

---

Hacer dieta en Cuba no es imposible

02/02/2016



Apareció la comida rápida para ahorrar tiempo, pero sus consecuencias son en muchos casos adversas: una serie de enfermedades relacionadas con la obesidad. Entonces cada uno debe tener en cuenta un menú en su dieta para estar sano y además, en forma.

Muchas personas piensan que hacer una dieta en Cuba es difícil. El pan, la pizza, el espagueti están en todas las esquinas. Además, debajo del sol, supuestamente les da deseo a los isleños a tomar un refreso o cerveza bien fría. Sin embargo, a largo plazo todas esas costumbres han originado daños a la salud. La cuestión aquí es: ¿es posible bajar de peso en este país? La respuesta sería: Perfectamente, sí.

Al principio tenemos que saber por qué engordamos. Normalmente, cuando uno necesita energía, el cuerpo le pide carbohidratos, pero no se tiene en cuenta que con ese tipo de alimentos, después el hambre va a aparecer enseguida. Y continúa el proceso de consumir almidones y azúcar. Según el artículo “¿Cuánto tiempo para digerir pasta?” publicado en el sitio ratser.com, “la digestión de carbohidratos comienza en la boca, cuando usted toma su primer bocado. La digestión de proteínas comienza en el estómago y la digestión de grasas no comienza hasta que el alimento llega al intestino delgado”.

Ante esa razón, los nutricionistas han hecho muchas investigaciones para resolver este problema. Una de ellas es la dieta que funciona con el uso del metabolismo energético de la grasa para quemarla. Con esa dieta se puede comer todo tipo de carnes, huevos, quesos y verduras que contienen menos azúcar, como la lechuga, la col, el pepino... Se elimina todo tipo de frutas y leche (porque la leche tiene lactosa, el azúcar de los lácteos). Con este metabolismo, la energía sacada de la proteína y la grasa se mantiene un largo tiempo y no se transforma en grasa en el cuerpo. Además, cada vez que tenga hambre, automáticamente se utiliza la grasa en el cuerpo para recuperar energía.

La confortabilidad de este tipo de dieta será notable después de unos días sin almidones. Un día a la semana se puede relajar con las comidas favoritas. Será mucho más cómodo para cualquier persona que no esté acostumbrado a una dieta sin almidones. Funcionará mejor cuando uno la asocia con los ejercicios.

Hoy por hoy, la dieta no tiene que ser un maltrato, sino formar parte de un estilo de vida. Aquí en Cuba también es posible a pesar de la escasez de algunos alimentos y los altos precios. El problema es de bolsillo pero también hay que saber elegir qué alimentos comprar. No debemos pasar por alto la importancia de mejorar la salud: ser responsable consigo mismo y con el futuro de nuestra comunidad.

---