

Edúcate y pierde peso

Por Alma Vanessa Sánchez | Foto: Archivo

¿Qué mejor momento que marzo, Mes de la Nutrición, para hablar sobre la oportunidad de recuperar la salud manteniéndote en tu peso saludable? Por eso, la nutricionista/dietista y fisióloga del Ejercicio, **Carla de la Torre**, compartió con **Mi Revista** en qué consiste su programa de pérdida de peso. Además, algunos de sus pacientes te cuentan sobre su proceso de transformación. Te invitamos a conocerlos y a tomar el control de tu salud, comiendo correctamente y activando tu cuerpo.

¿En qué se basa el programa que brindas a tus pacientes?

“En educar y concienciar al paciente para que aplique conocimientos de una buena nutrición a su estilo de vida y, gradualmente, lograr unos cambios sustanciales. Son muchos los que desconocen cuáles son las fuentes de los macronutrientes; hidratos de carbono, proteínas, grasas y cuáles son sus funciones y reacciones metabólicas en el cuerpo. Mi función y reto principal es que comprendan a cabalidad estas funciones y así, puedan tomar sus propias decisiones en su plan de alimentación sin depender de una autoridad que les prescriba lo que exactamente tienen que comer. Muchos programas de pérdida de peso se basan en diseñar menús específicos de lo que se debe comer para lograr la pérdida de peso. En cambio, los nutricionistas y dietistas buscamos ofrecerle esas

herramientas al paciente para que pueda preparar sus menús basados en sus preferencias, teniendo mejor resultado a largo plazo”.

¿Cómo apoyas a cada individuo?

“Tomo en consideración la edad, condiciones de salud, nivel socioeconómico, características de su trabajo, pasatiempos, estado civil y experiencias previas en el manejo de su peso, entre otras. Intento tener una imagen completa para entender cómo su medio ambiente afecta sus patrones de alimentación:

- ▶ Si es soltero, ¿para qué cocinar?
- ▶ Si es ejecutivo con muchas cenas de trabajo, ¿cómo las maneja?
- ▶ Si es madre/padre soltero trabajando a tiempo completo, ¿cómo saca tiempo para ejercitarse?
- ▶ Estudiante con poco presupuesto, ¿cómo compra alimentos saludables?
- ▶ Si es el único integrante de su familia con problemas y/o preocupaciones de peso y salud, ¿cómo logra provocar cambios en su familia para tener el apoyo necesario?
- ▶ Si ha sufrido de "yoyo del peso" toda su vida, ¿cómo lograr que este cambio sea permanente?

¿Cuál es la importancia de un plan individualizado?

“Es necesario, pues se trata de cambiar conductas y en eso cada uno es un plano distinto. **La relación médico paciente es importante para el éxito del tratamiento para bajar de peso.** En un ambiente de confianza y plena comunicación es donde se lleva a cabo el diagnóstico médico

nutricional, diseñando y prescribiendo un nuevo plan de alimentación que sea realista y específico para cada individuo. La relación del profesional y paciente permite cambios en los hábitos de alimentación transmitiendo conocimientos y herramientas al paciente y su grupo familiar comenzando una etapa de mayor autoconocimiento”.

¿Cómo afrontas los patrones y estilos de vida erróneos de tus pacientes?

“Los nutricionistas y dietistas, expertos en el campo de la nutrición y el manejo saludable del peso corporal, competimos con muchas compañías y otros profesionales que, lamentablemente, por intereses económicos prometen alternativas muy atractivas, que en la mayoría de las ocasiones no tienen apoyo científico. Uno de los mayores retos es que mediante una buena educación al paciente, se logre invalidar los muchos reclamos engañosos de dietas novedosas y otros métodos invasivos; medicamentos, inyecciones, etcétera”.

¿Qué es lo más que te reta en tu labor?

“Escucho sentimientos de frustración y angustia cuando los pacientes no logran tener control de su dieta, hábitos de alimentación y salud. En lugar de cargar con esta culpabilidad que redundará en pobre autoestima, les recomiendo evaluar su estado emocional. **Muchos utilizan la comida para aliviar su estrés y como consuelo a sus tristezas.** Dado esto, canalizan emociones a través de la comida resolviendo temporariamente sus problemas, pero agravándolos, pues a largo plazo siguen contribuyendo a la obesidad, la cual exacerba su tristeza y caen en un círculo vicioso. Hace tiempo escuché, y llamé mucho mi atención, a un psicólogo clínico hablar de un concepto conocido como *Mindfulness* o Atención plena, que significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Este práctica se introdujo dentro del modelo médico como tratamiento de problemas físicos y psicológicos, dolor



crónico, y otros síntomas asociados al estrés. **Reconozco la importancia de trabajar lo emocional cuando hay problema de obesidad y cuando observo una relación adictiva a la comida.** Por mi parte, intento educar al paciente a reconocer la diferencia entre el hambre fisiológica, apetito y ansiedad de comer. Utilizo el concepto del *Mindfulness* como herramienta para manejar la compulsión con la comida, ofreciendo recomendaciones para su disfrute y el control de porciones”.

En el caso de los niños

“**La obesidad en la niñez ha aumentado dramáticamente en las últimas décadas.** Entre los factores que contribuyen a esta condición se encuentran; estilos de vida sedentarios, excesos en la ingesta calórica y factores genéticos. Este último establece que un niño que tenga padres con problemas de obesidad tiene predisposición para desarrollarla.

Sin embargo, al controlar los otros factores; dieta y ejercicio, se puede evitar su manifestación. **Las metas principales en un niño que sufre de sobrepeso son: mejorar sus hábitos de alimentación, incrementar niveles de actividad física y detener el aumento en peso, logrando que al aumentar en estatura tenga un índice de masa corporal saludable.** Para llevar un plan de pérdida de peso es importante que los niños y adolescentes visiten a un profesional de la nutrición, evitando dietas hipocalóricas y poco balanceadas que afecten su desarrollo físico y su crecimiento.

Por la naturaleza de su etapa de crecimiento, la restricción calórica que se prescribe en su plan de alimentación es menor que la de un adulto. En un plan de reducción de peso para adulto se restringen aproximadamente 500 a 1,000 kilocalorías diarias, provocando una pérdida de 1 a 2 libras a la semana. Para los niños, recomendamos una reducción de ½ a 1 libra a la semana, un déficit de 250 a 500 kilocalorías diarias, proveyendo adecuación calórica y proteica para apoyar su crecimiento y su desarrollo físico.

El éxito de sostener nuevos hábitos de alimentación en el niño está en el compromiso y apoyo por parte de su núcleo familiar, familia extendida y amistades”.

**Carla de la Torre es nutricionista/dietista y fisióloga del Ejercicio | carlaminutricionista@gmail.com*

Antes y después:

¡Transformaciones asombrosas!

Por Alma Vanessa Sánchez | Fotos: Luis Matos

Inspírate con estas historias transformadoras y decide hoy llevar un estilo de vida saludable física y emocionalmente. Come platos balanceados y activa tu cuerpo. Asesórate con los especialistas y logra sentirte como tanto anhelas.

Lilicm Pérez

Edad: 42 años
Pueblo: Bayamón
Ocupación: Trabajo en una imprenta de familia (Impresos PG), hago de todo hasta mensajería, si es necesario.



¿Por qué decidiste bajar de peso?

“Originalmente, no lo hice por mí. Quería que mi hermana bajara de peso, yo no quería ponerme a dieta porque pensaba que jamás lo lograría. No estaba dispuesta a dejar de comer las cosas que me gustaban”.

¿Qué fue lo más difícil de este proceso?

“Lo más difícil fue tomar la decisión de comenzar la dieta. No me puedo quejar, ya que se me hizo bastante fácil bajar de peso, aunque aclaro no fue fácil dejar de comer postres”.

¿Qué es lo más gratificante?

“Haber logrado llegar a mi meta (peso ideal)”.

¿Cuántas libras has bajado?

“Logré bajar 50 libras”.

¿Cómo te estás manteniendo en tu peso saludable?

“Para mantenerme en peso hago ejercicios todos los días en el centro de entrenamiento BFIT Training Center, hago una clase de *kickboxing* una vez a la semana y por lo menos trato de correr tres veces en semana. Tengo días que hago ejercicios dos veces. Y el domingo es mi día de descanso.

¿Cómo te sientes física y emocionalmente?

“Con mi físico me siento súper contenta, más ágil, menos cansada. Emocionalmente, también ya que cuando estaba sobrepeso tenía algunos complejitos y no me sentía contenta con mi físico”.

Carmen Bartolomei

Edad: 64 años
Pueblo: San Juan
Ocupación: Recepcionista

¿Por qué decidiste bajar de peso?

“Decidí bajar de peso porque me dio catarro y el médico que me atendió encontró que la presión la tenía alta. Me recomendó visitar a un cardiólogo para los exámenes de rutina y medicarme para dicha condición. El cardiólogo encontró, además de la presión alta, que tenía los triglicéridos y el colesterol altos. Me dijo que tenía tres cosas en mi contra: sedentarismo, obesidad y presión alta por herencia”.

¿Qué te llevó a tomar esta decisión?

“Tomé la decisión porque mi salud estaba en riesgo y el doctor me lo recomendó. Además, no me sentía bien, me cansaba mucho, no dormía bien”.

¿Qué fue lo más difícil de este proceso?

“No lo encontré difícil. Para mí fue un reto más. Me dije: ‘con la ayuda de Dios y mi nutricionista (Lcda. Carla De la Torre) lo puedo hacer’.

¿Qué es lo más gratificante?

“Primero, aprendí a comer saludablemente, a leer las etiquetas para saber el contenido nutricional y poder seleccionar bien los alimentos. Segundo, cambió mi estilo de vida. Me siento muy bien. Mi cardiólogo me cambió la dosis (en miligramos) del medicamento. Estoy tomando la dosis más baja. Me indicó que si me mantengo como estoy me retira el medicamento. Esta es una de mis metas”.

¿Cuántas libras has bajado?

“He rebajado 75 libras”.

¿Cómo te estás manteniendo en tu peso saludable?

“Sigo mi régimen de ingesta de alimentos como me instruyó la nutricionista. Esto es para siempre”.



¿Qué estás haciendo?

“Tengo que ejercitarme cinco días a la semana por 45 minutos. Lo que hago es caminar. Cuando no puedo caminar hago ejercicios en mi casa. Lo disfruto mucho, ¡no te puedes imaginar! Me levanto bien temprano en la mañana, camino y luego me preparo para ir a mi trabajo”.

¿Cómo te sientes física y emocionalmente?

“Me siento muy bien físicamente. El caminar temprano en la mañana me llena de una energía increíble y paso el día feliz. Emocionalmente, me siento muy bien conmigo misma. Visito al quiropráctico regularmente y mi columna está bien alineada. Esto porque estoy en el peso adecuado. Pienso que tomé la decisión correcta en el momento preciso”.





Pablo Castrello

Edad: 46 años
Pueblo: Guaynabo
Ocupación: Publicista

¿Por qué decidiste bajar de peso?
“Primero que todo porque empecé a tener problemas de presión alta”.

¿Qué te llevó a tomar esta decisión?
“Aparte de la salud, siempre había sido delgado y no estaba conforme de cómo me veía”.

¿Qué fue lo más difícil de este proceso?
“Dejar de comer tripetas... No, en serio, no fue tan difícil, solo adaptarme a comer más saludable y porciones más pequeñas”.

¿Qué es lo más gratificante?
“Lograr llegar a la meta establecida y superarla”.

¿Cuántas libras has bajado?
“En un momento llegué a bajar 101 libras. Ahora me he mantenido en 80 a 75 libras, más o menos”.

¿Cómo te estás manteniendo en tu peso saludable?
“Sigo comiendo más saludable, aunque de vez en cuando hago mis desarreglos y me mantengo más activo”.

¿Qué estás haciendo?
“Siempre que puedo hago *spinning* y juego voleibol”.

¿Cómo te sientes física y emocionalmente?
“Mucho mejor, es un cambio del cielo a la tierra. Tengo más energía, y me veo mucho más saludable”.



Fernando Aponte

Edad: 23

Pueblo: Gurabo

Ocupación: Técnico de grabación y mezcla de sonido.



¿Por qué decidiste bajar de peso?

“Porque ya no me sentía cómodo con tanto peso, además de que a mi corta edad ya estaba tomando pastillas para la alta presión. También, otra de las cosas que me hizo tomar esta importante decisión fue el tema de la ropa, ya que estaba en talla 50 de cintura y 3x en camisas y era un desastre a la hora de ir a comprarla”.

¿Qué te llevó a tomar esta decisión?

“Me llevó a tomar esta decisión la propuesta que me hizo mi tío Héctor Rosa, de ir a una nutricionista para someternos juntos a un plan nutricional y ambos darnos apoyo en el proceso, él ha perdido 64 libras”.

¿Qué fue lo más difícil de este proceso?

“Para mí lo más difícil fue acostumbrarme y/o acomodar dentro de mi estilo de vida los ejercicios. Para nosotros los boricuas siempre existe la excusa del tiempo, pero la realidad del asunto es que siempre el tiempo sobra y lo que no está es la voluntad”.

¿Qué es lo más gratificante?

“Lo más gratificante en todo este proceso es, como diría una compañera de trabajo, pasar de ser una persona presa en su propio cuerpo, a ser una persona libre”.

¿Cuántas libras has bajado?

¡Hasta ahora llevo 75 libras y contando!

¿Cómo te estás manteniendo en tu peso saludable?

“No he llegado a mi peso saludable, pero al punto que he llegado, y lo mucho que me gusta como me siento, realmente no me da la gana de volver a lo mismo de antes, siendo así esta la motivación principal para mantenerme y no quitarme. Además de ver los números en descenso de la balanza.

¿Qué estás haciendo?

“Para lograr esta pérdida de peso, actualmente me encuentro bajo la tutela de la nutricionista Carla de la Torre, siguiendo un plan de alimentación bien balanceado en el cual, como las porciones que debo comer y no las cantidades abismales que acostumbraba a comer, como por ejemplo: la gloriosa comida china”.

¿Cómo te sientes física y emocionalmente?

“Físicamente, me siento más enérgico y ágil en mis quehaceres cotidianos. En la parte emocional, me siento bien, motivado y muy alegre y, sobre todo, convencido de que lograré mi meta de ser flaco”.

