

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS- UNA GRAN ESTRATEGIA PARA CONTROLAR EL PESO

Por Susan Bowerman, dietista en el Centro de Nutrición Humana de la UCLA y consultora de Herbalife

Cuando se empieza una dieta, muchas personas siguen el método de controlar las porciones y contar las calorías. Sin embargo, en ocasiones, a pesar de haber hecho los mayores esfuerzos, la báscula se niega a bajar. Las inexactitudes en el recuento de calorías y en los tamaños de las porciones son dos de los mayores obstáculos a la hora de conseguir el éxito en la pérdida de peso.

Las ventajas de los suplementos de comida en barras o de los batidos, están en el poco control que se tiene que tener sobre ello y que proveen de una estupenda nutrición teniendo un número limitado de calorías. Además de esto, son un elemento muy adecuado para las personas que llevan un ritmo de vida muy ocupado (los batidos pueden prepararse en un par de minutos y las barritas pueden llevarse en el bolso en la maleta para comer sobre la marcha).

El control de las porciones es una de las estrategias más recurridas en el control de ingesta de calorías. Muchas personas no dedican tiempo a pesarse o a controlar sus alimentos (o si lo hace, frecuentemente pasan un rato pensando en cómo deben medir las porciones para hacerlo bien). El tamaño de las porciones puede empezar a no tenerse en cuenta y la pérdida de peso puede empezar a detenerse. Cada vez más el tamaño de las porciones irá creciendo y la pérdida de peso disminuirá.

El control de las porciones es una de las estrategias más recurridas en el control de ingesta de calorías

Y luego están las prácticas habituales (algunas personas no se dan cuenta de que 85 gramos de carne recomendados para cada comida tienen el tamaño de una baraja de cartas) O quizá olviden que todo cuenta, incluidas las grasas empleadas para cocinar o en la mesa, o los alimentos que son comidos mientras se está fregando o conduciendo el coche. Las pequeñas omisiones durante el transcurso del día son las que hacen que el progreso se frene.

Los suplementos alimenticios proporcionan un control de las calorías y de las porciones a la vez que contienen ingredientes saludables y un sabor estupendo. Las comidas también pueden ser personalizadas. Los batidos pueden mezclarse con leche o con leche de soja o una cantidad extra de proteínas puede añadirse poniendo frutas. A mucha gente le gusta acompañar su barrita sustitutiva con una pieza de fruta para complementar su comida.

Los suplementos alimenticios proporcionan un control de las calorías y de las porciones a la vez que contienen ingredientes saludables

Un gran número de estudios clínicos han demostrado que usando suplementos nutricionales como una parte de un plan para perder peso se puede lograr que éste

sea más efectivo que con el plan de contar calorías en todas las comidas. En un estudio reciente realizado por La Universidad de Ulm, en Alemania se ha demostrado que tomando dos batidos Fórmula 1 en un día (Fórmula Europea), se pierde más peso que siguiendo el método de las personas que cuentan las calorías.

Conveniente, delicioso, saludable, y de porciones controladas. ¿Qué más se puede pedir para una dieta?