

PARTE III

VIVIENDO LA SOLUCIÓN

CAPÍTULO 13

Practicando la Solución del Almidón

¿Está listo para empezar? Sus amigos se van a poner muy envidiosos. En primer lugar, se darán cuenta de que ha perdido peso; luego, de que tiene muy buena apariencia. Después oirán que ha conseguido bajar su presión arterial hasta tal punto que su médico no se lo podía creer—sobre todo porque usted dejó los medicamentos que le recetó para controlarla. Quizá también oigan que su diabetes tipo 2 está bajo control por primera vez, igualmente sin medicación, y que usted está comiendo todos los almidones que los médicos *de ellos* (y el suyo) les dijeron que evitaran. También se enterarán de que su colesterol se ha reducido a 150 desde 270, y que está libre de aquellas dañinas estatinas musculares. Sus amigos no reaccionarán a tiempo cuando le vean golpeando pelotas en la cancha de tenis, o cuando les adelante sin esfuerzo subiendo a pie una colina empinada mientras ellos se detienen, se agachan y se esfuerzan para llenar sus pulmones de aire. Oh, no—esto no les va a gustar en absoluto.

¿Por qué sus amigos no están contentos por usted? Ha hecho algo que dice que es muy simple—sólo ha cambiado su forma de comer. Sin embargo, para ellos la tarea parece casi imposible. ¿Renunciar al tocino y los huevos del desayuno? Ellos preferirían acostarse y morir, ahora mismo. No se preocupe. No es su trabajo decirles que ya están yendo por ese camino. Que, si quieren asegurarse de poder pasar más tiempo con sus amigos y familia, disfrutar de su música favorita y hasta de sus comidas favoritas, un cambio muy sencillo realmente puede ayudar.

Lo que usted *sí* necesitará tener en su bolsillo trasero son algunas respuestas rápidas para cuando su familia y amigos le digan lo preocupados que están con usted. Cómo no puede estar obteniendo suficiente proteína en absoluto. Suficiente calcio. Suficientes vitaminas B₁₂ o D. Despues de haber leído los capítulos correspondientes de este libro, sé que está bien preparado para eso.

Pero primero vayamos a los consejos prácticos que necesita para empezar a perder el peso excesivo y recuperar su salud, aquí y ahora. Encontrará todo lo que necesita saber en este capítulo: qué alimentos buscar y cuáles evitar; consejos para sustituir la carne y los alimentos procesados por alimentos reales; sustitutos saludables para sus productos favoritos; una guía para la creación y el almacenamiento de su cocina y despensa; cómo encontrar comida saludable si no le gusta cocinar; qué pedir en un restaurante; cómo una dieta a base de almidón puede ayudarle a mantener los costes bajos; y esos pocos consejos finales sobre cómo responder a los bienintencionados miembros de su familia y amigos.

QUÉ COMER, QUÉ EVITAR

Una de las cosas más emocionantes de la Solución del Almidón es que no es una dieta en el sentido tradicional de limitar la cantidad que puede comer. Siempre y cuando usted

elija los alimentos adecuados, siempre puede comer hasta que se sienta cómodamente lleno y saciado. Si tiene hambre de nuevo una hora más tarde, coma un poco más. Este es uno de los principales beneficios de la Solución del Almidón y parte de lo que la hace tan exitosa: nunca más debe pasar hambre o sentirse privado.

La Solución del Almidón no requiere que usted compre alimentos preparados especiales, que cuente calorías o equivalentes del almidón, que mantenga un diario de alimentos o un registro del ejercicio físico o que sólo coma menús o platos específicos en momentos concretos. Siempre y cuando coma sólo los ingredientes permitidos, puede combinarlos de cualquier forma que desee, en cualquier preparación, para adaptarlos a su propio gusto. Puede comer una gran variedad o limitar sus opciones a unos platos sencillos repetidos una y otra vez.

Si prefiere la orientación de un menú específico para empezar, encontrará un plan de 7 días en el Capítulo 14. Tanto si decide seguir un menú como si quiere crear sus propias comidas en función de su estado de ánimo, el Capítulo 15 incluye cerca de 100 recetas de comidas deliciosas, tentadoras y fáciles de preparar para que usted y su familia se mantengan sanos y satisfechos.

La regla fundamental de la Solución del Almidón es que usted debe *centrar la comida de su plato alrededor de los almidones, añadiéndoles color y sabor con frutas y verduras sin almidón*. Utilice generosamente condimentos y salsas sin grasa para añadir variedad a sus comidas y hacerlas más interesantes. La barra que empieza en la siguiente sección explica qué alimentos son almidones y deben constituir la mayor parte de sus alimentos, y cuáles son hortalizas sin almidón y frutas, las cuales deben acompañarlos.

Además de saber qué alimentos debe comer, necesita saber los que debe evitar. Los siguientes alimentos nunca son parte de una dieta saludable, y deben ser cuidadosamente evitados si quiere beneficiarse de la Solución del Almidón.

- La carne, como la de vacuno, cerdo o cordero.
- Las aves de corral, como el pollo, el pavo y el pato.
- Los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la crema agria.
- Los huevos
- Las grasas animales, como la manteca y la mantequilla.
- Los aceites vegetales, como los de oliva, maíz, linaza, canola y cártamo.
- Los alimentos procesados y envasados, con excepción de los que *sólo* contengan ingredientes permitidos

Si tiene un “desliz” y come uno de estos alimentos, la mejor manera de proteger su salud es regresar de inmediato a la Solución del Almidón. Aunque desviarse del plan una o dos veces al año no deshará todos sus beneficios, puede ser una pendiente resbaladiza. Si se lo permite demasiado a menudo, puede que le resulte difícil regresar al camino. Para la mayoría de la gente, eliminar un alimento completamente es mucho más fácil que averiguar cuándo está bien comerlo, qué cantidad es segura para comer y permanecer en el plan y cuándo es el momento de parar. Por esta razón, le recomiendo que se mantenga

alejado de estos alimentos por completo, siempre y durante el resto de su vida. Puede que ahora le parezca inconcebible, pero, una vez que haga el compromiso y experimente los efectos profundos, no echará de menos los alimentos que deje.

¿Almidón, hortaliza o fruta?

ALMIDONES

La mayoría de almidones se pueden clasificar como cereales integrales, legumbres u hortalizas con almidón. Algunos cereales integrales comúnmente disponibles son la cebada, el arroz integral, el trigo bulgur, el trigo, el farro, el mijo, la avena, el centeno, la espelta, el triticale y los granos de trigo. Los productos hechos con estos cereales incluyen los panes, las tortillas, las tortas, la pasta, el cuscús y los cereales integrales.

Las legumbres incluyen las secas, los guisantes y las lentejas. Hay una gran variedad de legumbres secas para elegir: judías *adzuki*, judías arándano, judías negras, judías *cannellini*, habas, garbanzos, judías gran norte, judías rojas, habas, judías *mung*, judías blancas, judías *pinto*, soja y judías blancas. Las variedades comunes de guisantes incluyen los guisantes de ojo negro y los guisantes amarillos y verdes partidos o enteros. Las pequeñas y planas lentejas se pueden encontrar en color verde, rojo o marrón, cada una con su propio sabor y textura. Las leguminosas que hay que desvainar antes de comer son generalmente las ricas en almidón, como las judías arándano, las habas y la soja.

Los cacahuetes también son legumbres, aunque, al igual que los frutos secos, son altos en grasa y se deben reducir al mínimo o evitar por completo, especialmente si usted quiere perder peso.

Las hortalizas con almidón incluyen la mayoría de tubérculos y hortalizas de raíz, como la bardana, la yuca, la patata, el boniato, la malanga y el ñame. Las calabazas de invierno también son ricas en almidón, y algunos ejemplos son la bellota, el zapallo, el *anquito*, la Hubbard y la *kabocha*, así como la calabaza común.

HORTALIZAS VERDES, AMARILLAS Y NARANJAS (SIN ALMIDÓN)

Las hortalizas sin almidón son una fuente abundante de vitaminas y minerales, fibra y agua. Por sí solas, estas hortalizas no proporcionan suficientes calorías para que sean una comida abundante, pero añaden sabor, aroma, textura, color y variedad al plato.

Las hortalizas sin almidón son las de color verde, amarillo, naranja y otros colores, y tienen formas muy diversas. La familia de las calabazas de verano incluye el calabacín, la calabaza recta y *crookneck*, el chayote, la calabaza *cocozelle* y la calabaza *pattypan*, con colores que van del blanco al amarillo o el verde, y algunas veces con variedades rayadas. Algunos tubérculos bajos en almidón son las zanahorias, la remolacha, la jícama y los

rábanos. Los bulbos comestibles incluyen el hinojo, el ajo y la cebolla. Relacionados con las raíces, están los rizomas, como el jengibre, la cúrcuma y la raíz de loto.

Algunas hortalizas crecen en vainas, y las variedades más delicadas albergan legumbres inmaduras y sin almidón como las judías verdes, los guisantes verdes y los guisantes dulces. Estos son los que se pueden comer con la vaina.

Entre las setas, se cultivan las variedades champiñón blanco, *cremini*, *portobello*, *pleurotus*, *enoki* y *shiitake*, mientras que las setas de langosta, las setas de calabaza y las trompetas de la muerte crecen en forma silvestre.

Algunas de las hortalizas que comemos son en realidad la flor sin abrir o parcialmente abierta de la planta. El brócoli, la coliflor, las alcachofas y las coles de Bruselas son algunos ejemplos. En otros casos, como los espárragos, el apio y el ruibarbo (no es una fruta), comemos el tallo. Las hortalizas de hoja incluyen la lechuga, la rúcula, la achicoria, la espinaca, el repollo, la acelga, la col rizada, las coles y las hojas de mostaza.

Algunas cosas que conocemos como hortalizas se clasifican botánicamente como frutas. Las frutas son las partes de la planta usadas para la reproducción, es decir, las semillas y las partes de la planta que contienen las semillas. (Piense en las fresas, cubiertas de semillas.) Las hortalizas más comunes clasificadas botánicamente como frutas incluyen la berenjena, el tomate (en realidad una baya), el pepino y el aguacate. Las vainas de legumbres y las calabazas también son frutas. Para nuestros propósitos, se habla de ellas como hortalizas porque se consumen con mayor frecuencia para comer o cenar que de postre.

FRUTAS

Las frutas ofrecen un añadido dulce—como grata conclusión para las comidas o como saciante tentempié para comer entre ellas. La familia de los cítricos, de frutas agridulces, incluye las naranjas, los pomelos, los limones, las limas y las mandarinas. Las bayas son las fresas, las moras, las zarzamoras, las moras azules, las frambuesas y los arándanos. Las frutas de verano con hueso incluyen el melocotón, la nectarina, la cereza, el albaricoque, la ciruela, el *aprium* y el *pluot* (los dos últimos son cruces entre una ciruela y un albaricoque). En otoño llegan las frutas de pepita, con su capa carnosa comestible en torno a un núcleo central duro, tales como manzana, la pera y el membrillo. Otras frutas de otoño incluyen los caquis, los dátiles, los higos y las uvas. Las frutas tropicales son el plátano, la piña, la guayaba, el mango, la nuez de lichi, el maracuyá, el kiwi, el melón (cantalupo, verde, etc.) y la sandía, entre otros.

En algunas partes de Asia y Filipinas, los aguacates son disfrutados como fruta. Los aguacates y las aceitunas, las cuales también son frutas, se caracterizan por su alto contenido de grasa en comparación con otras frutas y verduras. Al igual que los cacahuetes, los frutos secos como las almendras y las nueces son relativamente altos en grasa, y por lo tanto deben limitarse o evitarse por completo si la pérdida de peso es un

objetivo primordial. En las frutas desecadas, los azúcares se concentran debido a que la humedad se evapora en el proceso de secado, y eso deja un alimento altamente concentrado que es muy dulce y alto en calorías.

Hay algunos alimentos que no echarán a perder su éxito con la Solución del Almidón, pero ralentizarán su progreso. Si usted busca acelerar su pérdida de peso, o si sufre una enfermedad crónica o está a punto de desarrollar una, le recomiendo evitar estos alimentos por completo. Si, por el contrario, ya es feliz con su peso o no tiene la intención de perderlo, y no sufre ninguna enfermedad crónica, es posible que desee considerar la inclusión de pequeñas cantidades de estos alimentos altos en calorías en sus comidas a base de almidón.

- Aguacates
- Frutas desecadas
- Harinas (integrales, blancas, multiuso)
- Zumos de frutas y verduras
- Frutos secos
- Cacahuetes y mantequilla de cacahuate
- Semillas
- Azúcares simples (es decir, azúcar de mesa, sirope de arce, melaza, agave)

CÓMO PREPARAR SU COMIDA

Hay infinitas maneras de preparar los cereales, las legumbres y las hortalizas con almidón. Como usted está empezando, quizá preferirá elegir alimentos conocidos, aquellos con los que creció. Yo me crié en el Medio Oeste, con las patatas. Si usted se crió en una familia de ascendencia asiática, puede que el arroz sea su almidón preferido. Si su *nonna* y *nonno* llamaban a Italia su hogar, quizá recurra a la pasta (sin huevo) para su sustento y comodidad.

Las especias y otros condimentos pueden ayudar a mantener su comida variada e interesante. También pueden ayudarle a elaborar comidas de sabor familiar con ingredientes menos conocidos. Trate de añadir polvo de curry cuando cocine si le gusta la comida india, vinagre de vino de arroz y salsa de soja para alimentos de estilo asiático, y chile en polvo, cilantro o salsa para obtener un sabor latino.

La mayoría de supermercados ofrecen una amplia gama de hierbas y especias, tanto frescas como secas. Las tiendas de alimentos naturales a menudo tienen aún más. Las tiendas que venden más especias tienen el mayor volumen de ventas y, por lo tanto, las más frescas y más sabrosas. Almacene las especias en un armario alejado del calor y de la luz para mantenerlas con sabor fresco. Cómprelas en pequeñas cantidades y úselas libremente. Para obtener un sabor más fresco, reemplace las hierbas y especias más antiguas cada 6 meses.

La sal y los edulcorantes utilizados en pequeñas cantidades también ayudan a mejorar el sabor y hacer que la adaptación a un nuevo plan de alimentación sea un poco más fácil (vea el Capítulo 12). Cuando compre salsas preparadas o cualquier producto preparado, lea la etiqueta con cuidado para evitar los aceites y otras grasas. Elija productos con la menor cantidad de ingredientes artificiales.

Mary y yo recomendamos hacer las recetas de este libro en grandes cantidades y almacenarlas en porciones de tamaño individual o familiar en la nevera y el congelador. De esta manera, siempre tendrá algo bueno para comer a mano cuando tenga hambre.

SUSTITUTOS SALUDABLES PARA SUS ALIMENTOS FAVORITOS

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a encontrar alimentos saludables y que forman parte de la Solución del Almidón para sustituir a sus comidas familiares favoritas.

ORGANIZANDO SU COCINA Y DESPENSA

La mejor manera de asegurarse de que se mantiene en la Solución del Almidón es tener una gran variedad de ingredientes saludables a mano en su cocina. Una despensa y nevera bien surtidas marcarán la diferencia entre el éxito y el fracaso. Estos ingredientes se pueden utilizar para preparar una amplia variedad de comidas rápidas y fáciles.

EVITE	DISFRUTE
Mantequilla y margarina	Pastas para untar hechas con legumbres, jaleas y mermeladas, mayonesa de <i>tofu</i>
Cereales refinados y cubiertos de azúcar	Cereales integrales fríos o calientes sin ingredientes refinados
Queso	Requesón de <i>tofu</i>
Galletas, tartas y otros pasteles	Fruta fresca o un pastel McDougall
Chocolate, en recetas	Cacao en polvo sin grasa
Café, café descafeinado y té negros	Infusiones sin cafeína, bebidas de cereales, agua caliente con limón
Colas y otras bebidas gaseosas	Agua mineral, soda o agua mineral sin azúcar (con o sin sabor)
Huevos, para comer	<i>Tofu</i> revuelto, ensalada de huevo sin huevo
Huevos, en recetas	Sustituto de huevo Ener-G
Grasas, en la cocción	Puré de ciruela, sustitutos de la grasa o puré de manzana
Harina blanca	Harina de trigo integral, de trigo blanco u otras harinas integrales
Helado	Helado de plátano, sorbete de fruta pura, barras de zumo congelado
Carne, aves de corral, pescado	Hortalizas con almidón, cereales integrales, pasta y legumbres

Aceites vegetales, para sartenes, cacerolas y ollas	Utilice sartenes, cacerolas y ollas antiadherentes
Aceites vegetales, para saltear y en recetas	Evite el aceite o sustitúyalo por agua, caldo de verduras u otros líquidos; saltee en agua o caldo
Mayonesa	Mayonesa de <i>tofu</i>
Leche, como bebida	Leche de soja, leche de arroz, leche de frutos secos, zumo de frutas o agua
Arroz blanco	Arroz integral u otros cereales integrales
Vinagreta	Un chorrito de zumo fresco de limón o lima, o un aliño bajo en grasa
Crema agria	Crema agria de <i>tofu</i>
Yogur	Yogur de soja o frutos secos

¿Qué alimentos de soja son más saludables?

La siguiente guía le ayudará a elegir los alimentos de soja que se ajustan a la Solución del Almidón (vea el Capítulo 10).

Disfrute de los alimentos de soja tradicionales, como la leche de soja y el *tofu*, como una pequeña parte de su dieta—no más del 5 por ciento de sus calorías, o cerca de 2 onzas diarias. Estos alimentos no son necesarios para una buena salud, pero sí añaden riqueza y variedad sin los peligros de los aceites vegetales y los alimentos de origen animal.

Evite los productos de soja sintéticos y altamente procesados, como las hamburguesas de soja, las salchicha de soja, el tocino de soja, el queso de soja, las proteínas en polvo de soja y las barritas energéticas de soja.

En lugar de las carnes y los lácteos de soja de consumo habitual:

- Sustituya las hamburguesas de soja por hamburguesas de legumbres bajas en grasa y cereales.
- Añada arroz a su *chili* de legumbres en lugar de salchichas falsas.
- Elimine la margarina de soja de sus patatas y verduras al horno.
- Use las salsas y pastas para untar recomendadas.
- Elimine el queso de soja de su *pizza* de trigo integral. (Tómela cubierta de salsa de tomate y verduras.)
- Termine la comida con fruta o un sorbete en lugar de un helado de soja o una tarta de queso de soja.

Para disfrutar de la soja de manera saludable:

- Bañe sus cereales de desayuno con un poco de leche de soja.
- Añada unas cuantas onzas de *tofu* al sofrito.

- Aliñe los cereales con una pequeña cucharada de pasta de *miso* o un chorrito de salsa de soja.
 - Prepare de vez en cuando un pudín o una tarta rellena de *tofu* para el postre.
-

Mantenga los siguientes alimentos duraderos en su despensa y estará siempre preparado con los componentes para hacer una comida rápida o un aperitivo, y los aromas y condimentos para dar sabor y variedad a sus comidas.

Alimentos duraderos

Néctar de agave
Zumo de manzana
Puré de manzana
Levadura en polvo (sin aluminio)
Bicarbonato de sodio
Salsas de barbacoa (sin aceite)
Legumbres (en lata, de todos los tipos, incluyendo las refritas sin grasa; secas)
Azúcar moreno o Sucanat
Tomates picados en conserva (con o sin hierbas)
Chiles verdes enlatados
Conservas de verduras (alcachofas, pimientos rojos asados, calabaza)
Cereales de desayuno (elaborados con cereales integrales con ingredientes mínimos y sin grasa añadida)
Sucedáneos del café (Teeccino, Roma, etc.)
Maicena
Mezclas de salsas y aliños
Dr. McDougall's Right Foods [Alimentos adecuados del Dr. McDougall]: sopas, cereales y comidas envasadas
Frutas desecadas (ciruelas, pasas, higos, dátiles, albaricoques, etc.)
Sustituto de huevo Ener-G
Harinas (harina blanca sin blanquear y de uso múltiple, harina de trigo integral, harina de pastelería de trigo integral, harina blanca de trigo integral)
Cereales (arroz integral, cebada, copos de avena, avena corte de acero, otros cereales)
Infusiones
Salsa picante (tabasco, salsa de chile, etc.)
Masa de *pizza* Kabuli
Ketchup
Melaza
Mostaza (preparada)
Pasta (sin huevo y hecha de trigo, maíz, quinoa, espelta o arroz integrales)
Salsas de pasta (sin grasa)
Manteca de cacahuete
Pimiento (picado, envasado)
Sirope de arce puro
Aderezos para ensaladas (sin grasa)

Salsa (embotellada)
Leche de soja o de arroz
Salsa de soja (normal o baja en sodio, sin GMS)
SunSweet Lighter Bake (sustituto de la mantequilla y el aceite)
Salsa de tomate y pasta de tomate
Caldo de verduras
Salsa vegetariana Worcestershire
Vinagres (balsámico, de arroz, de vino)
Cacao en polvo sin grasa WonderSlim Wondercocoa

Alimentos frescos para tener a mano

Pan (de una panadería local: 100 por ciento de harina de grano entero, bajo en grasa, bajo en sodio)
Ajos
Cebollas
Patatas
Tomates

En la nevera

Ajo (picado, envasado)
Jengibre (picado, envasado)
Jaleas y mermeladas
Limones o zumo de limón
Limas o zumo de lima
Leche (no láctea: de soja, frutos secos o arroz)
Pasta de *miso*
Salsa (“salsa fresca”)
Tofu, sedoso o normal
Variedad de verduras y frutas frescas

Alimentos congelados a su alcance

Arroz integral (precocido)
Hamburguesas (hechas de legumbres y cereales, libres de carne y productos de soja)
Tortillas de maíz (sin grasa añadida)
Fruta
Sorbete de fruta
Croquetas de patata (sin grasa añadida)
Hortalizas (sin salsa)
Panes de trigo integral
Tortillas de trigo integral

Hierbas y especias

Para mantener su comida sabrosa y atractiva, además de los condimentos, salsas y condimentos mencionados anteriormente, a los McDougallers que siguen la Solución del Almidón les va mejor cuando mantienen una alacena bien surtida. Almacene las hierbas y las especias que más le gusten. He aquí algunas sugerencias:

Pimienta de Jamaica
Basilio
Hoja de laurel
Semilla de apio
Chile en polvo
Canela
Clavos
Cilantro
Pimiento rojo aplastado
Comino
Polvo de *curry*
Semillas de eneldo y eneldo
Polvo de ajo
Pimienta roja molida
Mejorana
Mostaza (seca)
Nuez moscada
Cebolla en polvo
Orégano
Páprika (ahumada y/o dulce)
Copos de perejil
Pimienta (negra, roja o ahumada)
Romero
Salvia
Estragón
Tomillo
Cúrcuma
Vainas de vainilla o extracto de vainilla pura
Mezcla de condimentos vegetales

Los dos condimentos más populares son la sal y el azúcar, y añaden más valor cuando se rocían en la superficie de los alimentos antes de comerlos, en lugar de perderse en la mezcla mientras se cocinan. (Vea el Capítulo 12 para obtener más información acerca de la sal y el azúcar.)

Para añadir aromas familiares de carne o pescado, busque productos vegetarianos que imiten estos sabores, tales como las mezclas de condimentos de carne y aves de corral a base de especias y algas marinas que proporcionan un sabor a pescado.

Tentempiés

Mantenga los siguientes alimentos a mano para alimentar un ataque de tentempiés de mediodía o nocturno:

Tortas de maíz

Galletas saladas (de arroz o trigo, libres de grasa)

Hummus u otras pastas para untar (sin grasa)

Palomitas de maíz (sólo maíz; evite las palomitas instantáneas con grasa añadida)

Utensilios de cocina

Tener los utensilios adecuados puede ayudarle a elaborar comidas deliciosas y sin grasas añadidas. Recomendamos los utensilios de cocina hechos de hierro fundido, acero inoxidable, vidrio o cerámica. Los utensilios de cocina antiadherentes son útiles, pero por favor evite los que ponen aluminio en contacto directo con los alimentos. (El aluminio se asocia con la enfermedad de Alzheimer.) Puede encontrar moldes para hornear de varias formas y tamaños hechos de silicona, que suelta los alimentos fácilmente sin tener que bañarlos con grasa o aceite. Se limpian de forma rápida y fácil.

Los siguientes artículos componen un buen juego de utensilios de cocina para empezar:

Moldes para hornear (cuadrados, redondos y rectangulares)

Hojas para hornear antiadherentes (o revestidas con esteras para hornear de silicona)

Moldes para pasteles (antiadherentes, de silicona o cubiertos con papel de pergamino)

Cacerolas

Escurridores y coladores

Sartenes (antiadherentes)

Plancha (antiadherente)

Herramientas de cocina (tabla de cortar, tenedores, cuchillos, cucharas ranuradas, espátulas)

Moldes para pan (antiadherentes, de silicona o cubiertos con papel de pergamino)

Tazas de magdalena (antiadherentes, de silicona o revestidas con papel de magdalena)

Olla de pasta con colador acoplado

Olla de presión

Olla arrocera

Ollas de diferentes tamaños

Olla de cocción lenta

Ollas de sopa

Tetera

CUANDO NO TENGA GANAS DE COCINAR

Habrá momentos en que no tenga ganas de cocinar, o no tenga tiempo. Es para estas ocasiones que hemos sugerido mantener los estantes de la despensa, la nevera y el congelador bien surtidos. Preparar, fraccionar y refrigerar o congelar alimentos por adelantado cuando tiene tiempo para cocinar le deja con comidas fáciles para más adelante. De hecho, muchas sopas, estofados y guisos tienen un sabor aún mejor el segundo día. Congelar los alimentos preparados le da la oportunidad de disfrutar de una comida por segunda vez sin tener lo mismo varios días seguidos.

Recuerde: si su comida favorita es un plato de legumbres y arroz con salsa y tortillas de maíz, o un gran tazón de sopa con pan integral, o boniato con brócoli al vapor, no hay absolutamente ninguna razón para no disfrutar de la misma comida día tras día y noche tras noche. Estos alimentos son saludables. No hay ninguna razón para comerlos sólo ocasionalmente o con moderación. La variedad es buena *si le gusta* la variedad, pero a algunas personas les apetece comer con regularidad los alimentos que conocen y adoran.

El arroz integral cocido congelado y las verduras congeladas hacen que sea rápido y fácil preparar una comida cuando no hay tiempo para cocinar. Caliente el arroz en el microondas, cueza una patata o hierva un poco de pasta y luego tire algunas verduras cocidas congeladas y añada algunas salsas que haya comprado o hecho anteriormente. La salsa fresca o embotellada o incluso las sopas son excelentes ingredientes para acompañar las patatas, el arroz y las verduras.

También puede ser que desee usar las sopas, cereales y otras comidas envasadas de Dr. McDougall Right Foods [Alimentos adecuados del Dr. McDougall]. Tener estos alimentos a mano asegura que siempre tenga algo bueno para comer.

Algunos supermercados y restaurantes venden alimentos que se pueden llevar a casa para una comida rápida. También busque en tiendas de alimentos naturales verduras envasadas prelavadas y precortadas para ensaladas, así como otros ingredientes para ensaladas. En la barra de ensaladas, puede hacer fácilmente una saciante ensalada con hojas verdes, zanahorias, rábanos, cebollas, pepinos, apio, maíz, guisantes y judías, o comprar ingredientes que están listos para cocinar, aunque son caros en comparación con los ingredientes crudos no preparados. Algunas tiendas también venden zanahorias, cebollas y apio precortados para usar en sopas, calabaza pelada y en cubos y otros ingredientes preparados que hacen que cocinar sea rápido y fácil.

Los aliños bajos en grasa y los vinagres condimentados o balsámicos son una gran manera de aliñar de forma rápida y fácil las ensaladas mixtas o las verduras al vapor.

Si se lo puede permitir, puede considerar contratar a alguien para preparar sus comidas. Hay chefs privados disponibles para cocinar en su casa—a menudo le pueden elaborar toda una semana de comidas en tan sólo un día—o entregarle comidas preparadas. Sólo asegúrese de que entienden completamente las necesidades de su dieta. Puede probar

www.hireachef.com o el tablón de anuncios de su tienda local de alimentos naturales como recursos útiles para encontrar un chef personal.

SALIR A COMER

Cuando salga a comer con amigos o familiares, como un descanso de su cocina o para celebrar una ocasión especial, tendrá que ir con cuidado. También tendrá que estar preparado para seguir su plan con cortesía cuando coma en casa de un amigo.

Los restaurantes étnicos, como los mexicanos, los chinos o los tailandeses, tienden a ofrecer las mejores opciones. (Recuerde que estas poblaciones han seguido tradicionalmente una dieta a base de almidón.) Hable directamente con el chef, si le es posible, para dejar claro que desea comer principalmente almidones como arroz, legumbres y patatas, con algunas verduras añadidas, y que la comida debe estar preparada sin ningún aceite ni productos animales. No puede fiarse de los restaurantes u opciones vegetarianas y veganas tal como aparecen en el menú, ya que normalmente están cargados de aceites vegetales. No se avergüen de devolver su plato si no coincide con la comida a base de almidón y baja en grasa que usted ha pedido.

En otros tipos de restaurantes, busque platos secundarios que se puedan juntar en un solo plato, como patatas, pasta y/o arroz con algunas verduras al vapor. Para el desayuno, a menudo puede conseguir avena preparada sin leche ni mantequilla (asegúrese de especificarlo), cereales integrales fríos con zumo de frutas, pan integral tostado seco con mermelada, croquetas de patata cocinadas “en seco” o un tazón de fruta. Para la comida, si las sopas, sándwiches y ensaladas del menú no cumplen con los requisitos de su plan, pida pan integral, un poco de mostaza, lechuga, tomate, encurtidos, etc. Siempre puede juntar todo esto y hacerse su propio sándwich.

MANTENER LOS COSTES BAJOS CON UNA DIETA A BASE DE ALMIDÓN

Para muchas familias, la comida es uno de los mayores gastos mensuales. Por suerte, los cereales, las legumbres y las hortalizas con almidón son algunos de los alimentos más económicos que se pueden comprar. Las demás hortalizas y las frutas pueden ser más costosas, especialmente si las compra ecológicas. Usted no va a comer tantas de ellas como de alimentos con almidón, y valdrá la pena el coste extra para conseguir frutas y verduras frescas, especialmente las de temporada.

Usted puede calcular fácilmente los ahorros en los costes de una dieta a base de almidón. En promedio, las mujeres moderadamente activas consumen alrededor de 2.000 calorías diarias y los hombres 2.500 calorías. El coste de una típica comida hecha en casa con alimentos de origen animal puede ser fácilmente de 10 dólares diarios por persona o más.

La gente a menudo subestima el coste de comer en restaurantes de comida rápida o de otro tipo. Aproximadamente la mitad de los dólares estadounidenses dirigidos a la

alimentación se gastan comiendo fuera—un 40 por ciento en restaurantes de servicio completo y un 40 por ciento en establecimientos de comida rápida. Al menos uno de cada tres estadounidenses (adultos y niños) come cada día en un restaurante de comida rápida, aunque este hábito caro ha ido disminuyendo con el aumento de las presiones económicas; más de la mitad de los administradores de restaurantes informaron de una disminución de las ventas en enero de 2010.

Costes alimentarios de una dieta basada en alimentos de origen animal

ALIMENTO	COSTE POR UNIDAD	COSTE POR 2.500 CALORÍAS
Costilla de vacuno (1 lb)	\$9,99	\$24,29
Carne picada (1 lb)	\$2,99	\$6,55
Pechuga de pollo (1 lb)	\$3,99	\$13,72
Salmón (1 lb)	\$9,99	\$30,60
Queso cheddar (1 lb)	\$11,99	\$15,48
Leche (½ gal)	\$2,49	\$10,37

Basado en los precios del norte de California.

Muchos consumidores acuden a los restaurantes de comida rápida para reducir sus costes de comer fuera. Pero, si compara la “ganga” de la comida rápida con el coste de una dieta a base de almidón, verá rápidamente el exorbitante coste de comer en restaurantes de comida rápida: de 9 a 21 dólares por persona para un día lleno de comidas rápidas (2.500 calorías). El coste promedio es de aproximadamente 14 dólares diarios por persona.

ALIMENTO	COSTE POR UNIDAD	COSTE POR 2.500 CALORÍAS
Hamburguesa Whooper de Burger King	\$2,99	\$11,12
Hamburguesa Whooper triple de Burger King	\$4,99	\$11,03
Sándwich de pollo de Burger King	\$3,99	\$12,62
Snacker de KFC	\$1,19	\$9,30
Oven Roasted Twister de KFC	\$3,59	\$19,10
Big Mac de McDonald's	\$3,19	\$14,77
Patatas fritas grandes de McDonald's	\$2,00	\$8,77
Sándwich de pollo de McDonald's	\$3,49	\$20,77
Sándwich Filet-O-Fish de McDonald's	\$3,19	\$20,98
Pizza vegetal Gourmet de Round Table	\$21,35	\$19,34
Pizza Ulti-Meat de Round Table	\$21,35	\$14,83
Taco de Taco Bell	\$0,99	\$14,56
Burrito de bistec de Taco Bell	\$3,19	\$12,65
Ensalada de pollo de Taco Bell	\$5,39	\$17,06

Basado en los precios del norte de California.

En comparación, una dieta a base de almidón con la adición de frutas, verduras y condimentos le costará alrededor de 3 dólares diarios por persona. Los almidones son unos de los alimentos más económicos del supermercado. Obtener todas sus calorías diarias sólo de los almidones le costaría menos de 1,50 dólares (por 2.500 calorías). Las frutas y verduras perecederas cuestan un poco más, pero no las comería en cantidades tan grandes como los almidones. Elegir frutas y verduras de temporada también le ayudará a mantener su factura alimentaria a precios asequibles. (Añada otros 1,50 dólares diarios para las frutas y las verduras, lo que hará un total de 3,00 dólares diarios para su dieta a base de almidón.)

ALIMENTO	COSTE POR UNIDAD	COSTE POR 2.500 CALORÍAS
Patatas blancas (20 lb)	\$6,99	\$1,75
Boniatos (10 lb)	\$5,99	\$3,00
Judías <i>pinto</i> (25 lb)	\$13,79	\$1,05
Arroz integral (25 lb)	\$24,75	\$1,52
Arroz blanco (50 lb)	\$14,99	\$0,44
Tortillas de maíz (120 lb)	\$2,79	\$1,00
Maíz picado (50 lb)	\$41,99	\$1,28
Avena (9 lb)	\$6,99	\$1,09

Basado en los precios del norte de California.

Tener cereales, patatas y legumbres a mano en casa recorta los costes de transporte al requerir un menor número de viajes al mercado, sobre todo en comparación con comer en restaurantes y establecimientos de comida rápida, lo cual requiere un viaje para cada comida.

Los productos secos (legumbres, arroz, otros cereales) se conservan fácilmente durante largos períodos de tiempo sin refrigeración, lo que corta otro coste alimentario escondido: la energía asociada con la refrigeración. Dado que estos alimentos no se estropean con facilidad, hay poco desperdicio. Las patatas, los boniatos y las calabazas de invierno también se pueden almacenar a temperatura ambiente fresca y lejos de la luz durante varios meses.

La limpieza después de una comida a base de vegetales y baja en grasa es relativamente fácil y barata. ¿Qué es lo que requiere más jabón y trabajo para limpiar? Las grasas y los aceites.

El ahorro neto de pasarse de las 2.500 calorías diarias con comida rápida a las comidas a base de almidón es de 11 dólares diarios por persona (14 menos 3 dólares). En el transcurso de un año, esto ahorra más de 4.000 dólares. Si usted está alimentando a una familia de cuatro personas, esto significa unos 16.000 dólares ahorrados anualmente sólo

en costes de alimentación, que se pueden guardar para otros gastos. Por supuesto, estos ahorros no tienen en cuenta los beneficios económicos indirectos: reducción de gastos médicos, reducción de costes de medicamentos, disminución de la necesidad de suplementos, mayor productividad y más. Tampoco reflejan la contribución a la creación de un entorno más saludable y a aliviar el innecesario sufrimiento de los animales.

Puede reducir aún más los costes de una dieta basada en el almidón siguiendo estos consejos:

- Compre productos de larga vida útil en grandes cantidades.
 - Seleccione alimentos no procesados.
 - Compre en grandes cantidades en tiendas de alimentos naturales, cooperativas y tiendas de comestibles.
 - Busque precios a granel y promociones especiales en almacenes y tiendas.
 - Compre frutas y verduras locales de temporada.
 - Frecuente los mercados de agricultores; a veces puede conseguir ofertas de los productores al final del día.
 - Cultive árboles frutales, plante un huerto y compre hierbas en macetas para tener un suministro continuo en vez de comprar las hierbas cortadas.
 - Compre cuando no esté muy hambriento, para evitar compras impulsivas.
 - Planifique su lista de compras antes de comprar y agrupe sus encargos para reducir el consumo de gasolina y la pérdida de tiempo.
 - Vaya a la tienda a pie o en bicicleta y deje el coche en casa.
 - Puede buscar ofertas por internet.
 - Prepare en casa tantas comidas como le sea posible.
-

CAPÍTULO 14

El Plan de Inicio Seguro de 7 Días

¿Está listo para un reto? Pruebe la dieta a base de almidón que recomiendo durante 7 días. En una semana sabrá si la Solución del Almidón es adecuada para usted. Cuando sugiero que volver a una dieta históricamente validada rica en almidón y verduras, baja en grasa y sin carne, pescado ni lácteos es simple, no me refiero a que sea un cambio fácil de hacer. Para la mayoría de las personas, se trata de un gran cambio.

La buena noticia es que con los grandes cambios se producen grandes resultados. La experiencia me dice que le va a encantar, y con sorprendente rapidez. También sé que le supondrá un alivio comer tanto como desee, estar completamente saciado después y perder el exceso de peso a medida que mejora su salud más de lo que podría hacerlo con cualquier píldora o cirugía prescrita por sus bienintencionados médicos.

Este no es un programa de todo o nada. Sin embargo, el cambio suele ser más fácil cuando se pone unos límites claros, como: “Hoy soy fumador y mañana ya no lo seré”. Mi recomendación es que se meta de lleno en esto con su plena voluntad e intención de cambiar. “Hoy soy un comedor de carne, lácteos y comida basura, y mañana ya no lo seré. Mañana, y a partir de ahora, voy a ser un comedor de almidón, que es lo que la naturaleza siempre me ha destinado a ser”.

PREPÁRESE

Siempre es mejor consultar a su médico antes de hacer cualquier cambio importante en su dieta; es esencial hacerlo si está enfermo o tomando medicación. Mientras está allí, ¿por qué no aprovecha la oportunidad para conseguir un poco más de datos pidiendo que le midan la presión arterial, el azúcar en sangre, el colesterol y los triglicéridos, junto con su peso, antes de empezar? También le sugiero que compruebe su función tiroidea, porque la tiroides baja puede influir en su peso y su salud. Midiéndolo antes de empezar a seguir este plan y de nuevo después de haberlo seguido fielmente durante una semana (y a intervalos razonables mientras continúa), estos resultados le proporcionarán algunas de las mejores pruebas de que la Solución del Almidón le está ayudando no sólo a bajar las libras de más, sino también a mejorar su salud general. También le ayudarán a obtener el apoyo de su médico respecto a su continuo compromiso con este cambio. Quizá incluso llegue a ayudar a los demás si después su médico transmite este secreto para la buena salud.

En la página siguiente encontrará una hoja de laboratorio que puede entregar a su médico para pedir las pruebas simples que le permitirán comprobar si esta dieta es eficaz para usted.

Copie la página, complete la información sobre usted en las dos primeras casillas y llévela a su médico. Dígale que va a seguir una dieta a base de almidón durante 7 días.

Pregúntele si hay alguna razón por la que usted no debería intentar este reto de 7 días. No se me ocurre ninguna razón válida que su médico podría darle para no intentar la Solución del Almidón; sin embargo, es importante que sepa lo que está haciendo, especialmente si usted está tomando medicación o tiene problemas serios de salud. Por lo general, los medicamentos para la presión arterial elevada y la diabetes tipo 2 se tienen que reducir o suspender cuando usted empieza su nueva dieta. Los antiácidos, los laxantes y los medicamentos para el dolor se reducen o se suspenden para la mayoría de personas cuando empiezan. Todos estos cambios en la medicación deben hacerse bajo la supervisión y con las recomendaciones de un profesional de la salud competente. También informe a su médico de que volverá en 7 días para repetir estas pruebas.

Pida a su médico o enfermera que le registre la información en el cuadro de abajo:

FECHA: _____

PESO: _____

ESTATURA: _____

PRESIÓN ARTERIAL: _____

Solicitud general para el laboratorio médico

PACIENTE

NOMBRE: _____

DIRECCIÓN: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

TELÉFONO: _____

FAX: _____

NÚMERO DE REGISTRO MÉDICO: _____

INFORMACIÓN DE SEGURO MÉDICO: _____

MÉDICO

NOMBRE: _____
DIRECCIÓN: _____
TELÉFONO: _____
Por favor, haga las siguientes pruebas de laboratorio y mande una copia de los resultados al paciente y otra copia al médico solicitante.
GLUCOSA (AZÚCAR EN SANGRE): _____
COLESTEROL TOTAL: _____
COLESTEROL HDL: _____

COLESTEROL LDL:
TRIGLICÉRIDOS:
FUNCIÓN TIROIDEA (TFT)

ESTÉ PREPARADO

Antes de empezar, pése y anote su peso. Guárdelo en algún lugar que recuerde. Esta puede ser la pista más grande sobre la efectividad de esta nueva forma de comer para usted.

Las normas del Plan de Inicio Seguro de 7 Días son fáciles de seguir:

1. Coma más almidón. Coma tanto almidón como desee. No pase hambre.
2. Elija los almidones y otros alimentos menos procesados. (Por ejemplo, el arroz integral es mejor que el blanco; los cereales integrales cocinados son mejores que los productos hechos con harina blanca.)
3. Coma muchas frutas y verduras.
4. Elimine los alimentos de origen animal de su dieta, como la carne, las aves de corral, el pescado, los huevos, el queso y la leche.
5. Mantenga su consumo de grasa lo más bajo posible, disfrutando del aguacate, el coco, los frutos secos y las semillas sólo ocasionalmente.
6. Evite cualquier grasa añadida en su comida, incluyendo la mantequilla, la margarina y los aceites vegetales, incluido el aceite de oliva.
7. Al comer alimentos de soja, omita los que están altamente procesados (por ejemplo, las hamburguesas de soja) y disfrute de los alimentos de soja mínimamente procesados, como el *tofu*, el *edamame* (granos de soja) y la leche de soja como adiciones poco frecuentes y en pequeñas cantidades; son más ricos de lo que piensa.
8. Modérese con el azúcar y la sal, pero no se preocupe por cosas sin importancia. Suelen ser el chivo expiatorio, no el problema. Siempre que le sea posible, añádalos a la superficie de los alimentos.

Durante muchos años trabajando con pacientes que hacen la transición a una dieta a base de almidón, he oído una y otra vez que dos consejos les han ayudado por encima de los demás a sentirse cómodos con este nuevo estilo de comer:

- Evite la tentación manteniendo los alimentos poco saludables que anhela alejados de su hogar y su lugar de trabajo. Si un alimento actúa como una droga adictiva

cuando lo come—le cuesta mucho parar—, no es un buen alimento para tener cerca.

- Prepare o compre alimentos saludables que le gusten, de forma que siempre haya algo que pueda comer sintiéndose bien, especialmente cuando tenga prisa. Mantenga su nevera y armarios llenos de buenos alimentos de los que pueda disponer para llevarse al trabajo o cuando esté fuera de su casa.

Eso es todo lo que necesita para empezar. Fácil, ¿no? Sin embargo, para hacer las cosas aún más fáciles, le he provisto de un plan de menú de 7 días.

¡ADELANTE! EL MENÚ DEL PLAN DE INICIO SEGURO DE 7 DÍAS DE LA SOLUCIÓN DEL ALMIDÓN

Los menús siguientes están destinados a ofrecer variedad; no son inflexibles. Esta es una forma de comer infinitamente flexible. Puede cambiar cualquier plato del menú por cualquiera de las recetas del Capítulo 15 o las incluidas en otros libros McDougall o en la aplicación McDougall Cookbook [Libro de cocina McDougall]. Para una solución rápida, puede comprar varios alimentos envasados Dr. McDougall's Right Foods [Alimentos adecuados del Dr. McDougall] en muchos supermercados. Si el Día 5 le apetece más el menú del Día 3, no hay problema; intercámbielos. Si le gustó mucho la comida del Día 2, siga ese menú dos veces o tres veces, o siete. De hecho, si usted simplemente adora los boniatos y el brócoli, los puede comer en el desayuno, la comida, la cena y los tentempiés entre comidas—todos los días de la semana durante muchos años. Como ha aprendido en este libro, los almidones, junto con las verduras y las frutas, proporcionan una nutrición completa.

Aunque los menús se basan en tres comidas diarias, el número de veces que coma no es importante. Puede comer una vez al día o 14 veces. Coma cuando tenga hambre y pare cuando se sienta saciado. Si hace esto, no importa con qué frecuencia coma.

En el Capítulo 13 encontrará consejos prácticos sobre cómo abastecer su nevera y armarios de cocina, sustitutos para los alimentos que usted está acostumbrado a comer, técnicas de cocina y mucho más. Es posible que desee explorar ese capítulo y las recetas del Capítulo 15 para obtener ideas sobre cómo empezar.

Siempre y cuando siga las normas básicas mencionadas anteriormente en este capítulo, estará tomando parte en la Solución del Almidón y puede esperar resultados. Las únicas exigencias son que coma un montón de almidón, complementado con frutas y verduras, evite los aceites vegetales y los alimentos de origen animal y tome alimentos ricos como los frutos secos, las semillas y los productos de soja mínimamente procesados, así como las frutas desecadas y los zumos, con moderación, si es que los toma. Cuantos menos de estos alimentos ricos tome, mayor será su pérdida de peso y su mejora de salud. Si ya tiene su peso deseado o tiene un peso bajo, puede utilizar estos alimentos vegetales ricos para mantener su peso bajo control.

DÍA 1

- Desayuno: cereales rápidos supersimples con arándanos frescos.
Comida: ensalada de huevo sin huevo en pan integral con lechuga y tomate en rodajas.
Cena: enchiladas de legumbres y maíz, ensalada verde mixta con aliño bajo en grasa o vinagre condimentado, pudín de chocolate decadente.

DÍA 2

- Desayuno: croquetas de patata con salsa de barbacoa, *ketchup* o salsa fresca; fruta fresca en rodajas
Comida: hamburguesa vegetariana McDougall en pan de trigo integral con lechuga, rodajas de tomate con *ketchup* y/o mostaza
Cena: estofado de boniato tunecino, arroz integral, brócoli al vapor, crujiente de melocotón y avena

DÍA 3

- Desayuno: panqueques esponjosos con jarabe de arce puro y plátano en rodajas
Comida: sopa festiva Dal con pan de trigo integral
Cena: *penne* florentinos cocidos, judías verdes y zanahorias al vapor, pastel de zanahoria

DÍA 4

- Desayuno: tostadas francesas con canela, melón en rodajas
Comida: envueltos de tomate fresco, col rizada al vapor
Cena: polenta con judías negras y salsa de mango, ensalada verde mixta con aliño bajo en grasa o vinagre condimentado, helado de plátano

DÍA 5

- Desayuno: desayuno este-oeste con tortillas de maíz calientes y salsa
Comida: sopa de verduras de guisante partido, patata al horno
Cena: lasaña de *tofu*, acelga al vapor, bizcochos de chocolate

DÍA 6

- Desayuno: no-huevos rancheros, papaya con rodajas de lima
Comida: sopa de quinua, pan de trigo integral o panecillos
Cena: habas aromáticas y repollo, tortillas de maíz, ensalada verde mixta con aliño bajo en grasa o vinagre condimentado, crujiente de manzana

DÍA 7

- Desayuno: benedicta de verduras, fresas frescas
Comida: estofado de lentejas de la Ventana, arroz integral
Cena: tallarines de estilo tailandés, coliflor al vapor, pan de plátano

Disfrute de infusiones calientes o frías o agua mineral o con gas durante las comidas o entre ellas. Si tiene hambre entre comidas, coma libremente:

- Hortalizas verdes, amarillas y naranjas crudas o al vapor, como zanahorias, vainas de guisantes, pimientos, apio, pepinos y brócoli
 - Frutas frescas, como manzanas, plátanos, fresas, melocotones, uvas y melones
 - Patatas, boniatos o ñames cocidos en rodajas, calientes o fríos
 - Tortas de maíz, galletas de arroz y galletas de cereales integrales, todas sin grasas ni aceites añadidos
 - Pan de trigo entero
 - Tortillas de maíz con salsa
 - Palomitas de maíz condimentadas con salsa de soja o levadura nutricional
 - Alga *nori* condimentada
 - Alimentos envasados Dr. McDougall Right Foods [Alimentos adecuados del Dr. McDougall] (disponibles en tiendas de comestibles)
 - Sobras de las comidas del plan o de las recetas del Capítulo 15
-

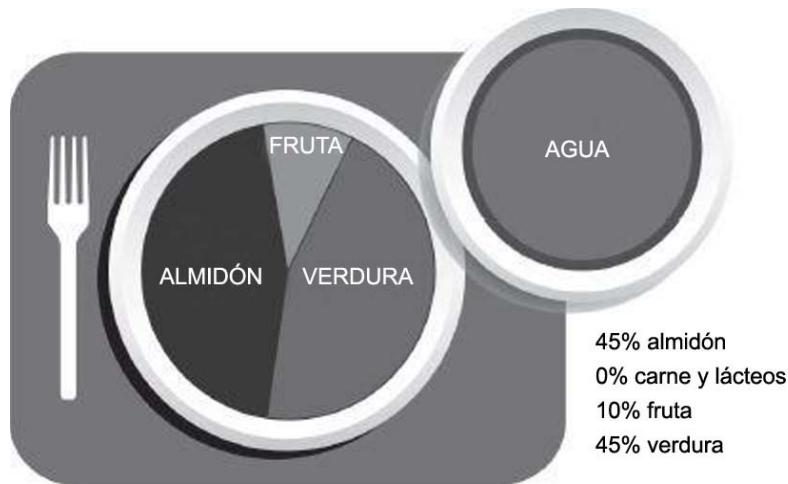
Lograr la máxima pérdida de peso

Siga esta versión más restringida de la Solución del Almidón para perder más peso con mayor rapidez.

- Aumente la cantidad de hortalizas verdes, amarillas y naranjas sin almidón que come de un tercio a la mitad de la comida de su plato.
- Rellene el resto de su plato con almidón.
- Evite todos los azúcares simples, incluyendo las frutas desecadas y los zumos.
- Tome frutas frescas sólo una o dos veces al día.
- Evite las harinas y los productos de harina, incluidos los panes, los panecillos y la pasta.
- Manténgase alejado de los alimentos vegetales ricos en grasa, como los frutos secos, las semillas, los aguacates, las aceitunas y los alimentos hechos con soja.
- Coma muchas comidas pequeñas al día en lugar de una o dos comidas grandes.
- Siga un plan de comidas simples, como boniatos y brócoli o legumbres y arroz con hortalizas sin almidón. Cuanta más variedad hay, más alimentos se consumen.
- No coma en restaurantes.
- Haga ejercicio con más frecuencia para quemar más calorías y domar un apetito hiperactivo.

Unas palabras de precaución: el disfrute y la saciedad son las claves de un cambio de dieta y una pérdida de peso exitosos. Evite obsesionarse por comer hortalizas verdes, amarillas y naranjas muy bajas en calorías y reducir tanto los almidones que coma que se sienta hambriento todo el tiempo. Esto haría el programa difícil de seguir y aumentaría el riesgo de abandonarlo. Si siente hambre, coma más almidones.

Programa de máxima pérdida de peso



PLANIFICADOR DE MENÚS SEMANALES McDougall

En la página siguiente encontrará un planificador de menú semanal que le recomiendo que copie y rellene con las comidas de varias semanas. Las recetas que elija pueden ser tan simples o tan variadas como quiera. Comience por llenar las secciones de desayuno diario. Esto debería ser fácil, porque la gente tiende a comer los mismos productos para desayunar todos los días. En nuestra casa comemos copos de avena con fruta casi todas las mañanas, porque es simple, sabroso, saciante, de bajo coste y fácil de preparar.

A continuación, elija sus recetas favoritas para llenar las secciones de las comidas. Al hacer esto, recuerde que debe planificar sus comidas alrededor de un almidón (patatas, arroz, etc.) y hacerlo sencillo. Las comidas pueden ser simplemente las sobras de la cena de la noche anterior o un sándwich hecho con una de las pastas para untar del Capítulo 15 y lechuga, tomates, cebollas y otras verduras.

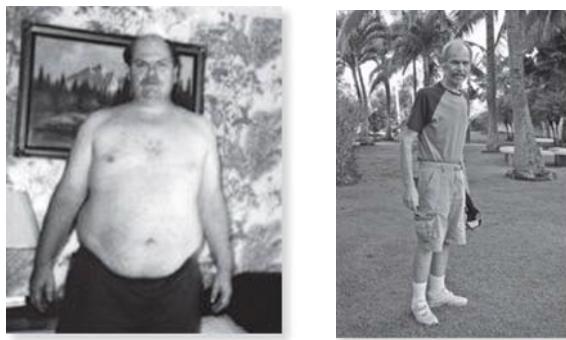
Complete tres o cuatro menús semanales diferentes, de modo que sea capaz de alternarlos de semana a semana. De esta manera evitará el pánico que llega cuando uno se da cuenta de que no lo ha planeado con antelación. Haga una lista de la compra semanal en la parte posterior de los planificadores de menú, de forma que esté preparado para comprar todos los ingredientes cuando vaya de compras.

Planificador de menús semanales McDougall

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena

McDOUGALLER ESTRELLA:

Mike Teehan, jubilado del Servicio Postal de los EE.UU., Honolulu, Hawái



Toda mi vida se ha centrado alrededor de la comida. Cuando las cosas con mi padre alcohólico se ponían mal, mi madre solía dejarnos a mi hermana y a mí y nosotros empezábamos un atracón de dulces, perritos calientes y patatas fritas. Cuando estaba en el sexto grado, pesaba cerca de 200 libras.

En la escuela secundaria bajé de peso para poder alistarme en el Cuerpo de Marines de EE.UU. Después de que me dieran el alta a los 24 años, no tardé mucho en llegar a más de 300 libras. Durante la mayor parte de mi vida adulta, mi peso fluctuó entre 200 y 330, con mayor frecuencia más de 300, mientras me consolaba con los favoritos de mi infancia: la carne y el queso.

A los 28 años, encontré uno de los libros del Dr. McDougall y, después de leer que uno podía comer todo lo que quisiera, me lo llevé a casa. Compré 10 libras de patatas pensando: “¡Ya verá!”. A la mañana siguiente, mi báscula mostraba una pérdida de 2 libras. ¡Esto era el Nirvana! No tardé mucho tiempo en empezar a añadir crema agria y mantequilla a las patatas, y la pérdida de peso se estancó.

Catorce años más tarde, me las arreglé para perder 99 libras y bajé de 331 a 232. Tuve la idea de que podía sacar provecho de esto siguiendo la dieta Atkins, que entendía que era mortal, pero también rápida y eficaz. Una vez que llegara por debajo de 200, pensé, usaría a McDougall para recuperar mi salud. Cinco años más tarde volví a subir a 300 libras, donde estuve durante varios años.

A los 50 años, en enero de 2005, me decidí a dar otro intento al plan McDougall. En agosto pesaba 288 libras y a principios de diciembre, 229. Una combinación de comida navideña e impertinencia causada por mi éxito me llevó a alejarme y mi peso se disparó otra vez hasta 270. Probé Medifast y perdí 34 libras en 30 días, pero también desarrollé cálculos renales. Nunca he tenido tanto dolor.

Cuando por fin me comprometí al 100 por ciento con el plan de máxima pérdida de peso McDougall, dejé de contar calorías, sólo comía cuando tenía hambre y comía exclusivamente a partir de la lista de alimentos aprobados. Me puse un objetivo de 175 libras, aunque, sinceramente, no recordaba haber pesado nunca tan poco. Actualmente, con un peso de 159 libras a los 55 años, he superado ese objetivo. Mi presión arterial es de 100/70 milímetros de mercurio, mi IMC está normal en 22,9, mi colesterol es de 117 miligramos por decilitro (mg/dl) y mi nivel de azúcar está a menos de 100 mg/dl. Me despierto cada mañana entusiasmado con el día que tengo por delante y me siento mejor de lo que me he sentido durante años. La comida ha pasado de ser una forma de canalizar mis sentimientos al placer de disfrutarla de verdad por primera vez. Lo más divertido es decir a la gente que como de un 85 a un 90 por ciento de hidratos de carbono—algunos me acusan de mentiroso!
