoría de las calorías que se ingieren a lo largo del día están llenas de nutrientes no saludables, como grasas saturadas, o bien aquel en el que todo lo que se consume está compuesto por calorías vacías.

Las calorías vacías son aquellas que no aportan prácticamente ningún nutriente esencial para el organismo.



## ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS VACÍAS?

Calorías vacías son aquellas cuyo aporte energético no es utilizado por nuestro organismo para nutrirse.

## ¿TENEMOS QUE COMER DE TODO?

**La respuesta es no.** Hay alimentos que no aportan ningún nutriente, o los que aportan no son saludables. Solo contienen kilocalorías vacías que deberíamos evitar.

Cada día nos encontramos con más personas que, a pesar de tener un peso correcto, no están sanas, según lo revelan sus analíticas. La razón es que están alimentándose pero no nutriéndose. También podemos encontrarnos con personas que tienen un ligero sobrepeso, pero presentan una analítica correcta que revela que están sanas.

En el primer caso lo que ocurre es que esas personas se alimentan consumiendo las kilocalorías necesarias para mantener un peso adecuado, pero no se están nutriendo adecuadamente.

El normopeso no siempre significa salud. De hecho, una persona puede tener un peso perfecto y encontrarse agotada a lo largo de todo el día, presentar hipercolesterolemia, anemia, etc.

## Caso de estudio 1

Hace ya varios años acudió a verme una conocida actriz, una referente en revistas de moda y tendencias, porque se encontraba agotada durante todo el día. Tenía problemas serios para memorizar los guiones de sus películas, el cabello muy debilitado y se le había retirado la menstruación.

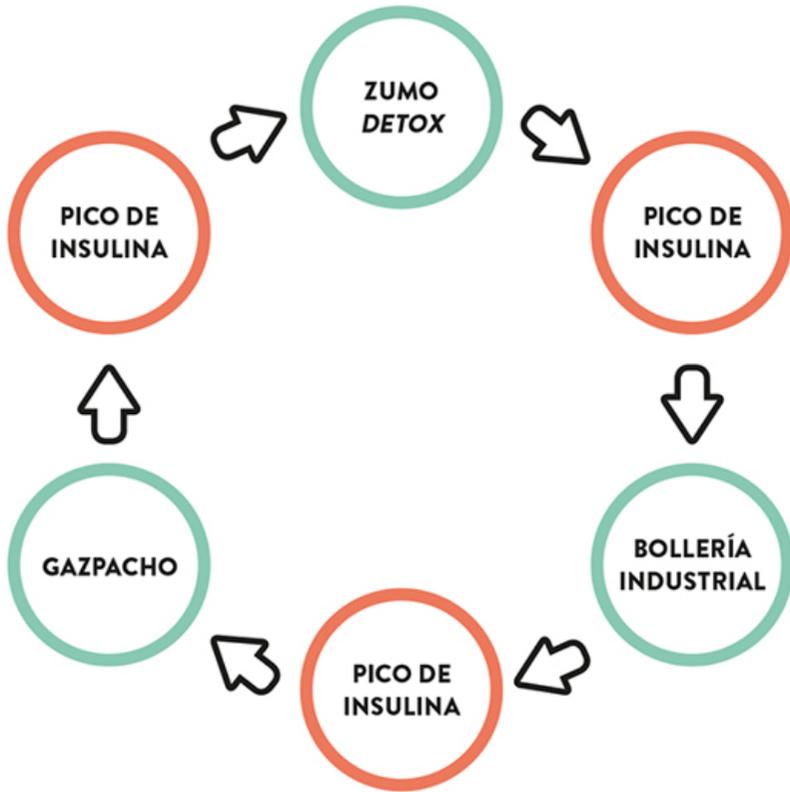
Presentaba un aspecto excelente y no estaba extremadamente delgada, pero cuando revisamos su analítica para poder hacer un estudio inicial nos dimos cuenta de que realmente su estado nutricional no era bueno: tenía el colesterol LDL disparado, triglicéridos, algunas vitaminas fuera de rango y una anemia importante.

Me contó que durante todo el día no podía pasar sin el dulce. Y en el cuestionario sobre sus hábitos alimenticios que le pedimos que rellenara encontramos lo siguiente:

- × **TOMABA COMO DESAYUNO UN BATIDO DETOX COMPUESTO POR ZANAHORIAS, ESPINACAS,**

**APIO, MANZANA, LIMÓN Y JENGIBRE. A LAS DOS HORAS YA TENÍA UN HAMBRE TREMENDA Y NO PODÍA OLVIDARSE DEL DULCE.**

- × **A MEDIA MAÑANA: SOLÍA COMER UNA PALMERA DE CHOCOLATE, EXCEPTO LOS DÍAS EN QUE CREÍA QUE SE ESTABA «PORTANDO BIEN», ENTONCES TOMABA CUATRO TORTAS DE MAÍZ O ARROZ CON CHOCOLATE. PERO LA MAYORÍA DE LOS DÍAS ELEGÍA LA PALMERA PORQUE, SEGÚN NOS CONTABA, SU CUERPO LE PEDÍA AZÚCAR, «LA NECESITO PARA CONTINUAR EL DÍA».**
- × **A LA HORA DE LA COMIDA HABÍA DÍAS QUE SOLO TOMABA UN LITRO DE GAZPACHO Y, POR SUPUESTO, NO PROBABA NADA DEL CATERING DEL RODEAJE PORQUE TEMÍA ENGORDAR.**
- × **Y ASÍ CONTINUABA TODO EL DÍA, ALTERNANDO BOLLERÍA INDUSTRIAL CON ZUMOS DETOX Y LITROS DE GAZPACHO PARA COMPENSAR LAS PALMERAS DE CHOCOLATE.**



*¿Estaba cubriendo sus necesidades nutricionales en cuanto a calorías a lo largo del día? Sí.*

*¿Estaba nutriéndose como debería? No.*

*Por miedo a engordar se pasaba el día muerta de hambre, consumiendo muchos alimentos no saludables, en vez de llevar una alimentación que la saciara, rica en frutas, verduras, proteínas, etc.*

*Su alimentación estaba basada en hidratos de carbono, excluyendo las proteínas, tanto de origen vegetal como animal. Consumía bollería industrial llena de grasas no saludables y azúcares añadidos, a lo que sumaba el error de tomar siempre licuadas las frutas y verduras, produciendo una elevación de sus hidratos de carbono en sangre, con la corres-*