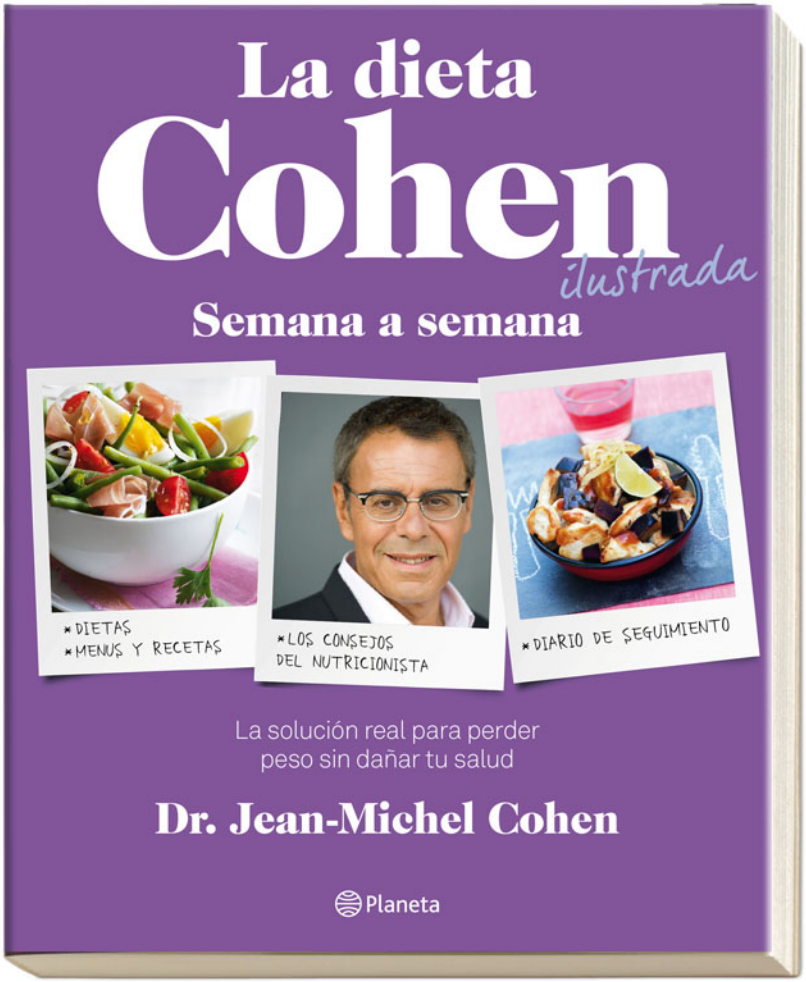
Fragmento

La dieta Cohen ilustrada

Dr. Jean-Michel Cohen



La solución real para perder
peso sin dañar tu salud

DR. JEAN-MICHEL COHEN

La dieta Cohen ilustrada

Semana a semana

Planeta

Índice

Introducción 6
Cómo utilizar mi diario semanal 8

>> **Menús CÓMODOS de 1.400 calorías /día** 12
Semanas 1-4 14

>> **Menús RÁPIDOS de 900 calorías /día** 18
Semanas 5-6 20

>> **Menús CÓMODOS de 1.400 calorías /día** 22
Semanas 7-10 24

>> **Menús RÁPIDOS de 900 calorías /día** 28
Semanas 11-12 30

>> **Menús CÓMODOS de 1.400 calorías /día** 32
Semanas 13-16 34

>> **Menús RÁPIDOS de 900 calorías /día** 38
Semanas 17-18 40

>> **Menús CÓMODOS de 1.400 calorías /día** 42
Semanas 19-22 44

>> **Menús RÁPIDOS de 900 calorías /día** 48
Semanas 23-24 50

>> **Menús CONSOLIDACIÓN de 1.600 calorías /día** 52
Semanas 1-20 54

Mi libro de recetas 83
Las salsas ligeras de los menús 186
¿Cómo preparar los huevos propuestos en los menús? 187

Mi diario práctico 189
Tabla de calorías 190
Tabla de equivalencias 194
Índice de recetas 198

Introducción

Acaban de decidir que van a ponerse a dieta y abren por primera vez este diario para adelgazar por semanas. El número de páginas no debe desanimarles: paso a paso, el diario semanal y yo les conduciremos a una gran victoria. El régimen que les propongo es, sobre todo, agradable, sencillo, razonable y de efecto duradero. Para llevarlo a cabo correctamente tendrán que respetar los cuatro principios básicos que, progresivamente, les permitirán adelgazar hasta alcanzar el peso que desean.

1.er principio » Este régimen es interactivo

Cuando prescribo un régimen a menudo mis pacientes me piden menús dietéticos que generalmente me niego a darles aunque, en ocasiones, los redacto para algunas publicaciones. ¿Por qué? Porque adelgazar exige también que el paciente aprenda a manejar por sí mismo los alimentos.

Las dietas estándar en las que todo es impuesto nunca son eficaces a largo plazo. Por eso, los menús que presento en este diario semanal son propuestos simplemente a modo de ejemplo. He querido detallar, pues, para todos ustedes, las fuentes de fibras, proteínas y glúcidos y proponer una base de equivalencias que cada uno podrá utilizar como quiera.

La manera en que los alimentos se reparten a lo largo del día no es obligatoria. Pueden consumir un alimento en un momento del día distinto al previsto. Basta con que cada día se consuma lo que aparece indicado en el régimen para que se logre el resultado.

2.º principio » El régimen preserva el equilibrio alimentario

El régimen se basa en la diversificación y en la mezcla de fibras/proteínas/glúcidos. Por eso, intencionadamente, no preciso las cantidades de verduras, ya que éstas pueden ser consumidas a voluntad siempre y cuando se cocinen sin materias grasas. En cuanto a las frutas, dos o tres al día, según el menú de la jornada, es una cantidad agradable y razonable.

Si se fijan bien en los menús, constatarán que cada comida representa un peso de alimentos de aproximadamente 750 g (es decir, entre 350 y 500 calorías). Es cierto que también se pueden consumir 500 calorías comiendo 100 g de charcutería y un dulce... pero los efectos en términos de saciedad a largo plazo no serían los mismos.

La utilidad de este sistema es que llena el estómago y provoca una sensación de saciedad al tiempo que aumenta el trabajo digestivo, lo cual contribuye a consumir más calor y energía y, por lo tanto, a acelerar la pérdida de peso. Es muy importante consumir muchas verduras (cocidas o crudas) porque ofrecen, gracias a su bajo contenido calórico y a su riqueza en fibras y en agua, la posibilidad de comer suficientemente sin influir demasiado en el equilibrio calórico de la jornada. Además, aportan muchas fibras beneficiosas para el tránsito intestinal.

Las proteínas son uno de los elementos esenciales de nuestro organismo a la hora de asegurar la síntesis de los tejidos, así como el buen funcionamiento de los sistemas inmunitario y hor-

monal. Sin ellas, es una ilusión querer adelgazar conservando nuestra masa muscular ya que, inevitablemente, nuestro metabolismo extraería las proteínas que le faltaran de los músculos y los órganos nobles de nuestro cuerpo. Asimismo, presentan la ventaja de procurar una saciedad importante.

Este régimen permite también consumir glúcidos en forma de fructosa, contenida naturalmente en las frutas, así como glúcidos complejos aportados por las féculas y el pan. Los glúcidos son una fuente de glucógeno para los músculos. Si alimentan su cuerpo proporcionándole los aportes convenientes de proteínas y glúcidos, obtendrán un resultado armonioso. Y es que a la hora de adelgazar la solución radica, precisamente, en el respeto de los equilibrios.

3.er principio » Este régimen no les impone que cambien radicalmente sus hábitos

Cuando una dieta nos limita demasiado o difiere mucho de nuestros hábitos alimentarios es muy probable que la abandonemos rápidamente; de modo que no se sientan culpables si caen en la tentación de comerse dos o tres cuadraditos de chocolate, a lo largo de este diario semanal encontrarán soluciones adaptadas.

4.º principio » El equipamiento mínimo

- una báscula para que puedan pesarse cada semana;
- un metro para que puedan medir el contorno de su cintura y de su muslo cada semana;
- un libreta para apuntar en ella lo que comen con objetividad y lucidez y
- la tabla de equivalencias (*véase* p. 194) para adaptar el régimen a sus gustos y saber combinar los diferentes alimentos en cualquier circunstancia.

Pues eso es todo, queridos lectores: ya están listos para comenzar.
¡Pasen la página y sigan las indicaciones de su coach!

Cómo utilizar mi diario semanal

En el diario por semanas que hallarán a continuación van a encontrar tres tipos de régimen con tres objetivos diferentes:

Fórmula cómoda (1.400 calorías/día)
Les proponemos que sigan la fórmula «cómoda» de 1.400 calorías diarias. Este programa les permitirá perder entre 2 y 4 kilos al mes aproximadamente sin que se sientan cansados y sin pasar hambre.
Este programa está previsto para dieciséis semanas y, todos los meses, podemos alternar dicha dieta con una fase de régimen rápido de 900 calorías diarias durante dos semanas.
En función de su motivación, de su impaciencia y, en resumidas cuentas, de su personalidad, pueden evitar prescindir de las semanas de régimen rápido y proseguir a su ritmo siguiendo el régimen de 1.400 calorías.
Este diario semanal es interactivo: ¡ustedes eligen!

Fórmula rápida (900 calorías/día)
Pueden intercalarlas todos los meses en el programa o bien conservarlas como un comodín que les ayudará a impulsar la pérdida de peso en caso de estancamiento. Este régimen les ayudará a hacer que la aguja de la báscula baje rápidamente (es decir, una pérdida de peso de entre 2 y 3 kilos en quince días).
Los menús de estas semanas rápidas incluyen, esencialmente, menos féculas, frutas y materias grasas. Por esta razón, dicha fórmula debe practicarse durante un tiempo limitado y utilizarse como una ayuda en fases de dos semanas de duración como máximo.

Fórmula consolidación (1.600 calorías/día)
Este régimen «estilo crucero» de 1.600 calorías les ayudará a recuperar una buena armonía alimentaria de manera progresiva. En esta fórmula encontrarán consejos para reintegrar poco a poco los alimentos que más les gustan sin engordar. Este régimen está previsto para una duración de veinte semanas, que podrán prolongar durante un mes más si estiman que la curva de su peso aún no se halla a la altura de sus expectativas. Si lo desean pueden, de vez en cuando, alternar con dos semanas de 1.400 calorías diarias para consolidar su adelgazamiento.

Entonces ¿cómo elegir el régimen que les corresponde? Déjense guiar por las primeras páginas del diario semanal: en primer lugar deberán apuntar sus hábitos alimentarios actuales para clarificar y tomar conciencia de su situación y luego podrán indicar en su diario alimentario sus elecciones y objetivos.

Fórmula cómoda de 1.400 calorías /día

Principios básicos

Esta agradable dieta les permitirá perder entre 2 y 4 kilos por mes.
Pueden seguirla durante todo el régimen o bien alternarla con la dieta rápida de 900 calorías diarias, como les propongo a lo largo de este libro.

En este régimen encontramos:

- glúcidos complejos en pequeñas cantidades en cada comida;
- proteínas en cada comida;
- verduras a voluntad;
- una fruta en cada comida;
- grasas en cantidad limitada y
- una porción de queso al día.

La estructura de las comidas

Es casi constante, sólo varían los alimentos propuestos, de manera que pueden componer los menús en función de sus gustos basándose en la estructura prevista y utilizando la lista de las equivalencias entre alimentos propuesta en la p. 194.

Desayuno

Café, té o infusión sin azúcar o con edulcorante
30 g de pan integral (2 rebanadas)
10 g de mantequilla clásica
1 producto lácteo con 0% de materia grasa
1 porción de fruta

Comida

Verduras crudas a voluntad + vinagreta ligera casera (receta p. 186)
1 porción de carne, pescado o huevos, cocinada sin materia grasa
100 g de féculas hervidas sin materia grasa
Verduras a voluntad hervidas sin materia grasa
1 producto lácteo con 0% de materia grasa
1 porción de fruta

Cena

Verduras crudas a voluntad + vinagreta ligera casera (receta p. 186)
1 porción de carne, pescado o huevos, cocida sin materia grasa
Verduras cocidas a voluntad sin materia grasa
30 g de queso con menos del 50% de materia grasa
1 porción de fruta
1 rebanada de pan integral (15 g)

Algunos trucos

- Pueden intercambiar los menús del mediodía y de la noche si les resulta más práctico.
- Consulten la tabla de equivalencias de la p. 194 para variar sus comidas.
- Si se sienten algo hambrientos durante el día, beban (agua, infusión, café o té) sin azúcar o edulcorado.

Fórmula rápida de 900 calorías /día

Principios básicos

Este régimen les permitirá perder fácilmente una media de entre 2 y 3 kilos en quince días. No debe durar mucho tiempo y debe ser obligatoriamente alternado con semanas de régimen cómodo de 1.400 calorías para estabilizar la pérdida de peso.

Respecto al régimen cómodo de 1.400 calorías, encontramos:

- proteínas en cada comida;
- verduras a voluntad;
- sólo 2 frutas;
- muy pocos glúcidos complejos;
- muy pocas grasas y
- ningún tipo de queso.

La estructura de las comidas

Es casi constante, sólo varían los alimentos propuestos, de manera que pueden componer los menús en función de sus gustos basándose en la estructura prevista y utilizando la lista de las equivalencias entre alimentos propuesta en la p. 194.

Desayuno

Café, té o infusión sin azúcar o con edulcorante
1 rebanada de pan integral (15 g)
5 g de mantequilla clásica
1 producto lácteo con 0% de materia grasa
1 fruta

Comida

Verduras crudas a voluntad + vinagre o zumo de limón
1 porción de carne, pescado o huevos, cocinada sin materia grasa
Verduras a voluntad hervidas sin materia grasa
1 producto lácteo con 0% de materia grasa
1 fruta

Cena

Verduras crudas + salsa ligera para *crudités* (receta p. 186)
1 porción de carne, pescado o huevos, cocinada sin materia grasa.
Verduras a voluntad hervidas sin materia grasa.
1 producto lácteo con 0% de materia grasa.

Fórmula consolidación de 1.600 calorías /día

Principios básicos

Se trata de consolidar su pérdida de peso y reintegrar progresivamente algunos alimentos que habían dejado de consumir.

Respecto al régimen cómodo de 1.400 calorías, pueden reintegrar:

- más glúcidos complejos (pan, féculas...);
- más materias grasas y
- productos lácteos con 20 % de materia grasa (fabricados con leche semidesnatada).

La estructura de las comidas

Es casi constante, sólo varían los alimentos propuestos. De manera que pueden componer los menús en función de sus gustos basándose en la estructura prevista y utilizando la lista de las equivalencias entre alimentos propuesta en la p. 194.

Desayuno

Café, té o infusión sin azúcar o con edulcorante
60 g de pan integral (3 rebanadas)
10 g de mantequilla clásica
1 producto lácteo con 20 % de materia grasa
1 fruta

Comida

Verduras crudas a voluntad + vinagreta ligera casera (receta p. 186)
1 porción de carne, pescado o huevos cocinada sin materia grasa
150 g de féculas hervidas sin materia grasa
Verduras a voluntad hervidas sin materia grasa
1 producto lácteo con 20 % de materia grasa
1 fruta

Cena

Verduras crudas a voluntad + vinagreta ligera casera (receta p. 186)
1 porción de carne, pescado o huevos cocinada sin materia grasa
Verduras a voluntad hervidas sin materia grasa
30 g de queso con menos del 50 % de materia grasa
1 fruta
30 g de pan integral (2 rebanadas)

En cuanto cojan un poco de peso, analicen si se han saltado el régimen y hagan dos semanas de 1.400 calorías diarias. ¡No sobrepasen los 2 kilos por encima de su peso de estabilización sin actuar en consecuencia!