

**N**o queda otra. Para librarse de ese acóchicho citrón de grasa que recubre el abdomen, además de hacer actividades aeróbicas y ejercicios específicos de tonificación de la zona, no queda más remedio que adoptar unos buenos hábitos nutricionales. Se trata de comer bien sin sufrir calamidades, ni pasarse la vida picoteando de un régimen milagroso a otro. El objetivo es buscar aquellos alimentos más interesantes para nuestro organismo sin caer en la ortorexia, una obsesión patológica que empuja a comer únicamente comida considerada saludable y que, en casos extremos, puede conducir a la demencia, incluso a la muerte.

«Para lucir un abdomen plano este verano debemos combinar ejercicio físico y una nutrición saludable e hipocalórica, en el caso de que sea necesario perder grasa. Las dietas milagro, además de poner en riesgo nuestra salud, pueden provocar el temido efecto rebote», asegura Rosa Ordoyo, nutricionista de Clínica Dorcas.

**COMIDAS LIGERAS**

El primer mandamiento para lograr bajar el perímetro abdominal es adoptar como lema vital aquella sabla

# LA DIETA MÁGICA PARA LUCIR UNA TRIPA PLANA

Para presumir no hay que sufrir, sino elegir alimentos que nos aporten nutrientes y descartar los que nos cargan de calorías vacías

POR GEMA GARCÍA MARCOS  
FOTOGRAFÍA: JOSÉ MARÍA PRESAS



trabajo extra para el sistema digestivo y terminan transformándose en grasa al producirse una acumulación excesiva de energía que nuestro organismo no necesita para funcionar».

**LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE**

Empiece a limpiar desde ya mismo su despensa de aquellos alimentos que, en lugar de proporcionarle nutrientes, le aportan únicamente calorías vacías. Lo mejor para no caer en la tentación es evitarla. Para conseguirlo, lo más práctico es no incluirla en la lista de la compra. Y, ya sabe, procure ir siempre al supermercado con el estómago lleno para no caer en la tentación de echar al carrito esas chucherías que tanto le gustan pero que no le aportan nada bueno, desde el punto de vista nutricional.

**ADIOS A LA BOLLERÍA**

«Elimine de la dieta todos los productos ricos en grasa como carnes rojas, embutidos, productos lácteos enteros, bollería, galletas, azúcares, chocolate, platos precocinados, bebidas con gas, aperitivos salados, etc», indica la nutricionista.

En su lugar, abótese «a verduras, frutas y hortalizas en la comida y la cena, acompañadas por las proteínas de un buen pescado, rico en Omega 3».

## Los cítricos (naranjas, limones...) y las frutas rojas son ricos en antioxidantes, que reducen la resistencia a la insulina que es una causa de obesidad

conseguimos quemar más calorías».

**Las nueces:** Ricas en ácidos grasos Omega 3, también son antioxidantes. Eso sí, hay que tomarlas con moderación, porque son muy calóricas.

**Los cereales:** «Sobre todo la avena, por su escaso contenido en azúcar y porque es rica en fibra», ácidos grasos Omega 3 y Omega 9 serán también nuestros grandes aliados para lucir un vientre liso.

**COMO EVITAR LOS GASES** Asuma que puede que su problema no sea

recomendación popular: «Desayute como un rey, coma como un príncipe y cene como un mendigo».

Nada de salame comidos... lo ideal es comer cada tres o cuatro horas -cinco veces al día- de forma ligera», recomienda Rosa Ordoyo. Los grandes buquetos suponen un



**●● 'QUEMAGRASAS'**

El coco se ha hecho un lugar propio en la despensa entre los llamados superalimentos. El retorno de su aceite a la cocina, tras décadas de destierro, agracia a sus múltiples y beneficiosas propiedades ha sido el primer paso», explica Rita Pizarro, experta en nutrición. Sus efectos saciantes, quemagrasa y potenciador

del llamado colesterol bueno han contribuido a su uso en platos fríos y calientes. Pero, entre todos sus derivados, el agua de coco es, sin duda, uno de los más interesantes nutricionalmente.

**EFFECTO RECUPERADOR.** Es la mejor bebida isotónica natural que podemos encontrar. «Algo como ejemplo su empleo durante las guerras de Vietnam y Camboya como sustitutivo del suero, en las que se

**MANTENER A RAYA LA GRASA**

Aprenda a «combinar con maestría los alimentos para comer mejor y más sano. ¿Cómo? Ordoyo lo explica: «Procure que la mitad del plato lo ocupen verduras o ensaladas. La otra mitad del plato la dividamos en dos partes: un cuarto será para las proteínas -carne, pescado, huevo o vegetales tipo quinoa o soja-, y el otro cuarto, hidratos de carbono (pan, legumbres, patatas, arroz o pasta, preferiblemente integrales)».

Esta experta en nutrición enumera los alimentos que ayudan a disminuir la grasa abdominal y explica por qué:

**Las dietas (naranjas, limones...) y las frutas rojas:** «Son ricas en antioxidantes, que reducen la resistencia a la insulina que es una de las causas principales de la obesidad abdominal».

**Los picantes (como pimienta):** «Aumentan el gasto de calor de nuestro organismo, lo que activa el metabolismo y, de esa manera,

de kilos, sino de gases. En ese caso, aconseja algo tan sencillo como probar «a mantener despacio, no ingerir demasiado líquido durante las comidas y evitar las bebidas gaseosas». Algunos alimentos, como el brócoli, la coliflor, el repollo, o las legumbres también pueden ocasionar flatulencias.

**'SUPERALIMENTOS'**

Si «dormir no lo ha hecho, enfócase ya ante los inmensables beneficios de estos tesoros que brinda la naturaleza para cuidar la salud sin la intervención de la química. ¿Cuáles son? Muchos y de propiedades muy variadas. Considerada uno de los alimentos del futuro, la espirulina, por ejemplo, es rica en aminoácidos esenciales. Las semillas de chía son una fuente natural de Omega 3 y fibra. Poderosa arma antioxidante, las bayas de Goji son los mejores aliados en la lucha contra el envejecimiento. La quinoa, además de por su elevado aporte de proteínas, es rica en minerales como el hierro.

inyectaba en el suero para reanimar y nutrir a los heridos», relata Pizarro. Debido a sus elevados niveles de potasio y magnesio, es un recuperador natural de electrolitos, «por lo que ayuda a regular los niveles de hidratación del cuerpo».

**ALCALINIZANTE.** También destaca por su contenido en selenio, sodio, magnesio y zinc, básicos para mantener una buena forma física y mental. Sus propiedades

alcalinizantes contribuyen a nivelar el pH de nuestro organismo.

**ELIXIR DE JUVENTUD.** Otro de sus componentes, la coquelina, es una hormona vegetal que promueve la proliferación celular, revela el autor del El gato pensó que quería comer cordero. De ahí que se considere que el agua de coco es un poderoso aliado para frenar las huellas del envejecimiento.