

## LECCIÓN 4



COMA Y ADELGACE



*Buena Salud*

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqenos en nuestra página [www.lavoz.org](http://www.lavoz.org) para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



Buena Salud. Publicación de La Voz de la Esperanza. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización escrita de La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

*Buena Salud*

## COMA Y ADELGACE



Era María llamando por teléfono otra vez.  
— ¡Susana! — dijo llorando —, ¡esta dieta me tiene terriblemente nerviosa! Estuve sumamente irritable con los niños esta mañana. Y con Samuel tuvimos una tremenda discusión antes que saliera para la oficina. Ya no soporto esta dieta de adelgazamiento rápido. Prefiero ser humana y obesa a tener que adelgazar con una vida miserable. —Y María volvió a sollozar incontroladamente.

Susana esperó por unos momentos y entonces habló.  
—Sabes, María, el otro día leí un artículo facultativo sobre salud. Decía que las autoridades médicas concuerdan en que las dietas que pretenden un adelgazamiento rápido, pueden no sólo ser inefectivas, sino también peligrosas.  
—¿Ah sí? ¿Y entonces ahora, qué recomiendan? —preguntó María, más bien escéptica.

—Bueno, el artículo sugería que lo ideal es no adelgazar más de medio kilo (1 libra) por semana, hasta alcanzar el peso normal —dijo Susana.

—¡Pero Susana! —contestó nerviosamente María—, eso llevaría más de un año en mi caso. ¿Cómo voy a soportar esta tortura todo un año?

—No tiene que ser una tortura —contestó tranquilamente Susana—. El médico que escribió el artículo lo explica así:

**“Se necesitan 3,500 calorías para aumentar medio kilo de peso;** entonces, eliminando simplemente 500 calorías por día con una dieta adecuada, se pierde medio kilo por semana. Si se continúa este plan, en un año se habrán perdido 26 kilos”. Tú puedes lograrlo, dejando de comer fuera de hora y evitando las pastas, los dulces, el azúcar y las grasas.

Ahora María estaba más tranquila y comentó: —Ah... eso está interesante.

—Mi sugerencia es que veas a tu médico o un nutriólogo profesional y le pidas que te prescriba una dieta satisfactoria que te permita alcanzar con seguridad tu peso ideal— le aconsejó Susana.

—Lo voy a hacer, y gracias por escucharme —concluyó María.

Susana sabía que María volvería a llamar. El plan de dieta que le había sugerido, evidentemente la había impresionado. Susana estaba segura de que María por fin había comprendido que necesitaba ayuda para afrontar su problema de obesidad y que la correcta solución se facilitaría, a la larga, teniendo una amiga emocionalmente estable.



*“Sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios”. 1 Corintios 10:31*

*Buena Salud*

## LA DIETA ADECUADA PARA USTED



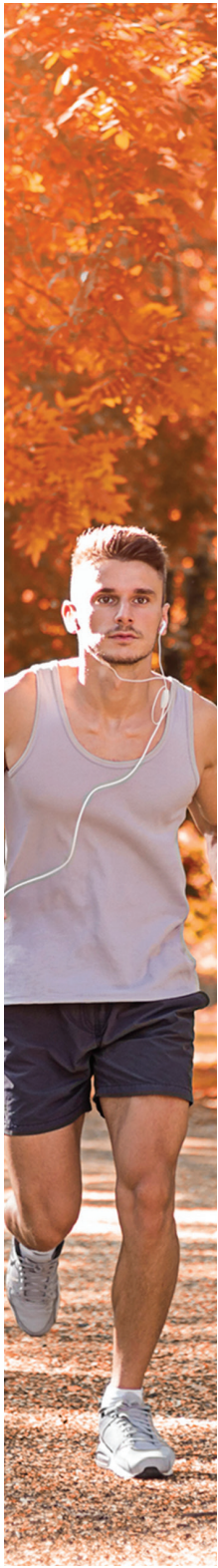
De acuerdo a los consejos de la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos, la mejor manera de perder peso es cambiar los hábitos que están causando el exceso de peso. Para obtener los mejores resultados, elija un hábito por vez. Por ejemplo, intente limitar los dulces y meriendas que usted ingiere, a no más de 200 calorías por día. Evite las comidas fritas y coma fuera de la casa solo una vez a la semana. Reemplace los viejos hábitos con hábitos nuevos y saludables, tales como aumentar el consumo de nuevas frutas y verduras, o comenzar un régimen diferente y constante de actividad física.

## IMPORTANCIA DEL EJERCICIO



La batalla contra el exceso de peso no puede ser ganada si tenemos una mano atada a la espalda. Necesitamos las dos manos: dieta y ejercicio. Algunos que hacen dieta se desaniman al pensar en la cantidad de ejercicio que deben realizar para quemar bastantes calorías como para bajar de peso. Por ejemplo, usted tiene que andar en bicicleta por más de una hora para quemar las calorías ganadas al beber un vaso de refresco o soda. Y a fin de perder medio kilo (1 libra) de grasa, tendría que caminar a paso vivo durante 10 a 20 horas.

Pero el hecho es que no tenemos que perder tanto peso de una vez. **Combinando una reducción de 300 calorías diarias en nuestra dieta y aumentando nuestra actividad física para quemar 200 calorías adicionales cada día, podemos perder medio kilo (1 libra) de peso por semana** ya que, como lo señaláramos anteriormente, 3,500 calorías equivalen a medio kilo. Usted descubrirá dónde están estas calorías



cuando vea el menú que aparece más adelante en esta lección.

Hay otra ventaja en el ejercicio, que todavía intriga a los científicos ocupados en investigar los mecanismos de control del apetito (más correctamente: hambre). Ellos creen que no se trata de una sensación de “estómago lleno”, sino que hay un mecanismo de control del apetito en nuestro cerebro, localizado en el hipotálamo, que nos indica cuando hemos comido suficiente. Los estudios efectuados en este sentido indican que, en muchas personas obesas, el mecanismo de control no funciona en forma efectiva, como sucede con las personas de peso normal.

Una manera de ayudar a nuestro mecanismo de control del apetito a funcionar normalmente, es no tragar demasiado pronto la comida. Coma más lentamente, saboree más sus alimentos, deje a propósito su tenedor en la mesa, mientras participa de una buena conversación durante la comida.

Joseph E. Donnelly, profesor de medicina y director del Centro para Actividad Física y Control de Peso en la Universidad del Centro Médico de Kansas, es autor de varios estudios científicos realizados en el 2018. Él propone que el ejercicio es muy importante para reducir el peso corporal. “Si las personas practican ejercicio a un nivel moderado, vigorizante y constante, pueden producir una pérdida de peso corporal de 5 a 7 por ciento, y eso es significativo, clínicamente hablando”, dijo Donnelly. Perder exceso de peso corporal alarga nuestras vidas.<sup>1</sup>

En estos días, cuando usamos máquinas que nos ahorran trabajo, y tantos medios mecánicos de transporte, la mayoría de nosotros necesita inventar formas de hacer ejercicio en cantidad adecuada. **El ejercicio no debe ser extenuante, pero, si hemos de controlar nuestro peso, el ejercicio debe ser vigoroso y cotidiano.**

## EL PROBLEMA BÁSICO DEL SOBREPESO



El pensar que la causa básica de la obesidad es algún problema psicológico – como podría ser el comer en exceso a modo de compensación por frustraciones, o como una forma de hostilidad reprimida – es parcialmente correcto. Aunque también es cierto que la genética puede contribuir a la propensión de una persona a subir de peso, los factores externos que más contribuyen a la obesidad es el suministro abundante y excesivo de alimentos y una actividad física escasa.

Ahora, es importante mencionar que algunos problemas hormonales pueden causar sobrepeso y obesidad, como el hipotiroidismo, el síndrome de Cushing, y el síndrome del ovario poliquístico. Y determinados medicamentos también pueden provocar aumento de peso indeseado.

Sin embargo, aun en aquellos raros casos en que el problema reside en las glándulas o en el metabolismo, el tratamiento de la obesidad sigue siendo, básicamente, comer menos y practicar más ejercicio. La Biblia, en Proverbios 23:2 dice acertadamente: “Pon cuchillo a tu garganta si tienes gran apetito”, un consejo que señala la importancia de controlar las cantidades de alimentos que ingerimos.

Muchas son las píldoras para adelgazar que se ofrecen públicamente, las dietas de adelgazamiento rápido, el ayuno total y el concepto de que “las calorías no tienen importancia”. Los resultados de tales tratamientos rara vez son permanentes. Ningún método rápido debe tomar el lugar del proceso de adelgazamiento que es tal vez el más difícil de todos, porque implica usar la fuerza de voluntad. El ser humano puede pensar inteligentemente y decidir cultivar hábitos saludables. Si usted desarrolla esta clase de actitud mental, podrá realmente dirigir su adelgazamiento.

Desconfíe de cualquiera que prometa demasiado. “Coma todo lo que quiera y adelgace”, dicen muchos libros, que por

eso se venden por millares. Pero tales dietas son generalmente un fracaso y pueden ser peligrosas para la salud. Son un engañoso paraíso de la fantasía, especialmente para las personas que sufren de obesidad y sobrepeso.

Lo más importante de todo, al emprender un régimen para bajar de peso, es seguir una dieta equilibrada que permita vivir normalmente y que se pueda continuar por toda la vida. A continuación, presentamos una dieta sugerente para bajar de peso. Esta no debe prolongarse por más de dos semanas, a menos que se lo haga bajo supervisión médica.

### La Dieta Modelo

GRUPOS DIETÉTICOS	PRIMER DÍA		SEGUNDO DÍA		TERCER DÍA	
DESAYUNO	Cantidades		Cantidades		Cantidades	
Frutas*	1 taza	Jugo de naranja (112 cal)	1	Toronja (pomelo) (80 cal)	1	Naranja (62 cal)
Proteicos	1 escalfado	Huevo escalfado o poché (72 cal)	1 tajada (1 oz. ó 30 g)	Queso descremado (70 cal)	2 cucharadas	Mantequilla de maní (cacahuete) (188 cal)
Carbohidratos	1 tajada	Pan integral tostado (100 cal)	1/2 taza	Avena sin azúcar (150 cal)	1 tajada	Pan integral tostado (100 cal)
Grasas	1 cucharadita	Margarina (35 cal)	8	Almendras (55 cal)		
Lácteos	1/2 taza	Leche descremada (50 cal)	1 taza	Leche descremada (100 cal)	1/2 taza	Leche descremada o yogur (50 cal)
ALMUERZO						
Proteicos	1 taza	Gluten o Garbanzos (300 cal)	1 taza	Carne vegetal o frijoles majados (280 cal)	1 taza	Frijoles (porotos) soya con salsa de tomates (350 cal)
Vegetales	Cantidad deseada (por lo menos 2 tazas)	Ensalada de lechuga, apio y tomate (50 cal)	Cantidad deseada (por lo menos 1 taza)	Ensalada de coliflor con limón y 1 cucharadita aceite oliva (70 cal)	Cantidad deseada (por lo menos 1 taza)	Ensalada de espárragos con limón (30 cal)

*Buena Salud*

GRUPOS DIETÉTICOS	PRIMER DÍA		SEGUNDO DÍA		TERCER DÍA	
	Cantidades		Cantidades		Cantidades	
Vegetales			1/2 taza	Zanahorias hervidas (30 cal)	1 taza	Remolachas (betabel) hervidas (60 cal)
Carbohidratos	1/2 taza	Papa al horno o hervida (60 cal)				
Grasas	1 cucharadita	Margarina (35 cal)	1/2 taza	Salsa de tomate (50 cal)	1 cucharadita	Aceite para la ensalada (40 cal)
Frutas	1	Durazno (melocotón) (60 cal)	2 tazas	Melón (120 cal)	1 taza	Fresas (frutillas) (50 cal)
Lácteos	1/2 taza	Leche descremada (50 cal)				
CENA						
Proteicos	1/2 taza	Requesón o ricota (180 cal)	1/2 taza	Lentejas (115 cal)	1/2 taza	Requesón o ricota (180 cal)
Carbohidratos	1 tajada	Pan tostado o galletitas (100 cal)	1 tajada	Pan tostado o galletitas (100 cal)	1 tajada	Pan tostado o galletitas (100 cal)
Grasas	1 cucharadita	Margarina (35 cal)	7	Nueces (185 cal)	1 cucharadita	Margarina (35 cal)
Vegetales	Cantidad deseada (por lo menos 2 tazas)	Ensalada de verduras con limón y 1 cucharita aceite oliva (90 cal)	Cantidad deseada (por lo menos 2 tazas)	Ensalada de verduras con limón y 1 cucharita aceite oliva (90 cal)	Cantidad deseada (1 1/2 tazas)	Sopa de verduras (120 cal)
Vegetales	1/2 taza	Arvejas (guisantes, chícharos) (60 cal)				
Frutas*	1	Manzana (95 cal)	3	Albaricoque (Damasco, chabacano) (50 cal)	1	Banana (105 cal)
Lácteos					1/2 taza	Leche descremada (50 cal)
<b>TOTAL de CALORIAS</b>		<b>1,484</b>		<b>1,545</b>		<b>1,520</b>

\*Frutas y verduras — Pueden variarse de acuerdo con la estación del año. En cada comida se debiera comer alimentos pertenecientes a cinco de los seis grupos dietéticos.

## PELIGROS DEL AZÚCAR



Debemos recalcar la necesidad de disminuir el consumo de azúcar. Fueron los cruzados, quienes por primera vez introdujeron el azúcar en Europa, y durante siglos se vendía por gramos en las farmacias. En 1750, los europeos consumían un promedio anual equivalente a un kilo y medio (3 ¼ libras) de azúcar por persona. En pocas generaciones, nuestro consumo de azúcar ha subido a 57 kilos (127 libras) anuales por persona. ¡Esto equivale a casi 5 tazas de azúcar por semana por persona!<sup>2</sup>

Esta “invasión del azúcar” es más de lo que algunos órganos de nuestro cuerpo pueden soportar. El exceso de este ingrediente en los alimentos aumenta su contenido calórico con calorías vacías (calorías sin valor nutritivo). Se considera que ésta es una de las causas que explican la alta frecuencia de obesidad, niveles anormales de glucosa en la sangre, y mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

**De modo que lo más saludable es reducir al mínimo el consumo de carbohidratos refinados. Los caramelos, los pasteles y masas, los fideos y tallarines, el azúcar, los dulces y postres, agregan kilos superfluos a nuestro peso.** Ahora, no debemos confundir los carbohidratos refinados con los carbohidratos complejos naturales. Estos últimos, los necesitamos en nuestra dieta. El pan integral y las papas son buenos alimentos cuando controlamos sus cantidades, pero es lo que les ponemos encima lo que nos hace engordar.

Los alimentos altos en grasas como la mantequilla, el queso, la crema, los helados, la mayonesa, las papas fritas y la mayor parte de las carnes, también agregan kilos innecesarios.

*Buena Salud*

## ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS

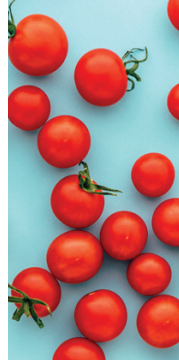


Ya que las calorías tienen gran importancia, debiéramos ingerir más alimentos bajos en calorías, tales como **apio, berro, espinaca, lechuga, zanahoria, pepino y tomate.**

Considere el asunto de las calorías como el balance de una cuenta bancaria. Si usted come más calorías que las que quema con el ejercicio, aumentará el depósito de calorías en su cuerpo y engordará. Si quema con el ejercicio más calorías que las que ingiere, con toda seguridad adelgazará. A fin de bajar de peso en forma segura y progresiva, manténgase con una dieta de 1,400 a 1,500 calorías diarias. No coma menos que 1,200 calorías por día sin atención médica. Incluya los alimentos bajos en calorías. Esto le permitirá quedar satisfecho y al mismo tiempo mantener balanceada su “cuenta calórica”. Evite los dulces, las frituras y las pastas de harina refinada.

A fin de facilitar el seguimiento de este régimen, mastique bien todos los alimentos, deje las bebidas alcohólicas, no coma fuera de hora, no le agregue sal a la comida en la mesa, y haga una caminata de 10 minutos antes de comer y en cualquier otro momento en que lo asalte el ansia de comer. **Procure bajar medio kilo (1 libra) de peso por semana, aunque le lleve de seis meses a un año llegar a su peso ideal.** Está probado que el régimen de adelgazamiento lento y progresivo es el más efectivo, el más fácil de realizar y el más saludable.<sup>3</sup>

Recuerde que perder significa ganar (cuando se trata de perder exceso de peso). Usted sentirá una mayor sensación de bienestar personal y añadirá años a su vida, pero aún mejor que una dieta para adelgazar, es esta receta para una vida saludable: “Nunca se exceda en la comida”. Entonces no tendrá que pelear para bajar los kilos que tiene de más.



## ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI PESO ES SALUDABLE?

Estatura en pies y pulgadas	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"
Estatura en cm	152.4	154.9	157.5	160	162.6	165.1	167.6	170.2	172.7	175.3	177.8	180.3	182.9	185.4	188	190.5	193
PESO lbs / kg	Debajo de lo Normal			Normal			Sobrepeso		Sobrepeso		Obesidad			Extrema Obesidad			
95 / 43.1	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12
100 / 45.4	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
105 / 47.6	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13
110 / 49.9	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13
115 / 52.2	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14
120 / 54.4	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
125 / 56.7	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15
130 / 59.0	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
135 / 61.2	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
140 / 63.5	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17
145 / 65.8	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
150 / 68.0	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18
155 / 70.3	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
160 / 72.6	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19
165 / 74.8	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
170 / 77.1	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
175 / 79.4	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
180 / 81.6	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22
185 / 83.9	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
190 / 86.2	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
195 / 88.5	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24
200 / 90.7	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24
205 / 93.0	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
210 / 95.3	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26
215 / 97.5	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
220 / 99.8	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27
225 / 102.1	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
230 / 104.3	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
235 / 106.6	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29
240 / 108.9	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29

Un punto de partida para determinar si tiene un peso saludable es calcular su "índice de masa corporal" (IMC). Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de grasa corporal. Se calcula de acuerdo a su peso y estatura. Busque su altura y su peso en esta tabla para determinar su IMC.<sup>4</sup>

A nivel individual, el IMC puede usarse como un método de detección, pero no sirve para diagnosticar la grasa corporal ni la salud de las personas. Un proveedor de atención médica con experiencia, es quien debe realizar las evaluaciones médicas adecuadas para estimar el estado de salud y los riesgos de las personas.<sup>5</sup>

- Si su IMC es inferior a 18.5, está dentro de los valores correspondientes a "bajo peso".
- Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, está dentro de los valores "normales" o de peso saludable.
- Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, está dentro de los valores correspondientes a "sobrepeso".
- Si su IMC es 30.0 o superior, está dentro de los valores de "obesidad".

## MENSAJE DEL DIRECTOR



¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón?  
¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza  
de recuperación? ¿Cómo podemos prevenir las  
enfermedades cardíacas? “Trate bien su corazón”,  
es nuestra próxima lección; usted no se la querrá  
perder.

La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección.  
Sírvese contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y  
dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja y  
envíela en un sobre hoy mismo a: **La Voz de la Esperanza,**  
**P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513.** De nuestra parte le enviaremos la  
corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

### Referencias

- (1) Aerobic exercise alone results in clinically significant weight loss for men and women. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.20145>
- (2) United States Department of Agriculture, Economic Research Service. (2012). USDA Sugar Supply: Tables 51-53: US Consumption of Caloric Sweeteners. Recuperado de <http://www.ers.usda.gov/data-products/sugar-and-sweeteners-yearbook-tables.aspx>
- (3) Cómo perder peso. Centros para el control y prevención de las enfermedades. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/index.html>
- (4) Cómo evaluar su peso. Centros para el control y prevención de las enfermedades. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
- (5) BMI Chart and Table. The Calculator Site. Recuperado de <https://www.thecalculatorsite.com/health/charts/bmi-chart.php>

### Cuestionario de la lección 4

1. Subraye las afirmaciones correctas:
  - a. 3,500 calorías agregan medio kilo de peso corporal.
  - b. Eliminando 200 calorías de una dieta adecuada se puede perder dos kilos por semana.
  - c. El ejercicio ayuda a controlar el peso, quemando calorías.
2. Subraye las palabras correctas que están entre paréntesis:
  - a. (Una dieta sin carbohidratos) (Una dieta balanceada) es la dieta ideal para su salud.
  - b. Para bajar de peso, lo ideal es reducir (los carbohidratos refinados) (las proteínas) al mínimo.
  - c. Propóngase bajar (medio kilo) (de dos a cuatro kilos) por semana, en un período de (un mes) (de seis meses a un año).
3. Continúe esta lista de alimentos, que son nutritivos, pero bajos en calorías:
  - a. Apio
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. Berro
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
  - f. \_\_\_\_\_
  - g. \_\_\_\_\_
4. Eliminando 500 calorías por día con una dieta adecuada, podemos perder 26 kilos en un año. Haga una lista de tres alimentos altos en calorías que deberíamos evitar.
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_





Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_