



# 7 consejos para adelgazar sin hacer dieta

por el nutricionista Xavier Vallés de [iDietista.com](http://iDietista.com)

Basado en el libro  
El arte de adelgazar sin hacer dieta



## CONSEJO 1: DI NO A LAS DIETAS MILAGRO

**¿Puedo confiar en una dieta milagro para adelgazar? ¿Son efectivas a largo plazo?**

Estoy casi seguro que en tu vida has empezado alguna vez una dieta milagro o de moda, o has probado algún producto fraudulento para perder peso.

No te culpo. Solo en hacer una búsqueda en Google aparecen miles de entradas casi milagrosas y es muy posible que te dejes convencer por las peores opciones. Hay que vigilar también las recomendaciones de amigos o vecinos y tener en cuenta que cada cuerpo es distinto y que no existen remedios mágicos que sirvan a todo el mundo.

Aunque parezca algo obvio, a veces el sentido común es la mejor de las opciones. Los nutricionistas llevamos batallando durante años para que la gente aprenda a identificar el grano de la paja y deje de someter a su cuerpo a riesgos innecesarios.

Vigila. Las dietas milagro son desequilibradas desde un punto de vista nutricional y pueden poner en peligro tu salud. Aunque puede parecerte que pierdes mucho peso al principio después terminan provocándote un efecto rebote.

Cualquier dietista-nutricionista colegiado nunca te aconsejará que tu pérdida de peso esté condicionada a una dieta milagro. La obesidad es una enfermedad peligrosa que no debes tomarte a la ligera. En el siguiente artículo te explico sus principales riesgos:

### **10 riesgos de la obesidad para tu salud.**

Para ayudarte a entender más que es una dieta milagro y aprendas a identificarlas te recomiendo que leas mi siguiente artículo del blog:

### **Tres dietas milagro que no funcionan.**

## CONSEJO 2: DE LOS MITOS A LA REALIDAD

La verdad es que vivimos con una sobresaturación de información respecto al mundo alimentario. Recibimos mensajes contradictorios de muchos sitios y ya no sabemos si debemos **comer la fruta antes o después de las comidas, si tenemos que comprar alimentos light, si el agua nos engorda** y centenares de cosas más. Parece que estamos en una sociedad más moderna, sin embargo estamos más perdidos que nunca sobre qué comer en nuestro día a día para que sea un beneficio para nuestro cuerpo.

Detente un momento. Esto hace unas generaciones no era de esta forma. Nuestras abuelas sabían perfectamente que comer en cada época del año, cocinaban de forma saludable y su mundo alimentario, por distintas razones, era mucho más sencillo.

Con la llegada de los nuevos productos alimentarios que abundan el supermercado, en vez de ser una ayuda para comer más sano, muchas veces añaden complicación en nuestras vidas. Ahora existen miles de productos que años atrás no existían. Recibimos miles de inputs publicitarios que nos animan a escoger X marca porque tiene: omega 3, 0% de grasa, vitaminas, calcio, fósforo...

Sin embargo, los problemas de sobrepeso, obesidad y cardiopatía ahora mismo están por las nubes. Algo no funciona. Tenemos menos tiempo, llevamos una vida más sedentaria y muchas veces nos enganchamos a los alimentos menos adecuados y más adictivos: los ricos en grasas y azúcares. La industria alimentaria conoce perfectamente nuestras debilidades y lo que más nos gusta, lo que termina siendo una complicación si queremos perder peso, mejorar nuestra salud o alimentarnos correctamente.

Es un tema sobre el que debería reflexionar todo el mundo seguido de las 2 siguientes preguntas: ¿Me apetece x? ¿Me conviene x? No se trata de prohibir, tal y como veremos en los siguientes consejos, pero sí de saber que muchas veces hay alternativas reales e igualmente satisfactorias.

Si quieres saber más sobre mitos te recomiendo que leas el artículo siguiente del blog:

**3 mitos alimentarios que son solo mitos.**

## CONSEJO 3: SIMPLIFICA TU ALIMENTACIÓN

Es posible que en tu cabeza haya miles de conceptos sobre como deberías o no alimentarte. Qué es bueno, qué es malo, qué me conviene, qué no...

Toda esta información que tienes dentro de ti, terminará provocando que te relaciones con los alimentos de una forma particular. Si estás leyendo este documento es porque quizá la forma actual con la que te relacionas con la comida no sea la más adecuada y por eso estás haciendo un esfuerzo en cambiarla.

Mi consejo es que hagas un “reset”. O por lo menos te lo propongamos. Aunque sin ayuda profesional es difícil que logres desterrar creencias que llevan mucho tiempo perjudicándote, lo principal para que empieces es tu predisposición.

Siempre comparo este punto con el móvil. Si tienes un smartphone estoy seguro de que me entenderás. Hay momentos en que falla el WhatsApp, no coge bien el wifi, la cámara se detiene, etc. Por mucho que intento descubrir qué aplicación está fallando, la única solución es reiniciar el móvil. Algún proceso interno del teléfono causa un error que únicamente se soluciona al volver a empezar. Con la alimentación pasa algo similar. Muchas veces es mejor empezar de 0 y dejar atrás creencias, dietas milagro, mitos alimentarios, etc. Es decir, volver a los orígenes y simplificar.

La pregunta clave que tienes que hacerte es:

**¿Qué es lo que realmente mi cuerpo necesita para vivir?**

Gracias a la reeducación nutricional podrás aprender los conceptos de nutrición que necesitas para poder hacer elecciones inteligentes, sin pasar hambre ni ansiedad y que vayan a favor de tu peso y salud.

Te recomiendo leer el artículo:

**La importancia de simplificar la alimentación con un plan de reeducación nutricional.**

## CONSEJO 4: BASTA YA DE PROHIBICIONES

¿Te resultan familiares estas frases?

- Estoy harta de estar siempre contando calorías.
- Voy a renunciar a salir porque estoy a dieta.
- Me siento muy sola haciendo dieta. La gente no me entiende.
- He devorado todo lo que no debía sin darme cuenta.
- Cuando me pongo nerviosa voy a por comida.
- El lunes empiezo y esta vez va en serio.
- Un día es un día, así que hoy todo vale aunque mañana me arrepienta.
- Me siento débil por no comer. No soporto pasar hambre.
- Estoy harta del efecto yo-yo y odio la operación biquini.

Las dietas tal y como las conocemos son algo restrictivo que va en contra de nuestra naturaleza. Si has entrado en el círculo de las dietas restrictivas te va a ser difícil salir de él, puesto que siguen un mismo patrón. **Exceso de control (con restricción alimentaria) <-> Pérdida de control (con sobreingesta)** y así indefinidamente. Un fracaso tras otro que ocasiona que te desanimes, te frustres y te sientas culpable. Unos sentimientos negativos que no te ayudaran a que mantengas hábitos saludables y que te harán perder la esperanza y creer que no tienes la suficiente fuerza de voluntad para conseguirlo. Además muchas de estas dietas pueden ocasionarte carencias que pongan en peligro tu salud.

Una dieta basada en prohibiciones, donde se pase hambre y ansiedad está siempre condenada al fracaso. Recuerda esta frase: **A mayor es la prohibición, mayor es el deseo.** Definitivamente es mucho mejor aprender a gestionar que eliminar drásticamente.

Un buen plan realizado con reeducación nutricional tiene en cuenta tus características individuales, no te prohíbe alimentos y te ayuda a crear hábitos sanos de vida para que el adelgazamiento sea eficaz y a largo plazo. Es la mejor inversión si quieres dejar atrás las dietas de toda la vida y el sufrimiento que provocan.

He escrito estos dos artículos para que establezcas una relación sana con la comida y evites que las prohibiciones dominen tu vida.

**-Tres razones para no prohibir alimentos en las dietas para adelgazar**

**-Cómo empezar tu dieta de adelgazamiento con Reeducación Nutricional**

## CONSEJO 5: APRENDE A GESTIONAR EL HAMBRE

Supongo que el hambre es de aquellas cosas que más temes cuando piensas en adelgazar. Te lo repito, un buen plan de adelgazamiento a largo plazo es aquel que NO te hará pasar hambre (ni que estés de malhumor) y te enseñará a gestionarla cuando aparezca.

En relación al hambre te explicaré los dos tipos que existen para que aprendas a identificarlos.

**-HAMBRE FISIOLÓGICA o REAL:** es la necesidad de comer después de mucho tiempo de no hacerlo (por supervivencia).

**-HAMBRE POR PLACER:** es la que aparece por el propio placer que determinados alimentos pueden llegarte a proporcionar. Se conoce como gratificación emocional y está muy ligado a tu estado de ánimo. Esta es la que nos confunde y nos engaña haciéndonos creer que realmente necesitamos comer aquello. Cuidado, en este caso tu cuerpo enviará señales muy similares a las del hambre real.

Si quieres cambiar tu relación con la comida definitivamente, el hambre es algo que debes aprender a gestionar desde el minuto 0. Mi recomendación es que empieces a hacerte consciente del hambre en tu día a día y apuntes cuándo aparece. Para lograrlo, te recomiendo que no dejes de aplicar el último consejo nº7.

Además, establecer una correcta distribución de alimentos según tu ritmo de vida te ayudará a lograr una mayor saciedad. Esto se traducirá en menos hambre entre horas y en una disminución de los atracones y la ansiedad. De esta forma, te será mucho más fácil conseguir tus objetivos de peso.

¿Picas en exceso entre horas? He escrito este artículo para ayudarte a que aprendas a mejorar su gestión:

**Cómo luchar contra el picoteo entre horas**

## CONSEJO 6: CUERPO SALUDABLE MEJOR QUE PERFECTO

No me gustaría ser yo quien te rompiera la ilusión, pero alguien tiene que decírtelo. **El cuerpo perfecto NO existe.** El objetivo de cualquier nutricionista, psicólogo, cirujano es que estés a gusto con tu cuerpo y que seas feliz con él. Por mucho que bajes peso o te operes, si no haces un trabajo de aceptación de tu propio cuerpo nunca estarás bien contigo misma, y lo que logres nunca será suficiente. Acéptalo ahora, cada uno es como es y hay límites que no podemos traspasar. Eso no significa que tengas que renunciar a mejorar tu alimentación o adelgazar, pero tienes que entender que si consigues bajar 10 kilos no vas a ser más feliz si antes no aprendes a amarte tal y como eres.

Siempre prefiero hablar del **peso saludable** en vez del peso ideal (este último es un concepto erróneo que se usa para publicitar productos milagro). El peso saludable basado en el IMC (índice de masa corporal), es un peso realista, que te permite evitar las múltiples complicaciones y enfermedades que están asociadas al sobrepeso y la obesidad (tu salud debe ser lo primero). Si consigues mantener un peso saludable, tu cuerpo lucirá sano y en forma. Al final te diré cómo calcularlo para tu caso.

Recuerda que la elección es tuya: **tener un cuerpo que luzca saludable y en forma o luchar por un cuerpo ultradelgado y poco sano.**

Sé que existe mucha presión por estar delgada, los cánones de belleza han cambiado mucho y solo añaden más ansiedad a tu vida. En el siguiente artículo te animo a que busques siempre tu estética corporal propia (y no hagas tanto caso de los medios, anuncios y famosos) y que des también la importancia que se merece a la belleza que hay en tu interior. Aquí lo tienes:

**Autoaceptación para adelgazar: del cuerpo ideal al cuerpo saludable.**

Para calcular tu IMC y saber si estas en un peso saludable, puedes usar esta calculadora:

**Calcular tu IMC.**

## CONSEJO 7: ESCRIBE UN DIARIO PARA ADELGAZAR

Ya hemos llegado al último consejo, pero no por eso el menos importante. Desde mis primeros años como nutricionista empiezo siempre los tratamientos para adelgazar por aquí. Así que si aún no lo has hecho te invito a crear tu propio diario para adelgazar. Los beneficios de escribir en él son múltiples. Te ayudará a hacerte consciente de qué comes y cómo comes para luego poder cambiarlo. Para los nutricionistas es una herramienta que nos ofrece mucha información sobre tus conductas alimentarias, momentos de ansiedad o malas distribuciones de comida. Existen estudios que ponen de manifiesto su importancia y estoy seguro de que será tu mejor inversión para la pérdida de peso.

El formato dependerá de como sea tu vida. Una libreta tipo “moleskine” que quepa en tu bolso da buenos resultados, pero si eres una amante de las nuevas tecnologías mi app de nutrición también puede ser una buena opción para fotografiar toda la comida con tu móvil (tienes más información sobre la app [aquí](#)).

Empieza a llevar un registro de todas tus ingesta y apunta alimentos, bebidas, duración de la comida, horas de sueño, hambre, tentaciones, cómo te has sentido, etc. Si has leído un poquito más sobre lo que escribo en el blog ya sabrás que soy un poco insistente con lo de comer más despacio, pero la verdad es que es un factor clave para que logres más saciedad y termines disminuyendo tu aporte energético diario sin sufrimiento. Escribir el diario es básico para que lo consigas. En el siguiente artículo te explico más a fondo como lograrlo:

### **Claves para adelgazar: Comer despacio y conscientemente**

Gracias al diario podrás empezar a identificar muchos de tus problemas actuales con la comida. También es muy útil para saber si incluyes correctamente los nutrientes en las ingesta principales: proteínas, carbohidratos y grasas. Si aún crees que los carbohidratos son siempre malos te aconsejo que leas mi artículo:

### **Carbohidratos complejos ¿engordan o adelgazan?**

Finalmente ten en cuenta que todo plan de reeducación nutricional tendrá siempre en cuenta el ejercicio físico y el estilo de vida. Por lo tanto tu diario deberá incluir también la duración y el tipo de actividad física que realices durante la semana.

Recuerda que tienes todo mi apoyo para lograr el cambio alimentarios que te mereces. ¡Tú puedes!

Si quieres seguir aprendiendo...

-Consigue mi libro de Reeducación Nutricional en Amazon.es **El Arte de Adelgazar sin hacer dieta**. Puedes leer un fragmento gratuito desde **aquí**.

-Descarga mi App gratuita de nutrición para Android **iDietApp** y empieza a aplicar el consejo 7. Escanea el código QR siguiente o entra en [iDietista.com/app](http://iDietista.com/app).

-Sigue mis consejos semanales en [Facebook](#) y [Twitter](#).

-Si quieres asesoramiento personalizado te ofrezco una **primera sesión online gratuita** conmigo. Haz click **aquí**.



COMPARTE ESTOS 7 CONSEJOS CON QUIEN QUIERAS: AMIGOS, FAMILIARES, VECINOS...TODO EL MUNDO QUE CREAS QUE PUEDE BENEFICIARSE.

Gracias por leerme. ¡Nos vemos pronto!

Un abrazo.

Xavier Vallés

Dietista-nutricionista