

Amil López Viéitez



Adelgaza con la **dieta** **coherente**

✓ Pierde 2 kg
por semana
de forma sana
y equilibrada

Cydonia

INCLUYE MÁS DE 100 SABROSAS RECETAS COHERENTES

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
O PORRIÑO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2015
© Amil López Viéitez
Primera edición, abril de 2015

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-943810-0-3
Depósito Legal: VG 179-2015
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Adelgaza con la dieta coherente

Pierde 2 kg por semana
de forma sana y equilibrada

Amil López Viéitez



Agradecimientos

*A todos los “Cohers” que me animáis
cada día a seguir en la brecha*

*A David, mi compañero de viaje.
¿Qué haría sin ti?*

*A mis hijos.
Os pido perdón por no dedicaros más horas.
¡Os adoro!*

*Un agradecimiento especial a los abuelos.
Sin ellos, el mundo se pararía.
Sabiduría y cariño al 50%*

*A Bibi, Lara, Fini, Sole, Zsofi,
Patri, Laura y Octavio.
¡Gracias por vuestra ayuda en el día a día
y por vuestra sonrisa!*

*A Carlos y Miguel de Cydonia,
por vuestra confianza en Dieta Coherente*

Prólogo

DIETA COHERENTE CUMPLE 10 AÑOS y para celebrarlo hemos pensado publicar este libro, centrado en el adelgazamiento saludable, para ayudar a alcanzar y mantener el peso ideal de nuestros seguidores, a los que llamamos cariñosamente “Cohers”.

Han sido años de mucho trabajo pero también satisfacción, pues nos hemos ido adaptando desde la consulta presencial en la ciudad de Vigo (Galicia), a la blogosfera (www.dietacoherente.com) y a las redes sociales (Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram...).

En el año 2013 dimos otro paso, creando el portal tienda.dietacoherente.com a través del cual diseñamos dietas personalizadas y hacemos coaching nutricional a nuestros seguidores de todo el mundo, a través del mail, chat o whatsapp.

Nuestros anteriores libros ya van por su tercera edición (“Dieta Coherente, un nuevo Yo en dos semanas” y “Activa tu Metabolismo con la Dieta Coherente”).

Capítulo 1

¿Por qué engordas?

EN ESPAÑA, LAS TASAS DE SOBREPESO y obesidad son similares a la media europea, pero destaca el continuo aumento de la obesidad, que afecta ya al 17 % de la población adulta (18 % de los hombres y 16 % de las mujeres). Si tenemos en cuenta también el sobrepeso, el porcentaje de adultos afectados alcanza el 53,7 %. Las cifras de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) son algo superiores: el 24% de los hombres y el 21% de las mujeres españolas sufren obesidad.

Somos el país con mayor tasa de obesidad infantil, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil (de 2 a 17 años) llega al 39%. Según SEEDO, el 14% de los niños y adolescentes en España presenta obesidad y el 25% sobrepeso. Es decir, uno de cada 10 niños tiene obesidad y 2 sobrepeso, datos que son similares para ambos sexos.

Solo 2 de cada 10 personas que intentan perder peso lo consiguen. Esta es una de las conclusiones más contundentes del informe de febrero de 2014 de la SEEDO. El 75% de la población adulta ha intentado adelgazar en algún momento de su vida, el 19% acude al médico para perder peso de manera saludable, mientras que el 92% prefiere recurrir a las “dietas milagro”, pese a reconocer que no creen en sus beneficios para la salud ni en sus rápidos resultados.

El exceso de calorías que ingerimos se transforma en grasa y se deposita, a modo de reserva de energía, en los adipocitos del

tejido graso. Conforme se acumula más grasa, los adipocitos se van hinchando, aumentando el porcentaje de grasa corporal.

Hoy en día la obesidad se trata desde un enfoque multidisciplinar pues su repercusión trasciende a lo puramente estético, siendo necesario hacer frente al grado de Inflamación Metabólica presente. La obesidad aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Ya son abundantes los estudios científicos que apuntan relaciones entre obesidad y determinados tipos de cáncer como los de mama, endometrio, próstata o esófago. Algunos investigadores identifican la obesidad con un tumor adiposo porque comparte mecanismos hormonales con los procesos tumorales.

Los dos pilares básicos para alcanzar el peso ideal han de ser el seguimiento de la Dieta Coherente y la práctica moderada de ejercicio. El reto sanitario es conseguir reducir esencialmente el exceso de grasa corporal y que los resultados se mantengan en el tiempo.

Para disminuir de forma segura y permanente el exceso de grasa corporal manteniendo la masa muscular, se debe asegurar el equilibrio de la hormona insulina y el consumo de calorías debe ser de 500 a 1.000 calorías menos que las necesidades energéticas de la persona. Estas necesidades son el metabolismo basal, que mantiene las funciones vitales y regula la temperatura corporal, y los requerimientos derivados de la actividad física. Es por este motivo que un incremento del ejercicio físico supone un empuje extra al éxito del plan dietético, pues hace crecer la diferencia entre calorías ingeridas y calorías gastadas.

El papel de la insulina

La insulina es una hormona secretada por las células beta del páncreas en función del equilibrio existente entre los hidratos de carbono y las proteínas de cada comida.

Cuando se ingiere un exceso de hidratos de carbono se incrementan los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia).

Este aumento provoca que el páncreas segregue insulina para que la glucosa penetre en las células, reduciendo así la concentración de la glucosa en sangre. Si se segrega mucha insulina, los valores de glucosa descienden demasiado llegando al estado de hipoglucemia, o bajón de azúcar.

La insulina, una vez que es secretada y realiza su función, mantiene su concentración en la sangre. Este fenómeno se denomina hiperinsulinemia y tiene una gran trascendencia clínica, pues propicia una mayor acumulación de grasa en los adipocitos, reduce la destrucción de los depósitos de grasa corporal (lipólisis) e induce hipoglucemia, que aumenta el apetito.

La resistencia a la insulina ocurre cuando los receptores de insulina en las células no responden adecuadamente. El páncreas responde secretando más insulina en un esfuerzo por reducir los niveles de glucosa en sangre. El resultado final es hiperinsulinemia y a medio plazo la diabetes.

Estudios recientes han relacionado la hiperinsulinemia con las enfermedades cardiovasculares y elevación del colesterol y triglicéridos. En concreto, si el hecho de ser fumador multiplica por cuatro la posibilidad de un ataque al corazón, la hiperinsulinemia aumenta diez veces dicha probabilidad.

Quizá la causa más frecuente de obesidad sea un factor al que todos estamos expuestos de forma cotidiana: el **estrés crónico**, que induce la secreción de la hormona cortisol, que en exceso provoca una mayor acumulación de grasa corporal, reduciendo el efecto de una dieta hormonalmente correcta. Este fenómeno se ha denominado *obestrés*.

Otro factor a tener muy en cuenta es la glándula tiroides, situada en la base de la garganta. Es la directora de nuestra orquesta metabólica. Marca el ritmo del catabolismo, es decir, la transformación de nutrientes en energía. Cuando se ralentiza la tiroides (hipotiroidismo) aumenta el almacenamiento de glucógeno siendo más difícil adelgazar. Los síntomas asociados son cansancio, hipersensibilidad, aumento de peso y ojos hundidos.

Es necesario comentar la influencia de las intolerancias alimentarias en el sobrepeso pues los inmunocomplejos formados se comportan como toxinas que el cuerpo ha de diluir, aumentando la retención de líquidos.

El ritmo deseable de la pérdida de peso es de 0,5 a 1 Kg por semana, en función del sobrepeso inicial, aunque durante el primer mes se pueda producir una pérdida superior por la disminución del agua retenida en los tejidos. Al ingerir menos calorías el cuerpo recurre a sus reservas de glucógeno hepático y muscular, convirtiéndolas en glucosa y energía. Como el glucógeno está en base acuosa, se produce una importante pérdida de líquidos.

Si se adelgaza sin una dieta equilibrada, se reducirá peso a expensas de líquidos y no de la grasa corporal. El metabolismo, que es una máquina de supervivencia, se adaptará al menor suministro de calorías y obtendrá energía de cualquier alimento o bebida generando un rebote de peso y de retención de agua.

El diagrama de la página anterior refleja de forma gráfica la influencia de una dieta demasiado abundante en hidratos de carbono sobre los niveles de insulina y las patologías derivadas de la Hiperinsulinemia.

Indicadores de Obesidad

El indicador más aceptado como medida de obesidad es el Índice de Masa Corporal ($IMC = Kg/m^2$). Se considera sobrepeso si el IMC está comprendido entre 25 y 30 y obesidad cuando es igual o superior a 30. Las personas de constitución fuerte o con retención de líquidos pueden tener un IMC elevado y no presentar sobrepeso, por eso es más significativa la determinación del porcentaje de grasa.

El porcentaje de grasa corporal ideal es entorno al 15-20% para los hombres y 20-25% para las mujeres. Su determinación se realiza con facilidad, bien a través de los perímetros o pliegues corporales, bien mediante aparatos de bioimpedan-

cia. Es necesario puntualizar que con la edad el cuerpo tiende a acumular grasa a expensas de una pérdida de masa muscular.

El Índice Cintura/Cadera es un indicador de la distribución de la grasa corporal. Para calcularlo se mide el perímetro de la cintura a nivel de la última costilla flotante, y se divide entre el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos. Los valores normales son de 0,80 en la mujer y 1 en el hombre, valores superiores a 1 indican un mayor riesgo cardiovascular, por los depósitos grasos a nivel abdominal y visceral.

El Factor NEAT (Non Exercise Activity Termogenesis) puede ser el responsable de la diferencia entre las personas delgadas y las que tienen tendencia a engordar. Supone el mayor gasto energético por actividades como gesticular, cambiar de postura y movimientos involuntarios, en personas activas. Las personas obesas probablemente tienen un NEAT ineficiente, quizá por un defecto neurológico >>>>>

Índice

Prólogo	7
Capítulo 1: ¿Por qué engordas?	9
Capítulo 2: El peligro de las “dietas milagro”	15
Capítulo 3: El estrés engorda	17
Capítulo 4: Factores emocionales en el control de peso .	29
Capítulo 5: La Pirámide Coherente de los alimentos ...	31
Capítulo 6: Adelgaza con la Dieta Coherente	35
Capítulo 7: Dieta Coherente y vida social	43
Capítulo 8: Activa tu metabolismo con cardio más tonificación muscular	49
Capítulo 9: Recetas Coherentes para la fase de inducción	67
Comidas. Primeros Platos	
Ensaladas	
<i>Ensalada de de sandía y aguacate</i>	67
<i>Ensalada de de frutos secos y vinagreta de albaricoque</i>	68
<i>Ensalada de de arroz salvaje con germinados de soja</i>	68
<i>Ensalada de de quinoa con judías y aguacate</i>	69
<i>Ensalada de guisantes con vinagreta de manzana y frambuesas</i>	70
<i>Ensalada de berros con nueces</i>	70
<i>Ensalada de endibias</i>	71
<i>Ensalada con rúcula y germinados de lombarda</i>	71
<i>Ensalada de arroz otoñal</i>	72
<i>Ensalada de soja</i>	72
<i>Ensalada de cuscús, garbanzos y lazos de zanahoria</i>	73
<i>Ensalada de aguacate multicolor</i>	73
<i>Ensalada de brotes tiernos con coles marinadas</i>	74

<i>Ensalada de espinacas con champiñones</i>	75
<i>Ensalada con verduras marinadas</i>	75
<i>Ensalada de verduras salteadas y vinagreta de nueces</i>	76
<i>Ensalada a la vinagreta de miel</i>	76
<i>Ensalada de hinojo</i>	77
<i>Ensalada de calabacín marinado</i>	78
<i>Ensalada de apio y manzana</i>	78
<i>Ensalada de espárragos, brécol y wakame</i>	78
<i>Ensalada tricolor de pimientos, con sésamo y albahaca</i>	79
Sopas y cremas	
<i>Caldo vegetal</i>	79
<i>Sopa de soja</i>	80
<i>Sopa de avena y verduras</i>	80
<i>Sopa de brécol y zanahoria</i>	81
<i>Sopa de judías y picatostes de zanahoria</i>	81
<i>Sopa minestrone</i>	82
<i>Sopa de cebolla</i>	83
<i>Sopa de verduras y algas</i>	83
<i>Sopa de zanahoria y apio</i>	84
<i>Crema de tomate y pimientos</i>	84
<i>Crema de calabacín con pipas de calabaza tostadas</i>	85
<i>Crema de apio, zanahoria y judías verdes</i>	85
<i>Crema de calabaza con nueces y avellanas</i>	86
<i>Crema de brécol</i>	87
<i>Crema de zanahoria y naranja</i>	87
<i>Crema de calabacín con almendras</i>	88
<i>Crema de flor de calabaza</i>	88
<i>Borch vegetal ucraniano</i>	89
<i>Sopa de remolacha</i>	89
Verduras y hortalizas	
<i>Endibias rellenas de berenjena y nueces</i>	90
<i>Pisto con almendras</i>	90
<i>Cazuela de champiñones y algas</i>	91
<i>Alcachofas con piñones</i>	91
<i>Alcachofas rellenas</i>	92
<i>Asadillo de pimientos</i>	93
<i>Cacerola de verduras</i>	93

Gazpacho de zanahorias	94
Gazpacho	95
Curry de verduras en tempura	95

Comidas. Segundos platos

Potajes de Legumbres

Frijoles negros con arroz	96
Potaje de alubias con champiñones	97
Wok de brotes de legumbres y crucíferas	97
Lentejas con verduritas al curry	98
Potaje de soja y calabaza	98
Potaje de habas	99
Estofado de judías y alcachofas	99
Lentejas con apio	100
Ensalada de garbanzos	100
Potaje de garbanzos con arroz	101
Potaje de lentejas y piñones	101
Albóndigas de tofu	102

Féculas: pasta, arroz, cuscús

Cuscús de verduras	102
Cuscús con champiñones, trigueros y langostinos	103
Cuscús con garbanzos y verduras	104
Cuscús con frutos secos y verduritas	104
Cuscús con zanahoria y calabaza	105
Cuscús con verduras y piñones	105
Cuscús con aceitunas y corazones de alcachofa	106
Taboulet	106
Pasta con espinacas y almendras	107
Espaguetis con crudités	107
Tallarines integrales con espárragos, guisantes y albahaca ..	108
Pasta a la crema de albahaca	109
Macarrones con coles de Bruselas y pipas	109
Trigo sarraceno con alcachofas	110
Arroz Salvaje con manzana y hortalizas	110
Arroz integral con calabaza	111
Arroz integral con wakame	111
Arroz con alcachofas	112

<i>Arroz cremoso con cúrcuma</i>	112
<i>Arroz con setas shiitake</i>	113
<i>Arroz con verduras</i>	113
<i>Arroz con champiñones y mostaza</i>	114
<i>Arroz sabroso</i>	114
<i>Cucuruchos de arroz integral con verduritas</i>	115
<i>Quinoa con dados de calabaza y rúcula</i>	116

Cenas

Pescados

<i>Merluza con almejas y mejillones</i>	117
<i>Rape guisado</i>	117
<i>Dorada al horno</i>	118
<i>Trucha con cebolla</i>	118
<i>Rollitos de gallo a las hierbas</i>	119
<i>Merluza a las finas hierbas</i>	119
<i>Cebiche de pulpo</i>	120
<i>Atún macerado en salsa de cítricos</i>	120

Carnes

<i>Alitas de pollo con jengibre y ajo</i>	121
<i>Hamburguesas de pollo</i>	121
<i>Pollo al horno con cítricos</i>	122
<i>Pinchos de pollo a la cúrcuma</i>	122
<i>Pechugas rellenas de jamón y queso</i>	123
<i>Aleta de ternera asada con gambas</i>	123
<i>Carne al “caldeiro”</i>	124
<i>Lomo de cerdo a la cerveza</i>	124
<i>Lomo de cerdo con pimienta</i>	125
<i>Albóndigas con salsa de apio</i>	125

Huevos

<i>Huevos escalfados básicos</i>	126
<i>Huevos revueltos con jamón</i>	127
<i>Tortilla de queso</i>	127

Capítulo 10: Cómo afrontar tu cambio de hábitos	129
--	-----

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de cada uno de sus títulos a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 Porriño - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

Activa tu metabolismo con la dieta coherente

Pautas de alimentación, ejercicio y relajación para poner a punto tu cuerpo y tu mente

Amil López Viéitez



En este libro, entre otros asuntos, conocerás: Por qué fracasan habitualmente tus dietas, qué es la dieta coherente y cuáles son sus bases científicas, una completa guía para chequear tu salud, curas para combatir el sobrepeso, antiestrés, depurativa y antiedad, entre otras; detalladas propuestas dietéticas para acné, diabetes, colesterol, hipertensión, alergias, insomnio, triglicéridos, osteoporosis y otras patologías; un completo programa de entrenamiento coherente, técnicas para controlar tus emociones y más de 150 sabrosas recetas coherentes.

“Debido a sus características, la dieta coherente -junto con el programa de tonificación muscular- es un estilo de vida que te permite alcanzar y mantener tu peso ideal, estimula tu sistema inmunitario y te protege de enfermedades crónicas y degenerativas. Partiendo de la base de que un único alimento no cura, solo un estilo de vida basado en una dieta variada y equilibrada, además de ejercicio físico y relajación, nos garantizará una ‘salud de hierro’”.

AMIL LÓPEZ VIÉITEZ

Cocina para sanar las emociones

Recetas, dietas y menús para la mente y el cerebro

Javier Akerman



Tendemos a pensar que la alimentación solo tiene que ver con la salud física, sin embargo no es así. Nuestra salud emocional está estrechamente ligada a lo que comemos. En esta obra, el autor explica de un modo ameno y sencillo qué comidas son las más adecuadas para combatir la ansiedad, el estrés, la depresión o la hiperactividad. Pero también muestra qué menús y recetas podemos preparar de un modo rápido y fácil para dormir mejor, aumentar nuestra memoria o llevar una completa vida sexual.

“Somos lo que comemos. Las consecuencias de una dieta inadecuada no solo son biológicas, se manifiestan también en el ámbito social y del comportamiento humano. En definitiva, “comiendo mal, pensamos peor”. Cocinemos pues, para sanar la mente. Si acepta el reto de cambiar determinados hábitos dietéticos, poco a poco, su vida puede mejorar. En este libro puede aprender a comer para sanar las emociones y potenciar las capacidades cerebrales, al mismo tiempo que todo su organismo se beneficia”.

JAVIER AKERMAN

