

essential *diet*



MANUAL del PACIENTE

Método Essential Diet



lo esencial es tu salud,
...lo esencial eres **TÚ**

4

INTRODUCCIÓN

5

QUE ES LA OBESIDAD Y SUS REPERCUSIONES EN
EL ORGANISMO. DEFINICIÓN Y TIPOS

7

TIPOS DE DIETAS: DIETAS BAJAS EN CALORÍAS/
DIETAS MUY BAJAS EN CALORÍAS

9

MÉTODO ESSENTIAL DIET: EN QUE CONSISTE,
BENEFICIOS Y CARACTERÍSTICAS

11

RECOMENDACIONES GENERALES

13

MODALIDADES DE LA DIETA CON
EL MÉTODO ESSENTIAL

18

MANTENIMIENTO: DIETA SALUDABLE
Y ACTIVIDAD FÍSICA

24

CUESTIONES PRÁCTICAS DEL
MÉTODO ESSENTIAL DIET:

- MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS
- MODOS DE PREPARACIÓN DE LOS
ALIMENTOS ESSENTIAL

INTRODUCCION

La obesidad hoy en día constituye un problema de salud. En España, la obesidad y el sobrepeso afectan a un 62% de la población (39% padecen sobrepeso y 23% obesidad, según el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España, estudio ENRICA 2009-2011).

La obesidad no solo es un problema estético. Hoy sabemos que existe una obesidad llamada “metabólicamente sana” y otra obesidad llamada “metabólicamente no sana”.

Sin embargo el término anterior no debe inducirnos a error, pensando que la obesidad metabólicamente sana no representa un riesgo para la salud. Se sabe que las personas que la presentan tienen más grasa visceral (es decir, en órganos importantes sobre todo el hígado) que las personas con normopeso, existiendo mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, aunque todavía no estén diagnosticadas.

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, hiperlipemia y apnea del sueño, siendo estas enfermedades hasta 3 veces más frecuentes en personas con obesidad. También son más frecuentes las enfermedades coronarias, artrosis y gota.

Por tanto el objetivo de alcanzar un peso adecuado condicionará de manera importante su estado de salud actual y futuro.



QUE ES LA OBESIDAD Y SUS REPERCUSIONES EN EL ORGANISMO. DEFINICIÓN Y TIPOS

La obesidad se diagnostica cuando el IMC (índice de masa corporal, el cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o superior a 30 kg/m². También se considera diagnóstico de obesidad un perímetro abdominal en hombres igual o mayor a 102 cm y en mujeres igual o mayor a 88 cm. Esta segunda medición incluso se correlaciona mejor con el riesgo cardiovascular, ya que el IMC no tiene en cuenta las diferencias entre los tejidos adiposo y magro (grasa y músculo respectivamente), y tampoco distingue los distintos tipos de adiposidad.

Se diferencian dos tipos de distribución de grasa en el organismo: **“obesidad central”** (tipo manzana o androide, típica del varón) y **“obesidad periférica”** (tipo pera o ginoide, típica de la mujer). La primera tiene una relación directa con el riesgo cardiovascular. Por tanto, a mayor perímetro abdominal, mayor riesgo cardiovascular.

El cálculo del Índice de Masa Corporal determinará si se encuentra en situación de normopeso, sobrepeso, u obesidad (grado 1, 2, 3 o 4). El objetivo es que alcance la situación de normopeso y que el valor de su perímetro de cintura sea inferior a los valores de riesgo antes referenciados.

IMC	
PESO INSUFICIENTE	< 18,5
NORMOPESO	18,5 - 24,9
SOBREPESO	25 - 29,9
OBESIDAD GRADO 1	30 - 34,9
OBESIDAD GRADO 2	35 - 39,9
OBESIDAD GRADO 3 O MORBIDA	40 - 49,9
OBESIDAD TIPO 4 O EXTREMA	>50



Si su situación actual está muy alejada del normopeso su médico podrá proponerle un objetivo de pérdida de peso más realista, en función de su edad, estado de salud y enfermedades concomitantes.

Recuerde que pérdidas ponderales de un 10-15% sobre su peso actual ya tienen un efecto beneficioso sobre la salud. Alcanzar este peso objetivo y mantenerlo es más importante que grandes oscilaciones del peso, con pérdidas y posteriores ganancias, lo que se conoce como “efecto yo-yo”.

Hoy en día, la mayor parte de los tratamientos de la obesidad, usan dietas muy bajas en calorías y una transición hacia una **alimentación variada y equilibrada** con alimentos convencionales, además de modificación de los hábitos alimenticios erróneos e implantación de pautas de actividad física.

La dieta basada en el Método Essential Diet cumple con todas las premisas antes mencionadas.



TIPOS DE DIETAS: DIETAS BAJAS EN CALORÍAS/ DIETAS MUY BAJAS EN CALORÍAS

Hay que empezar señalando que la palabra dieta procede del latín *diaeta*, y este del griego *δίαιτα*, que significa régimen o estilo de vida. Por tanto, no deberíamos olvidar este concepto cuando lleguemos al peso adecuado. **No significa estar a "dieta toda la vida", sino comer de manera equilibrada**, de todos los grupos de alimentos, con el correcto reparto de ellos a lo largo del día y acompañar esto de un estilo de vida saludable, integrando la actividad física en nuestro día a día.

Después de esta matización veamos los **tipos de dieta** que hay, en el sentido que lo entendemos, esto es, modificaciones de la ingesta alimentaria con la finalidad de obtener una pérdida de peso.

1 Dietas bajas en calorías o DBC (*LCD: low calorie diet, en inglés*)

Se reduce el número total de calorías de la ingesta, aproximadamente 500 calorías menos del consumo habitual, con lo que se suele tomar entre 1000 y 1500 Kcal/día. La velocidad de pérdida es aproximadamente 0.5-1 kilo a la semana. Se restringe el número total de calorías pero no su distribución, por lo que la proporción de principios inmediatos (hidratos de carbono, proteínas y grasas: los tres grupos que proporcionan energía al organismo) es igual que en la dieta normocalórica (aquella con la que nos mantenemos en el peso).



2 Dietas muy bajas en calorías o DMBC (VLCD: *very low calorie diet siglas en inglés*).

La ingesta de calorías suele ser inferior a 800 Kcal/día. La pérdida de peso es intensa y rápida, aproximadamente 1.5-2.5 kilos a la semana. La proporción de principios inmediatos es variable según la dieta sea cetogénica o no cetogénica, términos que explicaremos posteriormente.

Dentro de las DMBC podemos encontrar dietas equilibradas, hiperproteicas o proteinadas.

- **Equilibradas:** mantienen la misma proporción de principios inmediatos que las normocalóricas, es decir, disminuye la ingesta total de hidratos de carbono, grasas y proteínas pero no su proporción. Esto significa que muchas veces se ingieren menos proteínas de las que se necesitan, por lo que se pierde grasa, pero también masa muscular.
- **Hiperproteicas (Dukan, Atkins, Montignac):** se disminuye la ingesta de hidratos de carbono pero se aumenta la de proteínas, como consecuencia, pueden existir alteraciones renales y/o hepáticas por sobrecarga proteica.
- **Proteinadas: Método Essential Diet** que veremos a continuación.

essential diet



MÉTODO ESSENTIAL DIET: EN QUE CONSISTE, BENEFICIOS Y CARACTERÍSTICAS

La dieta que va a comenzar con el **Método Essential Diet** es una dieta de muy **bajo aporte calórico**, aporta menos de 800 Kcal/día, a diferencia de las de bajo aporte calórico que suelen aportar entre 1000 y 1500 Kcal/día.

El **Método Essential Diet** es una **dieta proteinada**, con una eficacia y seguridad contrastada a lo largo de los años, desde que empezó a utilizarse en la década de los 70 del siglo pasado.

Veamos algunas características de la dieta proteinada:

- 1 Es una dieta con **restricción calórica**.
- 2 Es **normoproteica**. Aseguramos un correcto aporte de proteínas al organismo para no perder masa muscular, sin aportarla en exceso, que es una característica de las hiperproteicas.
- 3 Se basa en la **restricción de hidratos de carbono** como fuente de energía o "combustible" primario. Con ello se obliga al organismo a consumir las grasas como primera fuente energética, usando las reservas grasas que son transformadas en el hígado en "cuerpos cetónicos" el nuevo combustible. La situación de cetosis que se crea cuando ya se forman estos cuerpos cetónicos en la base de la efectividad de la dieta. Es una situación controlada y que no supone un riesgo para el organismo.
- 4 Los cambios metabólicos que se producen al pasar de un metabolismo basado en el consumo de hidratos de carbono a otro basado en el consumo de grasas tiene una serie de **ventajas**:

- ✓ ☐ **A** Se controla muy bien el hambre, teniendo sensación de saciedad.
- ✓ ☐ **B** Existe una rápida pérdida de peso, sobre todo de los depósitos grasos que se encuentran en el abdomen.
- ✓ ☐ **C** Se protege la masa muscular, no existiendo pérdida de esta.
- ✓ ☐ **D** Sensación de vitalidad, sin experimentar la falta de energía o fuerza que se siente al realizar otras dietas, especialmente las DBC.

Estas ventajas suelen ser muy apreciadas por los pacientes que tienen experiencias previas con dietas bajas en calorías, donde la sensación de hambre, ansiedad por la comida y falta de saciedad suelen condicionar el fracaso de estas dietas.

Es importante tener presente que **el uso de la dieta proteinada con el Método Essential Diet debe considerarse como parte un programa integral**, no concluye con la pérdida de peso deseada o aproximada, sino con la transición a una alimentación que incluya todos los grupos de alimentos, con la correcta distribución de estos a lo largo del día y la adquisición o mantenimiento de pautas de actividad física que contribuyan al mantenimiento del peso objetivo a largo plazo, y con ello un estado de salud óptimo.

Igualmente es necesario recalcar que **debe iniciarse y mantenerse bajo estricto control médico**. La historia detallada y exploración indicará si puede hacerla, ya que existen una serie de contraindicaciones médicas para su realización. Es necesario que siga todas las indicaciones, respecto a una modalidad u otra, y de manera fundamental respecto a las suplementaciones, teniendo en cuenta que todas las dietas suelen ser deficitarias en micronutrientes (minerales, vitaminas...), por lo tanto es necesario tomarlos en la medida en que se le indique.

Además de las ventajas antes citadas, y que el paciente puede apreciar directamente en su día a día, haciéndole más llevadera la dieta, existen **otra serie de ventajas desde el punto de vista analítico y/o metabólico**.



RECOMENDACIONES GENERALES

Se le irá entregando **en cada fase una ficha** donde, de manera detallada, se explica cómo debe realizar la dieta, que alimentos puede tomar, formas de cocinado de cada tipo de alimentos, así como los aliños y bebidas permitidas.

Si sigue las recomendaciones de su médico es muy probable que **no aparezcan síntomas secundarios al inicio de la dieta**. Recuerde que son síntomas esperables, pasajeros y derivados del cambio que experimenta el organismo al pasar de un metabolismo glucídico a otro lipídico. Encontrará un apartado de recomendaciones sobre que hacer en caso de aparición de estos síntomas.

A continuación se incluyen los apartados mencionados por si le resultara más cómodo la consulta en este Manual.



ALIÑOS PERMITIDOS

- Especies y hierbas aromáticas deshidratadas
- 1 cucharada pequeña tipo café de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 cucharada pequeña pequeña tipo café de mostaza de Dijon
- Salsa de soja Tamari
- Sal (2.5-3 gr al día)
- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva





BEBIDAS PERMITIDAS

- Agua con/sin gas, mínimo 1.5 litros al día
- Infusiones sin azúcar
- Café natural no torrefacto
- Suero de leche Essential
- 50 ml de leche de soja (consultar las permitidas)
- Edulcorantes permitidos: sucralosa, Stevia, aspartamo



RECOMENDACIONES EN CASO DE

- **Dolor de cabeza:** es transitorio. Si persiste tras los primeros días consulte con su médico
- **Halitosis (mal aliento):** puede utilizar pastillas de menta o limón Essential. No tome chicles ni caramelos de ningún tipo, incluso sin azúcar
- **Hambre excesiva:** suele desaparecer a las 48 horas de iniciar la dieta. Si no la tolera puede tomar un alimento extra Essential o una pequeña cantidad de verduras de la lista 1
- **Estreñimiento:** tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar carbonato de magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico
- **Fatiga, calambres, debilidad muscular, vértigo:** puede deberse a una insuficiencia de minerales o sal. Recuerde tomar la suplementación prescrita por su médico y salar abundantemente las verduras. Si el malestar persiste consulte con su médico
- **Pérdida de peso insuficiente en el periodo premenstrual:** es posible que ocurra en algunas ocasiones. Pasado este tiempo volverá a perder peso al mismo ritmo

MODALIDADES DEL METODO ESSENTIAL DIET

Existen tres modalidades de dieta proteinada con el Método Essential Diet.

1 MÉTODO ESSENTIAL BÁSICO

A) FASE 1 CETOGENICA: Tomará verduras, ensaladas y alimentos Essential, su médico le dirá cuales son los más adecuados. Estos alimentos están elaborados con **proteínas de alto valor biológico**.

El tomar estos alimentos desde la fase 1 asegura que toma la cantidad de proteínas que su médico estima necesaria para no tener pérdida de masa muscular; que son de alto valor biológico y que se reduce la ingesta de hidratos de carbono para poder entrar en cetosis. La cetosis controlada no es peligrosa y es el objetivo; es el momento en que notará que la pérdida de peso comienza y no tiene síntomas, normalmente se consigue a los 2-3 días de iniciar la dieta, por eso es tan importante que siga todas las instrucciones, incluida la toma de las suplementaciones que se le indiquen, que serán necesarias tanto en esta fase como en las siguientes (2.1 y 2.2).



B) FASES 2.1 Y 2.2: También cetogénicas pero con la **inclusión de proteína de origen natural**. Hay que tener en cuenta que al introducir estas también ingerimos las grasas de su composición, por lo que se reserva para una segunda fase, por tanto, algo menor.

El objetivo es que pierda el 80% del peso pactado con su médico entre las dos fases previas. Su médico le indicará el tiempo que puede hacer cada una de ellas.



C) FASE 3: Con reintroducción progresiva y paulatina de los hidratos de carbono. Es fundamental que la introducción sea secuencial y progresiva ya que se comienza con los alimentos que tienen menor índice glucémico, esto significa que producen una subida de glucosa o "azúcar" en la sangre tras su ingesta menor y más lenta, y termina con los de índice glucémico mayor, es decir, los que provocan una subida de glucosa tras su ingesta mayor y más rápida. El hacer esta reintroducción de manera adecuada evitará el temido efecto rebote de ganancia de peso. Diversos estudios han evidenciado que un periodo de transición más lento hacia una dieta baja en calorías, superior a unas 6 semanas, después de realizar una dieta muy baja en calorías se asocia a un mejor mantenimiento del peso perdido en comparación con una transición más rápida.



A la vez que hace esta reintroducción se le indicará la realización de actividad física de manera también secuencial. Se le detallará en ficha adjunta junto con la específica de esta fase.

D) FASE DE MANTENIMIENTO, O DE EQUILIBRIO ALIMENTARIO:

El objetivo es que mantenga el peso alcanzado, adquiera hábitos de vida tanto alimenticios como de actividad física saludables.



2 MÉTODO ESSENTIAL MIXTO

Combina la ingesta de verduras, ensaladas, alimentos Essential e hidratos de carbono en mayor o menor medida, según estime su médico oportuno. Se reserva para casos en que está contraindicado realizar el método Essential Básico o para casos en que el objetivo de pérdida de peso no sea muy grande. Conseguirá igualmente adelgazar, apreciando sobre todo una rápida pérdida de volumen.



3 MÉTODO ESSENTIAL PARA SÍNDROME METABÓLICO Y DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2).

Comprende las mismas fases que en el Método Essential Básico, pero con algunas diferencias. En este caso las fases 1 y 2 cetogénicas incluirán las verduras con menor aporte de hidratos de carbono, y su médico le informará sobre los alimentos Essential que pueda tomar, en función de su composición. Esto se debe a que las personas diabéticas, con síndrome metabólico (obesidad, glucosa alterada, hipertrigliceridemia, hipertensión arterial...) o con resistencia a la insulina deben consumir aún menos cantidad de hidratos de carbono para entrar en cetosis y que la dieta sea efectiva.

La suplementación en ambas fases (1 y 2), aparte de la necesaria de vitaminas y oligoelementos, incluirá aportes específicos que ayudarán al mejor manejo de la glucosa y ácidos grasos, y ayudará a la pérdida de peso.



Aunque es este último caso el esfuerzo sea mayor, tenga en cuenta que los beneficios a obtener también lo serán. Diversos estudios han demostrado el gran beneficio que supone en estos pacientes bajadas de peso, consiguiendo a veces la normalización de los parámetros analíticos. Esto en la práctica se traduce para el paciente en menor riesgo de desarrollar una diabetes, disminución de la toma de fármacos (antidiabéticos orales, antihipertensivos...) o incluso la retirada de estos.

Su profesional le recomendará el método más apropiado.



La duración de cada fase será variable según el criterio de su médico en función de los objetivos pactados y resultados obtenidos.

PESO INICIAL:.....Kgs	OBJETIVO DE PERDIDA DE PESO	PESO FINAL:.....Kgs
PERÍMETRO CINTURA INICIAL:.....cms	 kgs	PERÍMETRO CINTURA FINAL:.....cms

Pérdida en Kgs

-1 kgs								
-2 kgs								
-3 kgs								
-4 kgs								
-5 kgs								
-6 kgs								
-7 kgs								
-8 kgs								
-9 kgs								
-10 kgs								
-11 kgs								
-12 kgs								
-13 kgs								
-14 kgs								
-15 kgs								
-16 kgs								
-17 kgs								
-18 kgs								
-19 kgs								
-20 kgs								
-21 kgs								
-22 kgs								
-23 kgs								
-24 kgs								
-25 kgs								
-26 kgs								
-27 kgs								
-28 kgs								
	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8

MANTENIMIENTO DEL PESO: DIETA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA

1 ESSENTIAL DIET DIETA SALUDABLE

Una vez alcanzado el peso objetivo es fundamental la **reeducación alimentaria**, es decir, corregir los hábitos erróneos que tuviera respecto a la alimentación. Recuerde que tener buenos hábitos alimenticios influirá no solo en su peso, también en la prevención de enfermedades.

Un estado nutricional adecuado estará condicionado por la **incorporación progresiva de todos los alimentos**. Hay que tener en cuenta que ningún alimento ni grupo de alimentos puede aportar al organismo todos los nutrientes esenciales, de ahí la necesidad de tomar de todos pero también de tomarlos en la cantidad adecuada.

A continuación se exponen a manera de resumen los principales grupos de alimentos.

- **AGUA:** su consumo es indispensable, ya que todas las reacciones químicas del organismo tienen lugar en presencia del agua. Ayuda a combatir el estreñimiento. Consumir mínimo 1,5 - 2 litros de agua al día.
- **ACEITES Y GRASAS:** Son esenciales para la salud, aunque deben consumirse con moderación debido a su alto aporte calórico. Son más saludables los de origen vegetal (aceite de oliva). Evite el consumo de margarinas.
- **CARNE Y EMBUTIDOS:** aportan proteínas de alto valor biológico (PAVB), vitamina B12, hierro, fósforo, potasio y cinc. Debe elegir cortes magros para evitar grasas saturadas. Consumir 3-4 raciones a la semana. Los embutidos consumirlos de manera muy esporádica.
- **FRUTAS:** son fuente de vitaminas, minerales y fibra. Deben tomarse no solo en zumo, también enteras para consumir la fibra. Debe tomar al menos tres piezas al día, siendo una de ellas un cítrico (fresas, kiwi, mandarina...)

- **FRUTOS SECOS:** tienen un alto contenido energético, por lo que, pese a sus propiedades, solo debe consumirlos cuando su peso sea el adecuado. Aportan fibra, ácidos grasos insaturados (que bajan colesterol y triglicéridos) y vitamina E que es un potente antioxidante.

- **HUEVOS:** aportan PAVB (la albúmina de la clara del huevo es la proteína de mayor calidad), vitaminas y minerales. Consuma 3-4 huevos a la semana.

- **LÁCTEOS:** fuente de proteínas de alto valor biológico (PAVB), lactosa, vitaminas y sobre todo calcio. Consumir de 2 a 4 raciones al día, según edad y estado fisiológico (tercera edad, embarazadas...) y preferiblemente desnatados.

- **LEGUMBRES:** aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Si se consumen junto a los cereales aportan proteínas. Consuma 2-3 raciones a la semana.

- **PESCADOS Y MARISCOS:** aportan PAVB, vitamina D, iodo, ácidos grasos omega-3. Debe consumir 3-4 raciones a la semana, sobre todo de pescados azules. Los mariscos aportan vitaminas y minerales.

- **VERDURAS Y HORTALIZAS:** fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. El consumo mínimo debe ser 300 gramos al día, y al menos una ración tomarla en crudo (ensaladas).

- **VINO Y CERVEZA:** se pueden consumir con moderación las bebidas fermentadas (graduación entre 5 y 15 grados). Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes. Ayudan a disminuir el riesgo cardiovascular. Intente evitar las bebidas destiladas (las que tienen entre 15 y 45 grados). Recuerde que el etanol tiene calorías de las llamadas "vacías", es decir, que no aportan nutrientes al organismo.



Recuerde que hay alimentos que debe consumir solo de manera muy ocasional: **grasas** (mantequilla, margarina), **dulces**, **bollería y pastelería** (mejor de fabricación casera que industrial).



En la ficha de mantenimiento que se le entregará se le darán unas indicaciones de consumo para que pueda elaborar sus propios menús equilibrados y saludables.



2 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física y la práctica de ejercicio de manera habitual son parte indispensable del mantenimiento del peso una vez que se ha alcanzado el peso objetivo.

Los beneficios del ejercicio son múltiples, tanto a nivel físico como mental: ayuda a la pérdida de peso y a su mantenimiento, previene enfermedades cardiovasculares, mejora el control de la tensión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina y el control metabólico en pacientes diabéticos, disminuye triglicéridos y colesterol "malo" (LDL) y aumenta colesterol "bueno" (HDL), mejora la capacidad respiratoria, aumenta la sensación de bienestar físico y psíquico...

Para que podamos apreciar todos estos beneficios la actividad física debe realizarse con una intensidad moderada y con una **frecuencia de 60-90 minutos al día**.

Puede que la falta de hábito le predisponga a renunciar a la práctica de actividad física.

No debe caer en el desánimo ya que con el programa de actividad física que se le enseñará conseguirá ir aumentando la frecuencia e intensidad de la actividad física, hasta llegar a los objetivos marcados. La finalidad no es solo que el ejercicio le ayude a mantener el peso, también que **mejore su estado general de salud y que disfrute de la realización de la actividad física**, integrándola en su día a día.

Lo iniciará de manera lenta y progresiva, planteándose metas a corto plazo, igual que con el peso.

POR TANTO, DOS OBJETIVOS:

- **REDUCIR EL SEDENTARISMO:**

Márquese realizar tareas cotidianas de manera progresiva: usar transporte público, subir y bajar escaleras, aparcar algo más lejos, bricolaje, tareas de jardinería... Con estos ejercicios de baja intensidad irá incrementando el gasto calórico diario, es decir, las calorías que gasta en el día.

- **IR AUMENTANDO FRECUENCIA E INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:**

Hasta alcanzar un mínimo de 45-60 minutos al día.



El programa de actividad física que le proponemos tiene como finalidad aumentar la intensidad, duración y frecuencia de los ejercicios para **aumentar su resistencia, fuerza muscular y flexibilidad.**

Vamos a detenernos en explicar estos conceptos para que pueda apreciar la importancia que tienen en la mejora de su condición física.

RESISTENCIA

- **AERÓBICA:** es la **capacidad para soportar durante el mayor tiempo posible una actividad física de baja intensidad.** Contribuye a tener menos fatiga a medida que incrementamos la actividad física, activa el metabolismo en general y el funcionamiento de órganos como hígado y riñones que se encargan de eliminar materiales de desecho, disminuye los depósitos de grasa contribuyendo a la pérdida de peso y mejora el control de la tensión arterial.

Los ejercicios que aumentan la resistencia aeróbica son aquellos donde intervienen un gran número de músculos del organismo. Ejemplos: andar, correr, nadar, bicicleta estática o de paseo.



- **ANAERÓBICA:** es la **capacidad para soportar actividades de intensidad alta.**

La intensidad es tan alta que no podemos usar todo el oxígeno que necesitaríamos por eso se hace en situación de "deuda" de oxígeno por lo que el organismo recurre al consumo de los ácidos grasos de reserva como fuente de energía, contribuyendo a la pérdida de peso.

Los beneficios del ejercicio anaeróbico son aumento de la masa muscular y mejora de la capacidad para combatir la fatiga.

Los ejercicios que aumentan la resistencia anaeróbica son: realización de series de abdominales, uso de mancuernas o pesas para trabajar con ellas músculos de brazos y piernas.



FUERZA MUSCULAR

Es la **capacidad de producir máxima tensión muscular**. Los beneficios son el fortalecimiento del sistema músculo-esquelético, ayudando a mejorar el control de la postura y disminuyendo los dolores de espalda. Los ejercicios que incrementan la fuerza muscular son aquellos que estimulan los músculos que intervienen en movimientos importantes de la vida diaria (flexión y extensión de codos y rodillas...).

FLEXIBILIDAD

Habilidad para mover las articulaciones, con la mayor amplitud de movimientos posibles. Los beneficios son facilitar la realización de las tareas cotidianas y ayudar a prevenir dolores articulares. Los ejercicios que aumentan la flexibilidad son los estiramientos que realizamos después de las sesiones de ejercicio aeróbico para evitar las lesiones musculares.

ALGUNAS CUESTIONES PRÁCTICAS

A veces, no es posible realizar correctamente la dieta por compromisos ineludibles o situaciones que no permiten el cumplimiento.

Debe recordarse que **durante los diez primeros días sería deseable realizar la dieta tal como se le ha prescrito**, sobre todo si es el Método Essential Diet Básico o para síndrome metabólico y/o DM2. La base de la **eficacia de esta dieta**, volvemos a recordar, **es la entrada del organismo en cetosis**, ello se consigue a los 2-4 días del inicio de la dieta. El **ingerir alimentos no recomendados en este periodo hace que se "rompa" la cetosis** y por tanto se precise volver a retomar la dieta como en el momento del inicio.

Si a pesar de ello se ve en la necesidad, algunas recomendaciones serían:

- **Tomar alimentos proteicos**, tanto de aperitivos (mejillones, berberechos, jamón...) como de comida principal (pescado al horno o a la sal, solomillo, carpaccios...; siempre precedidos de un plato de verdura o ensalada).
- **No tomar alcohol, refrescos**, recuerde que la cerveza aunque no lleve alcohol tiene como base la cebada que es un hidrato de carbono, intente evitarla también.

- **Puede beber vino tinto añejo**, aunque de manera moderada.

Lo anterior es **solo para un acontecimiento puntual e ineludible**, evite alimentos que rompan la cetosis durante las fases 1 y 2 que son las cetogénicas.



MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La cocción de los alimentos tiene como finalidad hacer los alimentos aptos para el consumo, pero también más sabrosos y apetecibles, haciendo que se desarrollen sabores y texturas agradables al paladar. Las técnicas culinarias no tienen por que ser complejas, y sencillas formas de cocinado pueden contribuir también a que su alimentación sea más sana.



A continuación proponemos algunas de ellas.

AL VAPOR

Se cocinan los alimentos con vapor de agua, colocándolos en un recipiente con agujeros sobre otro recipiente que contenga agua hirviendo. Los alimentos nunca entran en contacto con el agua. Es una forma de cocinado muy recomendable ya que se pierden menos nutrientes que hirviendo directamente los alimentos en el agua de cocción. Recomendable para verduras, pero también pescados.

ESTOFADO

Los alimentos se cocinan en olla tapada, en su propio jugo o con otro añadido que suele ser caldo. Se usa preferentemente para carnes que necesitan periodos largos de cocción acompañados de verduras y hortalizas. Al no taparse la olla no existe evaporación por lo que se mantienen los jugos de los propios alimentos de la cocción. La cocción debe ser larga y siempre a temperatura inferior al punto de ebullición para permitir que se disuelva el colágeno de las carnes y se convierta en gelatina, lo que le aporta ese punto jugoso y tierno.

AL HORNO

Se cocinan los alimentos dentro del horno, podemos usar varias técnicas:

- **Papillote**

Consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o preferentemente de estraza u horno. Se usa para verduras, carnes y pescados blandos, que precisen periodos cortos de cocción.

Es una técnica muy recomendable, ya que los alimentos se hacen en su propio jugo, resultando jugosos y tiernos, sin necesidad de añadirles grasas para su elaboración, conservando todo su aroma, sabor y nutrientes.

El horno no debe estar a más de 180°C. El tiempo de cocción es variable, entre 15 y 30 min. Un buen truco es observar el paquete envuelto, si está inflado ya está en su punto.

- **A la sal**

Contrariamente a lo que pudiera parecer, es una técnica de cocinado muy sana. Consigue que los alimentos mantengan todos sus nutrientes, no precisan grasas para su elaboración y no proporcionan más sal al alimento ya que este absorberá la cantidad justa. El resultado es un alimento extraordinariamente jugoso y nutritivo, ya que no pierden ningún nutriente durante su elaboración.

Se usa sobre todo para pescados, las piezas deben dejarse enteras, vaciadas pero no abiertas, para que la sal no entre en contacto con el interior y sin descamar.

Se debe usar sal especial de hornear. La temperatura del horno debe estar sobre 200°. Una vez horneado, se rompe la costra de sal.



BARBACOA/PARRILLA/GRILL

Los alimentos se someten a la acción del fuego directo, sobre una plancha de parrilla, a una temperatura entre 150 y 200°C. Aunque el exterior de las piezas pierde nutrientes sobre todo grasas, el interior permanece intacto, al hacerse una especie de "sellado" externo durante su elaboración.

Es ideal para **verduras, pescados y carnes**. Un elemento añadido a esta forma de cocinado es la potencia del sabor, con lo cual es una forma de cocinado muy apreciada.



FRITURA EN WOK

El wok es una sartén china, grande, redonda, con asas, que permite que todos los alimentos que cocinemos estén a la vez en contacto con el fuego. Esto hace que el tiempo de cocinado sea corto, por lo que los alimentos retienen todo sus nutrientes, aromas y texturas.

Es una forma de cocinado muy apreciada para **verduras y hortalizas**, pero también para pequeñas piezas de carne y /o pescado.

EN HORNO MICROONDAS

El calor se origina en el interior de los alimentos, por agitación de las moléculas de agua. Es un método rápido, que permite conservar todas las características de los alimentos, así como sabores y aromas. Es una técnica rápida y sencilla.

MODOS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS ESSENTIAL

CONSEJOS GENERALES

Para la preparación de los sobres, se recomienda **verter agua natural** (evitar agua caliente) en la coctelera **antes que el contenido del sobre** para evitar la formación de grumos. Para una buena conservación de las proteínas, **se aconseja no llegar a hervir la preparación. Añada sal si precisa.**

Recuerde que tiene a su disposición una gran variedad de alimentos "listos para tomar" desde fase 1, que no necesitan preparación.

BATIDOS: Verter 200ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en un tazón y calentar en horno microondas durante 45 segundos para obtener una bebida caliente.□□□

BEBIDAS FRÍAS: Verter 175 a 200ml de agua fresca en una coctelera o vaso añadir el contenido del sobre y mezclar con una cuchara. Evitar agitarlo en la coctelera porque se forma mucha espuma.

CREMAS Y SOPAS: Verter 200ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en un bol y calentar en horno microondas durante 45 segundos.

CREPES/ PANCAKE: Verter 80ml de agua para los crepes o el pancake y 50ml para el blinis en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Cocinar la preparación en un sartén antiadherente bien caliente y darle la vuelta a media cocción.



ESPAGUETIS SHIRATAKI: Sacar del envase, lavar, escurrir y calentar. Añadir la salsa Boloñesa o pollo al curry Essential Diet también caliente.□

EXQUISITECES EN GENERAL: Verter 130 a 150ml de agua fría en una coctelera, según la consistencia deseada. Añadir el contenido del sobre y mezclar.□ Enfriar en nevera durante 1 hora si la prefiere más fría.

EXQUISITEZ DE MOUSSE DE CHOCOLATE: Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 90ml de agua fría, y mezclar con un batidor manual hasta que se forme una mousse consistente. Enfriar en nevera durante 1 hora si la prefiere más fría.□

FLANES: Verter 135ml de agua en una coctelera. Añadir el contenido del sobre, agitar y calentar en un cazo hasta que la mezcla se vuelva líquida, o en horno microondas durante 45 segundos. Enfriar en nevera durante 1 hora.

NATILLAS: Colocar 135-150ml de agua fresca según la consistencia deseada, añadir el contenido del sobre y agitar. Enfriar en nevera durante 1 hora.

ARROZ CON LECHE: Verter 135 ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y mezclar enérgicamente. Calentar durante 45 segundos en el microondas en un cuenco y dejar reposar 1 hora en la nevera.

PASTEL SALADO: Verter el contenido del sobre en un bol y mezclar con 60 a 70 ml de agua. Cocine durante 10 minutos en el horno a 180°C. o 1min 30 en microondas en un recipiente antiadherente individual.

NUGGETS: Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 40ml de agua tibia y mezclar con un tenedor. Formar 3 o 4 bolas. Cocinar en horno 10 minutos a 175°C o 4 minutos en una sartén. Darles la vuelta a media cocción.

PASTA RIZZONI: Colocar la bolsita en agua hirviendo. Cocinar durante 20 minutos.

NIDOS DE PASTA: Cocinar en agua hirviendo durante 8-10 minutos. Una vez cocidos consumir al momento.

PURÉ: Colocar el contenido del sobre en un bol, añadir 80ml de agua caliente y mezclar con un tenedor.



SALCHICHAS: Calentar en agua (sin llegar a ebullición), en la sartén o en la plancha con unas gotas de aceite.

HAMBURGUESA: Calentar en agua sin llegar a ebullición, o a la plancha o sartén con una gota de aceite.

PIZZA: Precalentar el horno a 220 °C. Añadir ingredientes al gusto. Retirar y colocar el producto en la rejilla central. Hornear de 5-8 min o hasta dorar al gusto.

SALSAS BOLOÑESA: Calentar el contenido del frasco en microondas o en un cazo al fuego. Usarlo con los espaguetis Shirataki Essential Diet o con verduras.

TORTILLAS: Verter 100ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en una sartén antiadherente bien caliente y darle la vuelta a media cocción.

YOGURES: Verter 150ml de agua fresca según la consistencia deseada. Añadir el contenido del sobre y mezclar. Enfriar en nevera. □



lo esencial es tu salud,
...lo esencial eres **TÚ**



PUNTOS DE VENTA:

MADRID: C/ Víctor de la Serna, 48 - 28016 Madrid

ALCORCÓN: Avda. de Leganés, 6 - 28921 Alcorcón - Madrid

ARAVACA: HOSPITAL NISA (PARDO DE ARAVACA)

Calle de la Salle, 12 - 28023 Aravaca - Madrid

www.essentialdiet.es