



APRENDA A CONTROLAR SU HAMBRE

Por Jorge Hané®

El Gurú Internacional De La Pérdida De Peso®

La clave para cumplir con cualquier programa de alimentación sana y mantener el hambre bajo control es comer nutritivamente. Por eso, siempre remarco comer comidas cargadas de nutrientes y fibras (como vegetales, frutas, granos enteros, porotos y otras legumbres), como también grasas buenas, proteínas magras y alimentos ácidos.

Por eso también siempre les digo evitar los hidratos de carbonos procesados que se encuentran en muchos panificados, snacks, y otras comidas rápidas favoritas que pueden tener el efecto opuesto en la saciedad. Alimentos con alto contenido de fibra, grasas buenas y las proteínas magras, todos estos ayudan a demorar la digestión de los azúcares en los hidratos de carbono. Cuando Ud. incluye una variedad de estos alimentos en su dieta, su cuerpo produce insulina, y menos insulina significa menos altibajos en los niveles de azúcares en sangre. Son estos altibajos que causan los antojos y el constante hambre en primer lugar. Una vez que su nivel de azúcar en sangre está bajo control, Ud. encontrará que los antojos como el hambre disminuirán notablemente y que Ud. se sentirá más satisfecha después de una comida.

Fibra. El rol principal de la fibra en la digestión es atrasar o demorar la absorción de los azúcares. Mayor el contenido de fibra en un alimento, mayor el efecto. Por eso la avena altamente procesada, por ejemplo, no es tan buena para Ud. (o para su pérdida de peso) como las que tienen toda su fibra intacta. Por lo tanto, antes de que el estómago pueda digerir los azúcares de un alimento Alto en Fibra, los tiene que separar de la fibra. Una vez aislada, la fibra pasa sin digerir a su sistema, demorando la digestión. En otras palabras, la fibra es un obstáculo a la digestión, y una buena, porque produce saciedad.

Grasa. La Grasa, también, disminuye la velocidad en que su intestino delgado recibe los azúcares que ha consumido. Cuando come una rodaja de pan lactal blanco, por ejemplo (que espero lo haga ocasionalmente), trate de comerlo con un poquito de aceite de oliva (grasa mono saturada) o con un trozo de queso descremado en vez de comer el pan solo o con manteca altamente saturada o queso entero. (Como todos los hidratos de carbonos no son iguales, las grasas no son todas iguales, Ud debe evitar las grasas saturadas.) De igual manera ocasionalmente coma una papa al horno rellena con queso crema reducido en grasas en vez de comerla sin nada. El consumo de calorías puede ser más alto, pero la grasa contenida en el queso crema disminuirá la velocidad del proceso de la digestión, por ende disminuyendo la cantidad de insulina que la papa pide que su cuerpo fabrique. Buenas grasas también hacen que las comidas tengan mejor sabor y ayudan a que se sienta más satisfecho.

Proteína. Debido a que los alimentos con proteínas se digieren lentamente, éstos tampoco producen los altibajos en los azúcares en sangre que estimulan el hambre y el comer demás. Siempre recomiendo que coman cortes magros de carne vacuna, cordero y cerdo; pechuga de pollo sin piel, pavo y pechuga de pato; carne de caza; pescado y mariscos; productos de soja; porotos y otras legumbres; huevos; nueces y semillas en moderación; y productos lácteos libres de grasa y bajos en grasas.

Alimentos Ácidos. Interesantemente alimentos ácidos, como el jugo de limón, el de lima y el vinagre, también disminuyen la velocidad en la digestión de los hidratos de carbono y el tiempo que lleva que su estómago se vacíe. También Ud. puede condimentar las ensaladas con ellos y disfrutar del beneficio adicional.

✉ | Preguntas o comentarios: info@jorgehane.com