



Comida y dietas

DUDAS FRECUENTES

A la gente no le gustan las personas gordas...

Las personas tenemos gustos muy distintos: lo que a ti te gusta puede que a otro no. Además seguro que te has dado cuenta de que para que te guste una persona no solo sirve que sea una persona atractiva. Ser atractivos es mucho más que la imagen: el sentido del humor, la inteligencia, la forma de expresarse... La belleza está por dentro.

¿Cuál es mi peso ideal? En las revistas y en Internet hay tablas sobre cómo calcular el peso...

El peso ideal no es el mismo para todas las personas: depende de la estatura, la talla, la edad, ser chico o chica, etc. No te fíes de las tablas de Internet ya que estas no tienen en cuenta muchas cosas. El médico, nutricionista o endocrino es el que te puede orientar para saber si tienes un peso adecuado o no. El peso ideal es en el que te veas bien y con energía.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



Si yo quiero adelgazar ¿qué tengo que hacer?

Lo primero es consultar a un profesional: al médico o la médica de cabecera, nutricionista o al endocrino o endocrina te dirán cuánto puedes adelgazar y la mejor manera de hacerlo. Muchas veces lo que falla es que comemos mal (fritos, comida rápida, bollos...) y no hacemos ejercicio. Lo mejor es la dieta mediterránea.

¿Cuál es la mejor dieta? Mi amiga me ha pasado la suya

Hay muchas dietas: en Internet, en revistas, etc. Muchas de esas dietas no están supervisadas por médicos. No todos los cuerpos son iguales y no todos necesitamos lo mismo por eso una dieta que le va bien a una persona puede que no sea adecuada para ti. Si lo que quieres es adelgazar necesitas ver a un profesional para que te oriente.

¿Por qué hay gente que adelgaza con facilidad y otros no?

Hay personas que comiendo mucho no engordan y otras que comiendo poco engordan. Depende de cómo sea tu cuerpo (metabolismo) y tu estilo de vida (hacer ejercicio, forma de comer, etc.). Lo importante es aprender a cuidarnos dentro de nuestras características.

A veces no quiero salir de casa por mi cuerpo: no sé cómo vestirme y me veo mal

Cuando eres adolescente tu cuerpo cambia en muy poco tiempo y es normal que te veas diferente y que haya partes de tu cuerpo que no te gusten. Todos tenemos algo que no nos gusta: estar más delgado, tener más pecho, tener menos culo, ser más alto... Pero todos y todas tenemos alguna característica única que nos hace especiales y atractivos: unos ojos bonitos, unas manos cuidadas, tu forma de mirar, tu boca, tu pelo... ¡Descúbrelas, tú ya eres guapo o guapa!

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



Nunca acabo una dieta, soy un fracaso

Hacer dieta suele significar hacer ciertos sacrificios y tener paciencia. Si lo pasas mal haciendo la dieta o no consigues hacerla quizás es que no es la dieta adecuada para ti. Además es muy importante elegir el momento: deja la dieta para más adelante si estás con estrés, con nervios, vas a hacer un viaje o se acerca alguna fiesta. Antes de decidir hacer dieta piensa: 1. *¿Para qué quiero bajar de peso?* 2. *¿Tengo que bajar de peso? ¿Por qué?* 3. *Si estoy a dieta ¿Voy a cumplir la dieta, voy a abandonarla?* Tienes que pensar si te merece la pena el esfuerzo. Y siempre consulta con profesionales.

A veces estoy nerviosa y me da por comer

Es normal que cuando estamos más nerviosos (exámenes, estrés en el trabajo...) tengas ganas de abrir la nevera y comer. Cuando estés así intenta hacer algo que te distraiga. Ten en la nevera alimentos sanos y si te entran ganas de comer coge una fruta. Si alguna vez te tomas bollos o chocolate no pasa nada, pero mejor de vez en cuando.

Últimamente hablan de la dieta que solo comes carne, ¿funciona?

Hay muchas dietas que prohíben comer ciertos alimentos: nada de carne, nada de huevo, nada de leche... Si se prohíben dan más ganas comerlos. Todos los alimentos aportan cosas a tu cuerpo, algunos te aportan más que otros.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



¿SABÍAS QUE...

LA MEJOR DIETA

Empieza en el supermercado: comprando alimentos sanos y frescos. Sigue en la cocina: cocinando a la plancha y al horno, con verduras, carnes (pollo y pavo mejor que cerdo y vaca) y pescados. Luego en la mesa: acompañando tus platos con ensalada y frutas. Y se mantiene: haciendo un poco de ejercicio todos los días (ir andando al trabajo o escuela, subir escaleras, ir en bicicleta, patinar...).

PLACERES DE LA VIDA: COMER

Comer es alimentarse y llenarse de energía... pero también disfrutar, saborear, compartir ese momento con familia y amistades, probar nuevos sabores y conocer otras culturas (su comida típica). ¡Disfruta comiendo!.

EL DATO

En el mundo hay 3.000 millones de mujeres y sólo 8 son supermodelos.

LA BELLEZA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

En la Prehistoria se prefería a la mujer gorda: símbolo de salud, prestigio y riqueza.

En la Edad Media engordar era símbolo de riqueza y salud.

En los siglos XV a XVIII se valora a la mujer con grandes caderas y pechos.

Marylin Monroe o Sofía Loren eran actrices de 1940 admiradas por su belleza en todo el mundo. Usaban una talla 44. Si vivieran esta época, según nuestra moda, serían gordas. No podemos cambiar nuestro cuerpo según las modas que otros deciden.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



LA IMPORTANCIA DE LA GRASA

¿Por qué tenemos grasa en el cuerpo? La grasa en el cuerpo es muy importante para tener energía, regular la temperatura, protegiéndote del frío, proteger y sujetar órganos como el corazón y los riñones. Las mujeres suelen tener más grasa que los hombres: esas reservas de energía son importantes si te quedas embarazada.

CONOCE TU CUERPO

¿Sabías que hay diferentes tipos de cuerpos según dónde se acumula la grasa del cuerpo? Uno se llama cuerpo tipo pera: es el que tienen un 70% de las españolas. La grasa tiende a acumularse en las caderas, muslos y culo. Jennifer López es una de las famosas con este tipo de cuerpo. Intentar parecerse a los modelos que la televisión y las revistas nos imponen es casi imposible.

6 REGLAS DE ORO PARA COMER BIEN

Haz 5 comidas al día. Desayuna bien. Come despacio masticando bien. No comas entre las comidas (si lo haces intenta que sea fruta). No tomes muchas bebidas con gas, comida rápida, comida frita y con salsas. ¡Bebe agua! 1,5-2 litros/día.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



¡ MENTIRAS !

Hacer dieta es la mejor manera de perder peso...

Es mentira porque... Muchas veces con las dietas se vuelven a recuperar los kilos que adelgazas. La mejor manera de cuidarse, tener un peso adecuado y mantenerlo es cambiar las costumbres (comer alimentos sanos, hacer ejercicio...). Es difícil pero se puede y te sentirás mejor.

Para bajar de peso hay que suprimir grasas y aceites...

Es mentira porque... Las grasas te dan energía y son importantes para tu cuerpo. De las grasas de la comida toma poca mantequilla, bollos, fritos o leche entera y elige el aceite de oliva, la leche semidesnatada, el salmón, la trucha, las sardinas o la margarina.

Los alimentos "light" ayudan a hacer dieta...

Es mentira porque... Estos alimentos no son malos pero a veces se piensa que no engordan y se come más cantidad que si fuera un alimento normal.

Las dietas rápidas son las mejores...

Es mentira porque... Cuanto más rápida es la dieta, más rápido se recupera el peso perdido. No es recomendable perder más de 0.5-1 kilo a la semana.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Comida y dietas



Para adelgazar lo mejor es no desayunar o no cenar...

Es mentira porque... La mejor manera de cuidarse es repartir las comidas en 5 momentos al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Si solo haces 2 comidas llegas con más hambre a la siguiente comida y comes más. Desayuna mucho y cena cosas ligeras (ensaladas, pescado, etc.).