

NUEVA VERSIÓN
MEJORADA

CÓMO BAJAR DE PESO EN

25 Días

*y sin dejar
de comer*

RUBÉN REYNAGA

*...y sin hacer
ejercicio*

Primera edición:
45,000 ejemplares
Octubre, 2003

Segunda edición:
50,000 ejemplares
Mayo, 2004

Tercera edición:
105,000 ejemplares
Diciembre, 2004

Cuarta edición:
60,000 ejemplares
Agosto, 2005

Editora: Venta Universal, S. A. de C. V.
Tel. 662 289 0842
Hermosillo, Sonora, México
www.kilitos.com

En Estados Unidos:
Lindalux, Inc.
1 800 616 5000

MÉTODO DE ALIMENTACIÓN MULTIDIMENSIONAL (MetaliM^{MR})

El peso ideal y la salud óptima siempre
van de la mano

*El único sistema que ha sido probado
con resultados contundentes y duraderos
en millones de personas en docenas de
países desde los años setentas*

Cuando lo lea, su vida cambiará para siempre

Rubén Reynaga

Agradecimiento

Mi más amplio y sincero agradecimiento a todas las personas que generosamente colaboraron con tanto entusiasmo durante años para desarrollar este asombroso sistema de alimentación, hombro con hombro junto conmigo, hasta plasmar en este libro todo lo que descubrimos y experimentamos personalmente y que, sin duda, tiene el potencial de transformar la vida de muchísima gente en el terreno de la salud y el bienestar físico y emocional.

Advertencia virtuosa

Lo que vamos a explorar juntos es un plan de alimentación estupendo y definitivo para perder peso de manera rápida, segura y duradera. Su nombre es MetalIM^{MR} y significa: Método de Alimentación Multidimensional.

Se trata de un enfoque ampliamente probado. Es totalmente distinto y le ayudará a deshacerse de esos kilos de más sin dejar de comer, y lo mejor: ¡Para siempre! Le aseguro que desde el inicio notará grandes resultados. De hecho, es bastante común que se eliminen hasta 6 kilos o más en los primeros quince días y luego se continúe hasta llegar al peso ideal y sin correr ningún riesgo respecto a la salud.

Y lo anterior:

- Sin conteo de calorías
- Sin pasar hambre
- Sin ejercicio riguroso
- Sin sacrificios
- Sin necesidad de pagar grandes cantidades en consultas con nutriólogos o especialistas
- ¡Sin voluntad especial!

Es más, se podría decir que en la mayoría de los casos, cuando se inicia el método, entre más se come, más se baja de peso. Extraordinario, ¿verdad?

Estamos hablando de un programa de alimentación totalmente eficaz porque enseña a analizar y raciocinar adecuadamente la ingestión de proteínas, car-

bohidratos, fibras, vitaminas, minerales, micronutrientes y grasas.

Y si usted se pregunta: ¿Cómo puedo saber si realmente funciona?

Cuando lo pruebe, lo primero que experimentará es una reducción importante de grasa en el abdomen, en la zona de la cadera y muslos. Desde el inicio empezará a perder centímetros, no sólo kilos. Y todo lo que tiene que hacer es moderar el consumo de ciertos alimentos detonantes durante un cierto periodo de tiempo. Al seguir los pasos indicados se van a provocar cambios sustanciales en su química sanguínea transformando la forma en que su organismo y su mente reaccionan a los alimentos altos en proteínas, grasa y carbohidratos. Y esa es la razón por la cual experimentará una atenuación profunda del hambre “física” que rige sus hábitos alimenticios, y luego permanecerá así para siempre si adopta el método como parte de su vida.

El Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) le hará bajar de peso, pero también va a reducir el riesgo de problemas del corazón, inducirá una baja sustancial en el nivel de colesterol malo (de baja densidad), reducirá las posibilidades de muchos otros problemas derivados del sobrepeso como las várices, envejecimiento prematuro, hipertensión, problemas del aparato reproductivo, problemas del aparato digestivo, enfermedades respiratorias, problemas cutáneos, depresión, alto colesterol, arrugas, artritis, diversos tipos de cáncer, celulitis, dolor de espalda; y en múltiples casos, incluso, contribuirá a dar mar-

cha atrás a la posibilidad de desarrollar el padecimiento de la diabetes en los adultos (y ahora niños con diabetes tipo 2). Y lo mejor es que cuando se inicie en este método descubrirá que existe una inmensa gama de alimentos excepcionalmente deliciosos que lo motivará a seguir este plan por lo que le resta de vida. Éste no es un sistema de prohibiciones, sino de saber comer, pero a diferencia de otros: se puede probar y comer prácticamente de todo, y sin atentar contra la naturaleza humana, es decir, dejar de gozar de uno de los mayores placeres: ¡comer!

¿Qué comer y cuándo?

¿Quién dijo que no se podían comer postres? ¿Quién dijo que no se podían comer tocinos y jamones u otros alimentos que pudieran parecer prohibitivos? ¡Claro que se puede! El secreto está en saber cuando sí y cuando no. Usted no tiene porqué privarse de nada. La clave, repito, está en saber en qué momento se pueden consumir determinados alimentos y combinados con qué. Y no se confunda pensando que estoy hablando de algo complicado. Al contrario – es algo sumamente fácil. La inmensa mayoría de personas aprende a hacer sus propias mezclas de alimentos en los primeros cinco días o menos. Y no hay riesgo de sabotear el método al salir a un restaurante o acudir a una invitación a comer. Siempre, siempre existe la forma de comer algo adecuado y suficiente de tal manera que nadie se dará cuenta que usted tiene el pleno conocimiento para llevar una alimentación inteligente. ¿Y se puede tomar licor o deleitarse con un postre convencional de vez en cuando? ¡Claro! Pero, de nuevo, hay que saber qué y cuándo. Aquí conocerá todos los detalles. Siga leyendo.

Un recetario amplio y completo

Como complemento, en este libro encontrará también un recetario único en el mundo con una verdadera avalancha de platillos y combinaciones de todo género que lo llevará a un viaje gastronómico que le hará chuparse los dedos. Y lo mejor es que todas las recetas están desarrolladas con ingredientes que se localizan en cualquier tienda y que seguramente ya se encuentran en la mayoría de los refrigeradores y alacenas de los hogares. No hay nada que no se pueda conseguir porque cada platillo ha sido desarrollado tomando en cuenta lo que comemos cotidianamente en México, en cada país de Latinoamérica y la población hispana que vive en los Estados Unidos, a diferencia de otros programas de reducción de peso que pretenden imponer patrones de alimentación que no toman en cuenta nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestros sabores e idiosincrasia culinaria. No se abstenga. Descubra cómo puede volver a disfrutar cualquier comida que alguien quizá le dijo o sugirió alguna vez que es mala para la salud y, como consecuencia, usted tiene, posiblemente, algunos años reprimiéndose.

**Quando conozca este método,
su vida, su autoestima y su salud
mejorarán para siempre.**

**Este método no es para unos días,
es para toda la vida.**

Contenido

Prólogo	15
Una confesión directa	15
Introducción	20
Estrellas de cine y televisión	21
¿Qué es el peso ideal?	23
LA SOLUCIÓN: MetalIM ^{MR} para eliminar el sobrepeso para siempre	25
¿Por qué comemos tan mal? ¿Y por qué insisten los médicos en recomendarnos medidas alimenticias obsoletas?	29
La poderosa industria de los alimentos chatarra	31
Publicaciones que han cambiado la historia de la nutrición	35
Otro obstáculo: la oposición afectiva de la familia	38
Una breve historia de la alimentación	44
¿Para qué sirven los carbohidratos?	45

Por fin un método serio y casi infalible	47
Las etapas sucesivas del Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM ^{MR})	47
Una báscula es fundamental	48
¿De dónde viene este Método?	49
Estas son las etapas o fases del método que debe seguir para alcanzar el peso ideal en el menor tiempo posible	51
Bienvenido a una nueva forma de vida	55
Adiós al Dr. Atkins y un merecido homenaje	57
Un homenaje a los doctores y científicos pioneros	60
Índice glucémico: una explicación de mayor detalle	60
¿De dónde viene la diabetes?	65
El análisis de las cuatro fases del Método	78
Los suplementos indispensables para propiciar una salud excepcional	84
Acerca de otras dietas populares	86

Acerca de su nivel de actividad física	89
Los endulzantes sustitutos y su impacto en la salud	92
Primera fase <i>“La Barrera Crítica”</i>	97
Segunda fase <i>“A Recuperar el Bienestar y la Figura Perdida”</i>	100
Aquí ya se notan los cambios	112
Tercera fase <i>“De Estabilización”</i>	114
Cuarta fase <i>“Para Toda la Vida”</i>	117
Un buen inicio es importante: Programa de alimentación económico y rápido para las primeras dos semanas con el método MetaliM ^{MR}	121
Las dos visiones respecto a la alimentación ¡Usted decida!	133
Un método que tiene una gran recompensa	138
Recetario	141
Tortillas	249
Receta de Pan Eskiny	255

Receta de Pan MetaliM	256
Recomendaciones finales	294
Preguntas frecuentes y respuestas sobre el Método MetaliM ^{MR}	300
Razones de posible estancamiento de peso	320
Bibliografía	326

Índice de tablas

Tabla glucémica de algunos alimentos	63
Tabla de contenido de carbohidratos por alimento	283
Tabla de conversión de medidas	289
Tabla de índice de masa corporal	290
Tabla de peso en función de la estatura y compleción	291

Prólogo

La intención primordial es perder cualquier cantidad de peso que tenga en exceso sin dejar de comer, y luego llegar al nivel considerado ideal en un plazo razonablemente corto. Y también, al mismo tiempo, experimentar una sensación extraordinaria de salud en todos los órdenes desde los primeros días, y luego mantenerse así como algo totalmente natural. Este es el método que le cambiará la vida de manera definitiva y para siempre porque no se trata de un experimento.

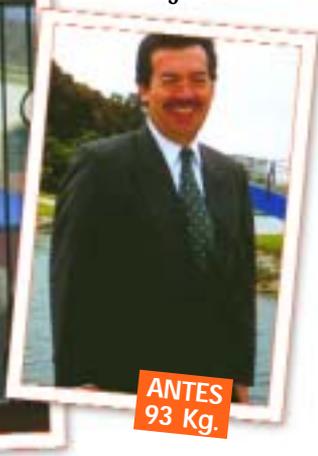
15

Una confesión directa

Yo perdí más de 20 kilos en menos de 50 días y sin dejar de comer y sin hacer ejercicio. Otros han bajado 5, 10, 30, 40 y hasta 50 kilos en cuestión de meses. El método funciona de manera invariable y sin distinción de edad ni sexo.



DESPUÉS
71 Kg.



ANTES
93 Kg.

Rubén Reynaga
Presidente de Consorcio ESKINY

¿De dónde viene este método?

Llegar a este punto ha sido el resultado de una inten-

sa búsqueda seria y responsable en las distintas corrientes de la nutrición, tanto convencionales como las menos difundidas. Habría que decirlo con contundencia: un trabajo de años de investigación y mucha perseverancia.

16

Y sin pensarlo casi, me convertí en un verdadero especialista de tanto leer, viajar, consultar con expertos en diversos países y experimentar personalmente innumerables alternativas. Yo mismo fui el “Conejillo de Indias” de mi viaje al mundo de los programas alimenticios y las dietas más diversas, simplistas, exóticas y otras sesudamente científicas; hasta que finalmente desarrollé este sistema que no es más que una variante afinada de innumerables enfoques que giran alrededor de la atenuación de los carbohidratos en la alimentación. Y luego, otras personas alrededor, fueron lentamente adoptando mi método hasta convertirse gradualmente en una verdadera multitud. Estoy hablando de personas como usted y como yo que por una razón u otra han deseado vehementemente transformar su paso por el mundo teniendo una figura más esbelta y, lo más importante, un organismo más sano y una existencia más productiva y con mayor energía. Todas, sin excepción son ahora personas más felices, con una gran autoestima, más útiles y apreciadas por la sociedad.

Hoy me siento con una gran vitalidad. Mi nuevo peso me ha hecho cambiar todo mi guardarropa y mi visión del futuro. Mi autoestima está en la cima, no lo puedo negar. De una situación de salud francamente triste, ahora me siento renovado, absolutamente sano

y con bríos para llevar adelante un ritmo de trabajo de más de 14 horas diarias.

Aclaración: yo no he inventado este método. Afirmar tal cosa, sería muy arrogante de mi parte. Lo que sí hice fue descubrir paso a paso la faceta oscura de los efectos destructivos del desequilibrio nutricional, y el consumo desmedido de los carbohidratos. Y lo logré a través del estudio meticuloso de los reveladores descubrimientos de grandes médicos y científicos considerados pioneros en el estudio del impacto negativo de los carbohidratos en exceso en la alimentación. Estudié a los mejores especialistas del planeta. Me tomé mi tiempo para entrevistarme incluso con algunos de estos grandes personajes. ¡Ese mundo créame, es fascinante! Cada uno de esos individuos ha salvado la vida a millones de personas enseñándoles este nuevo modo de visualizar la alimentación.

Todos y cada uno de ellos coinciden en el tema de la moderación cuando se trata de la ingestión de carbohidratos. Sin embargo, algunos han adoptado distintos matices respecto al cómo combinar cada grupo de alimentos y la cantidad que se puede ingerir. Unos le dan más importancia al ejercicio, otros al papel de las fibras, otros están más inclinados al tema de la diabetes (que suele ser una consecuencia directa del sobrepeso), otros aclaran y defienden a ultranza la necesidad de complementar la alimentación con reguladores metabólicos, otros ruegan porque se añadan a la alimentación complementos vitamínicos y minerales de amplio espectro y calidad, otros hablan de los agentes

18

supresores de la asimilación de los carbohidratos en el torrente sanguíneo, otros le dan más relevancia específica al uso de ciertos suplementos alimenticios con aparentes propiedades de inducción termogénica para lograr mejores resultados mediante la aceleración metabólica, y evitando cualquier tipo de efecto secundario; y otros han descubierto nuevas facetas que han enriquecido a esta nueva dimensión de la asimilación de los nutrientes relativa al factor glucémico en los alimentos y el cómo seleccionarlos correctamente para que nuestra alimentación sea mucho más variada y placentera. Y si existe un denominador común entre todas las corrientes y opiniones en este mismo campo es que todos los criterios están basados en investigaciones científicas sólidas, clínica y médicamente aprobadas.

¿Qué he hecho?

Lo que he hecho es simplemente analizar minuciosamente todas las aportaciones espectaculares de cada experto en nutrición, y tomar lo mejor de cada una de sus investigaciones, y finalmente he desarrollado una combinación híbrida rescatando los puntos de vista personales más relevantes para tener como resultado lo último y lo más trascendente de cada uno de los citados sistemas, para finalmente, estructurar un método distinto que, en realidad, es una mezcla óptima de todos los matices y hallazgos más sobresalientes y modernos al respecto.

Ninguno de los programas y variantes estudiadas pierde, no obstante, el rumbo respecto a la necesidad

urgente de restablecer el metabolismo y disminuir el consumo de carbohidratos. De hecho, si alguien intentara adoptar el método particular de alguno de los científicos mencionados, sin duda tendría también resultados notorios. Pero... Pero, lo que aquí he hecho, y hay que aclararlo muy bien, es sintetizar lo mejor de cada criterio y cincelar un sistema que es un cóctel propio de conceptos derivados de las mejores conclusiones particulares de cada especialista, y por lo tanto, me atrevo a afirmar categóricamente que el sistema resultante (Método de Alimentación Multidimensional - MetaliM^{MR}) es mucho más efectivo, sin restarle ningún mérito a las novedades descubiertas por cada personaje en lo individual, porque es natural que cada quien defienda su propio sistema a todo trance sin considerar con suficiente apertura la opinión acertada de los demás colegas, y sus muy válidas contribuciones respectivas que dan forma al rompecabezas, y que se ha tamizado cuidadosamente para desarrollar el método MetaliM^{MR} que está usted a punto de descubrir.

Bien. Repito: esta mezcla híbrida de conocimientos y descubrimientos es lo que he bautizado como:

Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR})

Y con este método he demostrado ampliamente que los resultados son todavía más rápidos, efectivos y para lo que resta de vida de cualquier ser humano que tenga la suerte de adoptarlo. Basta probarlo para darse cuenta de la contundencia de mi afirmación desde los primeros días.

Introducción

El gran peligro y la ruta verdadera

La salud óptima y el peso ideal van de la mano. Esa es la gran búsqueda, el reto y el objetivo supremo. Y para ello existen, con certeza, miles y quizá millones de “recomendaciones milagrosas” en todas las latitudes y culturas del planeta. Desde pastillas, anfetaminas de alto riesgo, cápsulas “cura todo”, gotas disolventes, ungüentos, regímenes calóricos, cómicos polvos efervescentes “absorbedores de grasa”, masajes eroterapéuticos, agujas en las orejas, vendajes deshidratantes, yesos esclerosantes, sistemas esotéricos, fajas ridículas, jugos mágicos, ejercicios circenses, terapias hipnóticas, enfoques subliminales y hasta cánticos religiosos.

Cada quien debe juzgar si son válidos. Lo que opino, por experiencia propia, es que la inmensa mayoría no funciona y los que sí llegan a tener algún efecto es porque simplemente inducen o recomiendan colateralmente la reducción drástica de la cantidad de alimentos y así, sin duda, se produce un efecto de reducción de peso en el cortísimo plazo, pero sólo en el brevísimo plazo por el mero déficit de calorías. El grave problema es que luego vienen los efectos secundarios: se pierde músculo, se pierde agua, se extravía todavía más el balance metabólico, se agota el bolsillo y luego llega lo inevitable: el pérfido efecto de rebote que nos lleva a la desesperanza y el abismo emocional. Algunos individuos quedan incluso con exceso de piel que nunca volverá a acomodarse en su lugar y otros terminan con una apariencia de mucha mayor edad porque no se cuidaron algunos principios básicos que tienen que ver

con la gradualidad de un proceso de esta naturaleza. Pero como están basados en una prohibición tácita: ¡no comas esto y esto y esto otro, entonces un día se termina abrupta o paulatinamente abandonando el susodicho sistema porque el organismo pide “acabar con dicha tortura mental”, y luego sobreviene de inmediato el terrible fenómeno de la recuperación del peso perdido que significa que los kilos que se habían logrado bajar se recuperan en un instante y luego se añade otra cantidad extra que supera con creces la condición inicial.

Conclusión: la persona termina más frustrada y descorazonada. Y eso no queda allí: lo triste es que la salud y la felicidad merecida se deteriora todavía más.

Estrellas de cine y televisión

A menudo, estrellas de cine y televisión y personajes famosos rentan sus servicios de imagen y celebridad a firmas promotoras de productos “ilusorios” y “tramposos”, o se autoproclaman los dueños de la verdad para bajar de peso por la simple y sencilla razón que procuran utilizar su fama para ganar dinero. ¡Y seguido lo logran simple y sencillamente porque no tienen escrúpulos! Terminan engañando a la gente. Esa es una posición absurda y muy egoísta, pero funciona porque la gente con problemas de sobrepeso quiere creer en algo. El deseo de perder kilos y tener más salud crea mucha esperanza. La gente está dispuesta a creer en el canto de las sirenas. Y a menudo cae en sistemas verdaderamente absurdos o simplemente pasajeros. ¡Cuántos charlatanes andan sueltos! Debería haber una ley drástica que prohibiese tales prácticas. Deberían aplicarse multas y penas corporales. ¿No ha escuchado usted acerca de per-

sonas que incluso se enferman gravemente como resultado de tal o cual tratamiento “espectacular” para bajar de peso en un tiempo récord?

Los estragos de una mala alimentación

Hay tanto “ruido” y confusión que el resultado está a la vista: más del 68% (y el porcentaje continúa creciendo) de las muertes en el mundo continúan teniendo como causa principal original o secundaria una alimentación incorrecta. Sólo hay que leer la prensa y ver los noticieros televisivos. Entonces - veamos: si la corriente tradicional de pensamiento (nutriólogos, doctores y científicos) en el campo de la nutrición ha encontrado realmente la solución, ¿por qué el problema sigue entonces en aumento de manera alarmante? ¿Conoce usted en su entorno a alguien que haya fallecido, o tenga actualmente serios problemas de salud derivado del sobrepeso y que quizá haya ya intentado infinidad de posibles soluciones sin éxito? ¡Claro que sí! Miremos alrededor: infartos, cáncer, problemas digestivos, embolias, hipertensión, diabetes, etcétera. ¡Todos conocemos a alguien en esas condiciones! ¿Y entonces?

El origen de la mala salud

Todos debemos saber que más del 90% de los problemas de salud en el mundo tienen potencialmente su origen en una alimentación desequilibrada. ¿Y entonces? Bueno, hay que aclarar que la solución no descansa tampoco en el acto de dejar de comer. Ese concepto es quizá lo que más daño y frustración ha causado en la población que desea eliminar el sobrepeso. Comer mucho o poco no es igual que comer bien.

¿Existe un sistema ideal para bajar de peso?

La anterior es una pregunta que seguido nos planteamos quienes tenemos el deseo secreto de encontrar una solución definitiva. Si hubiera un sistema que nos permitiera comer casi de todo y además alejado temporalmente del terrible fantasma de las calorías, y si fuera posible – que nos permitiese bajar de peso, pero sin sacrificar los alimentos que consideramos verdaderamente sabrosos como los postres, los tocinos y las carnes, ... ¡mom! Eso suena a algo imposible. ¿Sí? Bueno, pues le tengo una buena noticia. ¿Por qué? Porque resulta que existe un **plan de alimentación** que es totalmente infalible para perder los kilos que deseamos sin dejar de comer y sin abandonar los platillos que más nos gustan, y lo más formidable... llegar al peso ideal y luego permanecer allí para siempre y con una salud óptima. Veamos...

¿Qué es el peso ideal?

Vamos a plantear el problema desde su origen: cada persona tiene un peso ideal que depende de varios factores como la edad, el sexo, la complexión, estatura, etcétera. Y en el momento en que una persona llega a tener sobrepeso – ya está expuesta a los posibles estragos que sobrevienen con tal situación. Y sobrepeso significa desde medio kilo en adelante. El riesgo finalmente es casi el mismo. Repito: sobrepeso significa simplemente estar por encima del peso adecuado, y ello puede ser sólo 500 gramos o docenas de kilos. Los problemas de sobrepeso potenciales están presentes. El peso ideal aproximado se puede saber de inmediato si se consulta la página 291.

La individualidad

La verdad es que cada persona es distinta y no existe un criterio totalizador o absoluto. No obstante, infinidad de especialistas tradicionales han adoptado una posición francamente miope y totalmente estrecha desde el punto de vista de las nuevas teorías comprobadas en millones de personas que ya están sobrellevando felizmente vidas completamente nuevas porque se han atrevido a desafiar esa ignorancia absurda, y ahora gozan de una existencia física y emocional envidiable. ¿O hay algo más valioso que la salud?

¿Por qué los nutriólogos y especialistas médicos recomiendan dietas bajas en calorías?

Si a alguien le funcionó bien una dieta baja en calorías habría que preguntarse, ¿cuánto tiempo podrá resistirse el organismo a tal régimen de hambre permanente? ¿Un año? ¿Meses? ¿Tres años? ¿Y el efecto de rebote? Y si hacer ejercicio produce una mayor sensación de hambre, ¿a cuánta gente le funciona? ¿Y la dieta de la luna? ¿Y la papaya? ¿Y los jugos? ¿Volverse vegetariano?

Estamos finalmente hablando de una meta que debe durar toda la vida y lo más importante: ¡sin pasar hambre! ¿Por qué? Porque la naturaleza del individuo lo lleva a tener hambre. ¡Es totalmente normal!

LA SOLUCIÓN: MetaliM^{MR} para eliminar el sobrepeso para siempre

No hay que perder de vista que infinidad de autoridades médicas avalan este método.

Antecedentes: cuenta con el respaldo de docenas de doctores especialistas - verdaderos expertos - que se han atrevido a plantear alternativas de solución no necesariamente convencionales y no necesariamente adoptadas por los grandes consorcios y organizaciones médicas, debido al gran impacto devastador que puede tener en las distintas industrias gigantescas que nos han llevado colectivamente a ser una sociedad voraz consumidora de carbohidratos de alto índice glucémico (azúcar simple o refinada, miel, jarabes, almidones, panes, arroz refinado, pastelillos, golosinas, papas o patatas, harinas y toda la gama de azúcares - incluyendo aquellas que tienen lactosa, fructosa, dextrosa y todos los que terminan en “osa”).

La industria de los alimentos chatarra mantiene verdaderos imperios económicos. Los panes de las hamburguesas, las pizzas, la repostería, los panecillos cubiertos de dulce o chocolate empacados primorosamente y que se encuentran en cada rincón de las comunidades, los postres, las pastas, los bocadillos, el arroz, los refrescos embotellados y gaseosas de todo tipo, las golosinas en empaques multicolores, la gran diversidad de alimentos “vacíos” preparados con harina refinada y no refinada, las papas fritas, etcétera, generan tantos empleos y producen tantas ganancias que difícilmente habrá una revisión de dicho enfoque erróneo en el mediano plazo.

No importa que siga muriendo tanta gente y tantas personas sigan preguntándose, ¿por qué no puedo adelgazar? ¿Por qué mi salud está tan deteriorada? Es cierto que todas estas industrias producen millones de empleos y derrama económica de gran magnitud, pero ¿a qué precio? Usted juzgue. Usted tiene la perfecta capacidad de pensar más allá de los juicios de las mismas autoridades oficiales de salud.

Pero bien: todos estos doctores valientes que iniciaron esta corriente que pugna por el equilibrio nutricional y la reducción inteligente de los carbohidratos en los alimentos, y con un verdadero sentido de lo social, comparten un denominador común: la idea de un sistema de alimentación radicalmente distinto, pero dramáticamente eficaz porque no se basa en la mera voluntad del individuo, sino en los hábitos nutricionales no comprendidos, y deficiencias generalizadas de la alimentación que no sólo no funcionan, sino que además confunden y perjudican gravemente a la población y especialmente a los niños.



Arturo C.: Este Método es realmente muy sencillo

Yo sabía que necesitaba ponerme a dieta. La pregunta era qué hacer. ¿Pastillas? No, por ningún motivo. Mi peso ya era realmente mucho: más de 90 kilos con una altura de 1.79 metros. Eso significa un sobrepeso de 22 kilos. ¡No era posible! Tenía sólo 46 años. ¿Qué hace que pesaba 67 kilos? Bueno, eso era cuando tenía 28 años. Y la verdad es que he baja-

do varias veces de peso, pero luego resulta que vuelvo a subir cuando menos lo pienso. Y no es que haya estado tan mal. La última vez que me hice un examen aparentemente todo estaba muy razonable. Me refiero a mi corazón, colesterol, presión, etcétera. Pero mi sexto sentido me decía que algo no andaba bien porque me sentía bastante cansado a media mañana y en las noches. Yo sabía que me alimentaba mal. Bueno, cualquiera se da cuenta. Y hasta se podría decir que era medio adicto a los carbohidratos porque no podía vivir sin mis golosinas. Las papas fritas eran mi delirio. Y las pizzas ni se diga. Los panes calentitos no me los podía perder. Muchas veces me comía hasta una docena en una sola sentada.

Bueno, eso no es todavía lo peor. Los chocolates. Era un verdadero devorador de chocolates. Mínimo uno al día. Y los fines de semana no tenía límite, comía y comía como si estuviera compitiendo. Otras de mis debilidades eran los pasteles y los flanes. Las donas con café. Yo creo que era una especie de gratificación o placer oculto. Hasta parecía que estaba en una carrera donde la meta era el colapso en todos los sentidos. Mis tallas iban siempre en aumento. Y luego otra dieta y otra. Es triste ver cómo entra uno en ese tipo de actitudes destructivas. Y créanme que tengo voluntad porque ha habido ocasiones en que llegué a bajar hasta 10 kilos y me mantuve hasta 2 meses o más. ¿Pero luego qué pasa? Pues que un día decides que te vas a dar un pequeño gusto y comes de más porque sinceramente tienes hambre y allí se acabó todo exactamente como los alcohólicos.

28

Y bueno, finalmente me llega por accidente el Método MetaliM^{MR} porque allí donde trabajo se desarrolló. Y un día me invitaron a probarlo. Y me dije, ¿por qué no? Sonaba muy sencillo. Y además no era necesario dejar de comer. ¡Mejor todavía! Poco a poco fui experimentando un cambio sorprendente y no me explicaba cómo es que empecé a bajar con tanta rapidez. Dejé de comer pan y dulces, pero la verdad es que algo pasó porque después de los primeros días ya ni se me antojaban. Yo creo que tenía adicción porque antes no podía vivir sin ellos.

Ahora soy otra persona. Soy totalmente inmune a cualquier tentación. Aprendí a controlar mis ansias. Bajé varias tallas en aproximadamente 3 meses y allí me he mantenido por más de ocho meses hasta hoy. La verdad no creo que vuelva a esa época de tanto descontrol. Es cierto que algunas veces se me puede antojar una pizza o una dona, pero al final mi satisfacción por mi nueva figura y la gran energía que ahora siento es mucho más fuerte y ya no caigo como antes.

La posición retrógrada de un doctor convencional

Y lo más triste es cuando una persona con problemas derivados de sobrepeso acude a un médico (incluso de amplia reputación) y le consulta sobre una posible “cura” o solución, y el resultado típico es lo usual: le receta un tratamiento que funciona sólo por un tiempo y de manera parcial. Y bueno, ya sabemos la historia: baja de peso temporalmente en algunos casos y luego

surge el temido “retroceso”. ¿Usted también desea eso? ¿No le parece que llegó el momento de revelarse ante esta concepción casi dogmática y ensayar otra ruta distinta que ha ayudado a tanta gente y que está totalmente comprobada? Y luego cuando se le ocurre consultar a dicho médico acerca de un sistema que le han recomendado, como el aquí llamado Método de Alimentación Multidimensional (Metalim^{MR}), bueno - como el galeno, quizá, no lo conoce, responde de inmediato: “ni se le ocurra”. ¡Qué triste! Allí suelen terminar muchos sueños, y no es justo porque se trata de negar salud, es decir, el objetivo mismo de la medicina.

¿Por qué comemos tan mal? ¿Y por qué insisten los médicos en recomendarnos medidas alimenticias obsoletas?

La famosa pirámide alimenticia que fue desarrollada por la USDA (U.S. Department of Agriculture) de los Estados Unidos hace más de diez años ha sido desafortunadamente adoptada en casi todo el mundo por expertos e incluso autoridades de salud de casi toda la comunidad médica como una especie de dogma. Se enseña en las escuelas de medicina como si fuera la Biblia y los nutriólogos y casi todos los profesionales de la medicina se basan en ella sin conceder ninguna reflexión a la abrumadora cantidad de nuevos descubrimientos que han surgido en la ciencia, y sin pensar que incluso la USDA puede estar equivocada. Lo hacen sin prestar atención a todos los conceptos reveladores que ahora la cuestionan duramente y prueban que ese enfoque alimenticio está totalmente errado. Y esta afirmación no es gratuita.

Cualquiera puede investigar tanto o mucho como desee y seguramente encontrará que incluso uno de los centros del conocimiento más importantes del mundo, me refiero a la escuela de Harvard en Boston, MA. (health.harvard.edu) ha dedicado años y muchos millones de dólares para explorar criterios distintos y luego probar lo dicho anteriormente. Incluso existe en la actualidad una nueva propuesta de pirámide alimenticia drásticamente revisada por el prestigiado académico y científico Dr. Walter C. Willet, presidente de nutrición de la Harvard School of Public Health y sus colegas, dando un crédito importante a la presunción de los estragos en la salud que puede causar el exceso o consumo indiscriminado de los carbohidratos en la alimentación. (Revisar su libro, “Eat, Drink and Be Healthy”).

Otro aspecto importante en cuanto a las aportaciones del Doctor Walter C. Willet, y la escuela de Harvard en general, es su comentario acerca de los llamados suplementos vitamínico – minerales de amplio espectro como elementos catalizadores indispensables para inducir las funciones bioquímicas que se desencadenan como resultado de la alimentación. Nadie es suficientemente meticuloso para llevar la cuenta exacta de los nutrientes que contiene cada alimento y, por lo tanto, es casi imposible que no necesite complementar su nutrición con suplementos.

¿Por qué hay tanta ignorancia?

Entonces, la pregunta sería: ¿por qué hay tantos doctores un tanto reacios y torpes que no se atreven a cues-

tionar lo que aprendieron en sus universidades y pretenden que sus paradigmas o puntos de vista ya obsoletos sigan vigentes? Y lo más grave, ¿por qué cuando alguna persona que adopta un sistema alimenticio como el aquí propuesto y consulta a cierta clase de médicos que todavía viven en otra época respecto a los avances de la ciencia, inmediatamente recomiendan abandonar este método? ¿Sabrán el grado de responsabilidad que tienen en sus manos? ¿No sería mejor ponerse al día y estudiar el sustento científico de este sistema o enfoque?

La poderosa industria de los alimentos chatarra

Una de las industrias que más daño hacen a la humanidad es la que tiene que ver con la producción y venta de bocadillos, refrescos, gaseosas con azúcar y golosinas que en diversos puntos del planeta se les conoce como “chatarra” o “junk”. Y allí están a la vista y al alcance de todos – incluyendo las escuelas para la educación de lo más valioso de la sociedad: los niños y los jóvenes. Y allí están también al alcance de las clases sociales más desprotegidas que creen alimentarse bien llenando el estómago con estos productos nocivos para la salud y que llegan a costar tanto o más que alimentos realmente sanos y nutritivos. Y están porque los presupuestos publicitarios y promocionales de tales firmas son enormes, mientras que los gobiernos apenas dedican fracciones microscópicas de presupuesto a advertir sobre sus efectos contraproducentes o de plano solapan o no se atreven a contrariar a esos gigantes económicos.

La paradoja de la publicidad

Es común que tales emporios productores de alimentos chatarra anuncien la adición de vitaminas a sus productos, y es muy curioso porque normalmente eliminan primero todo vestigio de nutrientes naturales en los procedimientos de refinamiento de los azúcares y harinas, y, paradójicamente, al final del proceso de producción, algunas firmas agregan pequeñísimas dosis de vitaminas sintéticas que no tienen virtualmente ningún efecto en el costo y cuyas aportaciones reales son lastimosamente inocuas, pero que mercadológicamente son importantes para reclamar virtudes nutritivas de falso fundamento.

Otras compañías aclaran con alevosía en sus etiquetas que tienen un bajo contenido de grasa, pero no aclaran, en cambio, que el contenido de carbohidratos “vacíos” es tan alto que textualmente supera el daño potencial de la ausencia de grasa, y son una “bomba” alimenticia para el delicado equilibrio fisiológico del organismo.

¿Sabía usted que McDonald’s gastó más de mil millones de dólares de publicidad en el año 2001? Y otras firmas trasnacionales del mismo gremio gastan también cifras similares para provocar el consumo indiscriminado de sus productos. ¿Qué grandes empresas productoras de “basura” alimenticia le viene a la mente que caiga dentro de esta categoría? ¡Están en todos lados! ¡Ponga atención a los anuncios de la televisión y los identificará al instante! Normalmente utilizan a niños, bellas mujeres y jovencitas como modelos que transpiran bienestar y felicidad! ¡Cuánto engaño! ¿Por qué no piensan los gobiernos en los altos costos en salud pública que provoca esta

situación y ponen un freno responsable? En México y Latinoamérica tenemos a grandes empresas transnacionales y también exitosas entidades nacionales que alardean sus virtudes y naturaleza, incluso de carácter social, esa es la paradoja.

Recomendación para cuando vaya con un doctor

Para los potenciales practicantes del Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}): si en cierto momento llega a intercambiar algún tipo de impresiones con un doctor o nutriólogo acerca de este programa, por favor sugiera que primero se documente adecuadamente antes de atreverse a dar cualquier opinión negativa sin conocimiento de causa. Dígale con tacto que visite el sitio de Internet: www.eskiny.com y allí consulte la literatura científica relacionada.

Recomendación y una voz de alerta sobre el consumo de aceite o grasa

El debate sobre las grasas es de muy amplio espectro. Las grasas o lípidos son un componente esencial de la nutrición porque también cumplen funciones bioquímicas en el organismo. La eliminación no es el camino feliz que conduce a la salud. El exceso o el tipo de grasa o aceite es lo que debería cuestionarse. Por ejemplo: Evite consumir aceites hidrogenados o semi-hidrogenados que se encuentran en infinidad de alimentos porque se ha descubierto que tienen la particularidad de provocar un incremento súbito del nivel de colesterol de baja

densidad (el colesterol malo) y reducción del colesterol de alta densidad (colesterol bueno), y además incrementa el nivel aceptable de triglicéridos.

Ejemplo: casi toda clase de margarinas, aderezos para ensalada, “comida rápida”, galletas de todo tipo, panes empaquetados, papas fritas de los establecimientos vendedores de hamburguesas y todo aquello que en su etiqueta de contenido especifique: aceite hidrogenado, grasa trans (trans fat acid) y aceite semi-hidrogenado. Ciertamente el consumo de grasa saturada debe ser moderado. Y a pesar de su satanización, también se ha descubierto que, aunque en dosis elevadas incrementa el nivel de colesterol malo, también incrementa el de colesterol bueno, lo cual provoca un cierto fenómeno de “neutralización” ya que el colesterol de alta densidad se encarga de “barrer” los residuos de colesterol malo de los conductos sanguíneos.

Esto no significa la recomendación automática de la grasa saturada, pero sí hay que ser muy objetivo para saber distinguir el “verdadero enemigo”. De hecho, cuando hay obesidad o sobrepeso en un individuo, el impacto de la eliminación o reducción drástica de carbohidratos supera con mucho el efecto negativo del consumo de grasa simultáneo, al producirse lo que se conoce como cetosis (no confundir con cetoacidosis, misma que suele ser de efectos perniciosos para el organismo) y que consiste en la utilización de la grasa corporal como fuente de energía, provocando así que las células que almacenan la grasa corporal (células adiposas) se “vacíen” o cedan grasa a los procesos bioquí-

micos del organismo produciéndose, entonces, una virtual reducción de peso y tallas como consecuencia directa del uso de tal fuente de energía acumulada en el organismo y que es la que está allí presente en los depósitos de grasa que conforman los kilos que sobran.

Publicaciones que han cambiado la historia de la nutrición

Los médicos y nutriólogos que eventualmente cuestionan el Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) deberían conocer la publicación de la prestigiosa revista New York Times que fue dada a conocer con fecha 7 de Julio del año 2002.



Esta publicación es una de las más serias en el mundo, y la información proporcionada allí cambió radicalmente la perspectiva de la nutrición, porque la profundidad del respaldo científico, allí explícita, obligó a la revisión de la óptica integral de la nutrición y, de hecho, transformó para siempre la plataforma tecnológica y mercadológica de los colosos productores de alimentos que avizoraron la tendencia irreversible del mercado respecto a la búsqueda de los seres humanos de opciones más prometedoras de bienestar físico, y la “visión de túnel” de la comunidad médica internacional inició, entonces, el lento proceso de autorevisión de sus concepciones erróneas sobre el tema de la nutrición, de tal manera que ya no es extraño escuchar sobre las virtudes de una alimentación baja en carbohidratos ni encontrar productos alimenticios que se ofrecen en los anaqueles señalando su bajo contenido de carbohidratos.

Después de esta publicación, otras, también muy importantes, han seguido escudriñando los detalles de las ventajas y las supuestas desventajas de este sesgo nutricional y su impacto en el campo de la salud. Me refiero concretamente a las revistas Time y Newsweek con artículos contundentes que terminaron por derrumbar las últimas trincheras de las “mentes conservadoras”, y arrasó de manera contundente con el mito de las mágicas virtudes de los carbohidratos, como fuente perfecta y única de energía celular, y que los hacían merecedores de conformar la base misma de la pirámide alimenticia de la USDA, o sea el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y que terminó adoptándose casi como una “verdad absoluta” por la comunidad científico – médica internacional.



Todas estas publicaciones se pueden encontrar en el sitio www.kilitos.com. En tal lugar encontrará también infinidad de publicaciones científicas de prestigias universidades relacionadas con protocolos de investigación que han comprobado la eficacia de esta nueva visión como una ruta eficaz para resolver numerosos problemas de salud que aquejan a buena parte de la población en el mundo.

La idea medio aceptada tímidamente de los círculos médicos de que una alimentación baja en carbohidratos es sólo efectiva en el corto plazo ha sido ya superada por innumerables testimonios que siguen gozando de cabal salud y de un peso ideal después de años de haber adoptado este giro alimenticio.

¿Qué pasa en Latinoamérica con este nuevo enfoque?

Desafortunadamente, en Latinoamérica las señales de aceptación respecto a los nuevos avances científicos no se actualiza con la velocidad deseada. La inercia de las enseñanzas en las instituciones educativas es un lastre que pesa y, sin duda, seguirá así por algunos años más.

No obstante, ya empezamos a observar una cantidad significativa de doctores y nutriólogos de criterio progresista que sí entienden el impacto de esta nueva faceta del conocimiento en el terreno de la nutrición y la están estudiando con mucho interés y aplicando gradualmente, y otros ya la han hecho suya de manera total y eso es un gran acontecimiento para la salud de miles o millones de personas que comparten nuestra cultura.

El Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}), lo que podemos esperar y observaciones pertinentes

Es común que durante la adopción de este método se produzcan, en un porcentaje reducido de practicantes, algunos malestares muy ligeros en la primera y segunda fase (es totalmente normal), y alguien termine acudiendo a un doctor. Hay que tomar en cuenta que todo cambio importante en los hábitos alimenticios produce un efecto de choque en el organismo. Y la consecuencia triste en algunos casos: el doctor termina prohibiéndole o sugiriendo que suspenda el Método de

Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) por simple ignorancia, y la persona le obedece de inmediato sin ponerse a pensar que quizá el doctor no lo conoce y por lo tanto no puede opinar de manera seria al respecto, y, sin embargo, termina recomendando lo más fácil: “deje esa dieta rara”.

El método MetaliM^{MR} está totalmente probado y el citado doctor no sabe el daño psicológico y físico que le está causando a la persona. Si no conoce el método porque en su facultad o colegio no han dedicado el tiempo suficiente para estudiarlo y actualizarse, ¿cómo va a recomendarlo? En el fondo tiene razón relativa de reaccionar así. El doctor fue instruido bajo la teoría tradicional que dice que hay que ingerir bajas cantidades de calorías, frutas, verduras y ejercicio. ¡Qué lástima para el doctor y más para el paciente! El paciente termina haciéndole caso porque tiende a confiar en el “doctor”. Y el doctor no tiene mala voluntad, simplemente no sabe que ahora hay un enfoque casi infalible para cualquier persona y que funciona incluso sin dejar de comer. ¿Desea conocerlo? Entonces, siga leyendo.

Otro obstáculo: la oposición afectiva de la familia

Otro obstáculo que es usual para el éxito de este método es la intervención del núcleo familiar. Al principio, cuando se empieza a platicar sobre el Método a miembros de la familia es común que alguien opine y recomiende otros sistemas que asocian con dietas. Y cuando ven que usted quizá no come tanta fruta o verduras en la misma

proporción que ellos, o come más alimentos grasos de lo “convencional”, entonces lo ridiculizan y le piden que deje esa dieta “rara”. Y si se le ocurre quejarse – hasta la propia mamá le puede sugerir que se olvide de ese sistema y que mejor vaya con un nutriólogo o médico “especialista”, y ¿qué pasa? Si se rinde y accede a sus deseos finalmente tendrá una dieta convencional de reducción de calorías que lo llevará a un estado de hambre permanente, y si llegara a bajar de peso – le aseguro que en el 95% de los casos sólo durará un tiempo porque el hambre es normalmente más poderosa que la mera intención. ¡No hay duda! Usted debe estar consciente que algo que no se conoce bien causa oposición y escepticismo ¡Es normal! Pero, como todo en la vida, lo que cuenta son los resultados. Cuando usted pruebe MetalIM^{MR} y empiece a bajar de peso – verá cómo, los que le conocen, se empiezan a interesar por el método, incluyendo a aquellos familiares escépticos. Recuerde siempre que ya pasaron miles y millones de personas por esta experiencia. Piense que usted no está solo y que si tiene confianza – la recompensa al final es muy grande. No hay nada más valioso que su salud. Atrévase a desafiar los convencionalismos como muchos que ya lo hicieron y hoy se ríen de los que dudan.



Bibiana A.: Se trata de comer sin remordimientos

Ésta es mi realidad: yo ya estaba cansada de buscar esa dieta milagrosa que me regresara mi figura y eliminara esos kilos que al paso del tiempo había adquirido; puedo poner tantos pretextos para jus-

40

tificar mi falta de amor hacia mi persona, pero creo que no necesito enumerar todos mis errores porque todas aquellas personas que padecemos el sobrepeso pasamos siempre por lo mismo y siempre hay una justificación, y lo peor es que terminamos aceptando esos sobrenombres como “mi gordita”, “así te quiero gordita, pero sabrosa”, etcétera. Y lo más irónico es que nos reímos de ello aunque por dentro estemos llorando.

Somos muchas las personas que en algún momento de nuestra vida, un día en la mañana despertamos y decimos ¡basta!, y buscamos algún remedio, empezamos por ir con un médico, el cual nos tiene a base de lechuga y agua y pesándonos cada semana: eso sí, te saca por consulta \$150.00 o más dependiendo del prestigio del mismo; y sólo adelgaza nuestro bolsillo y terminamos riéndonos antes de ver algún resultado; después de nuestro peregrinar nos vamos por la receta de “x” amiga, quien bajó “x” kilos y decimos: “ésa es para mí”, pero ¡Oh sorpresa! Resulta que requiere tanto sacrificio porque hay que pasar hambre y sólo duras 3 días y ya no quieres saber nada de ella. Después te vas por las más fáciles, ésas que te dicen que bajas en un día sin hambre, sin esto y lo otro, pero otra vez viene la desilusión y acabas diciendo: “bueno, me acepto gordita, pero voy a ser muy feliz...” qué tristeza sentimos mucha gente al saber que ya no hay nada que hacer porque ya pasaste por todas las dietas habidas y por haber y no funcionó nada.

Por eso cuando a mí me invitaron a probar esta nueva forma de bajar de peso, fui dudosa e incrédula. Pero para mi sorpresa en esa reunión de amigas había una

personita, la cual empezó a hablarnos de este plan y créame que me resultó muy interesante. Y bueno, dije: “pues probemos” y para mi sorpresa, cuando nos explicaron que comeríamos 6 veces al día me asusté porque dije: “Dios mío, voy a salir rodando”, pero lo que más me gustó es que la información que te dan te ayuda muchísimo para que sigas paso a paso el proceso para bajar de peso, y los complementos son vitales para que tu cuerpo tenga un equilibrio y saber porqué no necesitas pasar hambre para bajar de peso. Ahora, como mucho y me alimento mejor que nunca y sin remordimientos. Es maravilloso lo bien que me siento y la verdad es que como exquisito y sin gastos extras, y sobre todo mi familia puede empezar junto conmigo a cambiar sus hábitos sin que lo noten, y así les evito a mis hijas un futuro igual al mío.

Estoy tan agradecida con todas las personas que invirtieron tiempo y esfuerzo para desarrollar este nuevo método. Por fin puedo ponerme todo aquello que no podía, y poco a poco estoy ganando esa batalla contra la gordura, y conste que no es vanidad; es salud. Gracias al Método de Alimentación Multidimensional (Metalim^{MR}) tengo otra vez la confianza que ya había perdido. Quiéranse mucho personas mayores, jóvenes; todas tenemos derecho a vernos bellas y sobre todo muy felices sin arriesgar nuestra salud.

El ejercicio es la solución y la mentira más grande

Perder peso y pasar hambre y/o tener que hacer una buena dosis de ejercicio para tener resultados satisfactorios es una auténtica mentira que ha impactado negativamente la expectativa de millones de personas en todo el mundo.

Cualquier individuo puede recuperar o conservar su peso ideal y tener una salud óptima si observa algunos principios básicos en su alimentación y equilibra su metabolismo y su nutrición con el apoyo de ciertos suplementos que facilitan una dieta totalmente sana y balanceada de verdad. Y esto no significa que la práctica de ejercicio moderado no sea deseable, pero en el contexto más adecuado.

El problema no es ciertamente la cantidad de comida que se come ni la intensidad del ejercicio que se practique, lo que cuenta es lo qué se come y el tipo de ejercicio que se realiza. ¡Es así de sencillo! Si usted es como miles o millones de personas que ven las rutinas físicas extenuantes como la condición obligada para quemar más calorías de las que se regala a través de su alimentación, entonces le tengo una buena noticia porque, aunque lo siguiente no es un tratado de acondicionamiento físico, le informo que existe un ejercicio que se podría calificar como “completo”, debido a que incide en las principales funciones de nuestro organismo. Es posible que usted no se lo haya imaginado, pero me refiero al uso de un equipo sumamente modesto que se conoce con el nombre de Bounzy y que finalmente es una

especie de brinca – brinca reforzado y desarrollado especialmente para evitar accidentes y brindar el máximo rendimiento con su lona patentada DURATRON^{MR}.

Usted lo puede conocer y analizar de cerca con todos sus beneficios visitando el sitio www.ejercifacil.com. Y no me malinterprete. No quiero decir que otro tipo de ejercicio no es deseable. Lo que deseo enfatizar es que el mejor ejercicio es aquel que cubre la totalidad de las zonas de su organismo y que tiene efectos aeróbicos y anaeróbicos al mismo tiempo. Esa es la virtud del Bounzy.

Lo más espectacular es que el Bounzy, al aprovechar la fuerza de la gravedad, la aceleración y la desaceleración, elimina los efectos negativos que provocan las rutinas de impacto, y aún así abre la llave de infinidad de consecuencias orgánicas, ya que es el único que actúa simultáneamente sobre el sistema linfático, y por lo tanto purifica el sistema celular de manera integral. A mí en lo particular me fascina porque me bastan unos minutos con el Bounzy por la mañana para sentirme con una gran energía y bienestar durante las próximas 24 horas. Es un ejercicio realmente sencillo, divertido y perfecto para niños, jóvenes, individuos de edad media de ambos sexos, adultos mayores y hasta personas en rehabilitación. Y si a eso le agregamos que sólo se necesitan pequeños lapsos de ejercicio a la semana para producir los beneficios deseados, entonces estamos hablando de un descubrimiento importante. Por eso no me extraña que lo recomienden tantos doctores. De hecho, es ideal para combinarlo con el método Metalim^{MR}.

Una breve historia de la alimentación

La alimentación del ser humano ha pasado por diferentes facetas en su evolución histórica. Desde grandes cazadores consumiendo dietas altas en carnes como auténtica especie carnívora, el descubrimiento del fuego y la agricultura hasta el refinamiento y la industrialización de algunos alimentos, especialmente el azúcar y la harina. Esto último ha generado un sinnúmero de males y controvertidas polémicas como la que actualmente vivimos. La problemática mundial obliga a los investigadores de todos los países al estudio de los factores que influyen en la obesidad, la diabetes, el cáncer, la hipertensión y otras enfermedades terribles que resultan de una alimentación con grandes errores y deficiencias. Las hipótesis “reveladoras” del siglo pasado consideraron que la cantidad excesiva de calorías ingeridas era la causa única del sobrepeso y todas sus consecuencias. Y es hasta bien avanzado el siglo veinte, cuando un grupo de médicos y científicos osaron contravenir tales apreciaciones llegando a la conclusión que el exceso de carbohidratos (almidones, féculas, azúcares y harinas) tiene un impacto mayor en la generación de las enfermedades anteriormente indicadas, y no necesariamente, y como única causa, el exceso de calorías y grasa en los alimentos (ver bibliografía al final de este libro).

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son componentes esenciales de aquellos alimentos que tienen harinas, féculas, almidones y azúcares en cualquier forma. ¿Cuáles? Todo tipo de pan, tortillas, cereales, pastas, papas, y todo tipo de producto que tenga azúcar: leche (lactosa), fruta (fructosa), bebidas alcohólicas, etcétera. Y entre más refinada sea el azúcar o la harina, el efecto destructivo es mucho mayor. ¿Ha escuchado cómo el azúcar destruye el poderoso esmalte de los dientes? Pues bien: llega el momento en que los gramos de carbohidratos en exceso se convierten en grasa y obesidad. Y entre más gramos de carbohidratos consuma, la misma cantidad de gramos en exceso se convertirá en sobrepeso. Repito: es más grave, sí - mucho más grave el exceso en el consumo de carbohidratos que el consumo de alimentos con grasa.

¿Para qué sirven los carbohidratos?

Los carbohidratos son la fuente prioritaria de energía de las células del organismo (además de las grasas y las proteínas), pero las formas de alimentación actuales han privilegiado un enorme consumo de ellos en detrimento de otros nutrientes. El resultado es evidente: el exceso se convierte en grasa de manera casi inmediata y sobreviene la obesidad.

Un ejemplo: un individuo normalmente requiere un promedio de sólo 50 – 100 gramos de carbohidratos al día, según su metabolismo, y la dieta típica actual es de 380 – 450 gramos o mucho más. ¿Cuánto consume

usted? Cuando uno se sirve un jugo de naranja, unos Hot Cakes con miel, un cereal y un plato de frutas por la mañana, y piensa que es algo muy saludable, no se da cuenta que consumió en ese solo acto más de 300 gramos de carbohidratos; ¡lo suficiente para más de tres días! ¿Sabe a dónde va el exceso? A las células adiposas provocando sobrepeso, diabetes, cáncer, reumatismo, celulitis, artritis, fatiga, problemas cardíacos y problemas de circulación.

Está comprobado que el consumo excedente de carbohidratos produce hasta 5 – 8 veces más sobrepeso que la ingestión del mismo peso de grasas en los alimentos. En otras palabras, es mucho más dañino el consumo excesivo de carbohidratos que el consumo de grasas.

¿Cuántos años tiene alimentándose mal?

Y si usted tiene años con ese hábito de consumo excesivo de carbohidratos, entonces necesita un tratamiento de choque que transforme a su metabolismo de un organismo que almacena grasa a uno que “quema grasa”. Y usted se sorprenderá de la cantidad de kilos y medidas que puede empezar a perder desde los primeros días, aun comiendo alimentos con más grasa de lo que nunca se imaginó, y que probablemente su doctor “conservador” le prohibió hace tiempo. ¿Por qué sucede esto? Porque existe una forma muy sencilla de provocar una reacción llamada Lipólisis y que consiste en la combustión acelerada de grasa ya existente en el organismo, siempre y cuando se sigan las indicaciones de manera adecuada y que más adelante se van a explicar.

Por fin

Un método serio y casi infalible

Después de años de analizar las investigaciones de reconocidos científicos y eminencias médicas, me di a la tarea de integrar un grupo interdisciplinario con la participación de doctores de amplio criterio, especialistas en nutrición, ingenieros químicos, ingenieros en alimentación y jefes de alta cocina; y al final he estructurado lo que llamo el “Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR})” mediante fórmulas de suplementos alimenticios, aceleradores metabólicos, supresores de la asimilación de carbohidratos, fórmulas con fibra soluble e insoluble, e infinidad de recetas sencillas, baratas y afines a un prisma especial de alimentación y los gustos y genética de nuestra cultura, para obtener así óptimos resultados en problemas de control de peso, y, a la vez, experimentar una nueva vida con gran salud, energía, entusiasmo, buen humor y optimismo. La clave es restablecer el metabolismo y alrededor de ese objetivo gira este sencillo programa.

47

Las etapas sucesivas del Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR})

Un método de cuatro etapas

El Método es sumamente fácil de entender y se compone de cuatro etapas donde se van regulando las funciones bioquímicas y metabólicas, aumentando gradualmente los gramos de carbohidratos que se pueden

agregar a la alimentación diaria hasta llegar, en la última fase, al consumo ideal diario para el metabolismo particular de cada individuo y que puede fluctuar entre los 60 y 100 gramos (o más si la persona acostumbra hacer ejercicio).

Cada etapa tiene un objetivo parcial concreto y es ir elevando poco a poco la cantidad de carbohidratos en la alimentación - y mientras tanto el organismo toma la energía restante y necesaria de las reservas de grasa que se tienen almacenadas como resultado del sobrepeso. Esta es la razón por la cual se empieza a bajar de peso y tallas desde el primer día.

Una báscula es fundamental

La cantidad adecuada de gramos de consumo diario de carbohidratos sólo se puede llegar a saber y se determina con la ayuda de una báscula confiable, debiendo utilizarse diariamente y pesándose a la misma hora para detectar si el consumo de cierta cantidad de carbohidratos en la alimentación de un día específico le ha hecho aumentar de peso y cuánto. Uno mismo va midiendo el grado de afectación que tiene la cantidad de gramos de carbohidratos que agrega a la alimentación y regula esta cantidad máxima que se puede permitir diariamente para no subir innecesariamente de peso. ¡La báscula no miente!

Ejemplo: si en 24 horas consume 60 gramos y se mantiene en su peso, ello significa que esa cantidad es tolerable y no le afecta a su metabolismo, pero si otro

día consume 90 gramos y nota que aumentó 800 gramos, ello quiere decir que debe reducir la cantidad de gramos diarios otra vez a 60 gramos o menos como máximo para evitar una nueva subida de peso.

¿De dónde viene este Método?

Sencillo y complicado en su proceso: mi constante preocupación para cincelar un programa de restablecimiento metabólico y un régimen alimenticio que permitiera llevar una alta y saludable calidad de vida y llegar al mismo tiempo al peso ideal, sin sacrificios y al mismo tiempo disfrutar del espléndido placer de comer, me guió y motivó a desarrollar el “Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR})”, el cual, como ya mencioné, se compone de cuatro fases. Los efectos fueron sorprendentes, ¡pérdida de más de dieciocho kilos en pocas semanas! y he aquí un sistema de alimentación de por vida que permite seguir degustando una inmensa cantidad de platillos favoritos y variados sin temor a aumentar de peso y afectar la salud y el bienestar.

Fiel a mi filosofía de compartir conceptos que representan más salud, bienestar y oportunidad de éxito, estoy también recomendando un grupo sencillo de suplementos de apoyo con mezclas de vitaminas, minerales y antioxidantes que están enfocadas en el balance nutricional, y que han sido elaboradas, primero pensando en el tipo de alimentación de MetaliM^{MR}, en la gradualidad de las fases, en los requerimientos del organismo y, por otro lado, utilizando ingredientes naturales de alta calidad, fabricadas y mezcladas en labo-

50

ratorios de gran prestigio en Estados Unidos de Norteamérica, y debo aclarar que es la plataforma obligada para lograr excelentes resultados con el “Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR})” en sus cuatro fases, por la simple y sencilla razón de que estamos hablando de salud más que la mera consecuencia natural que es la reducción de peso. Y digo esto porque para bajar de peso, efectivamente, también se puede lograr si sólo reducimos la cantidad de carbohidratos, pero como estamos hablando de nutrición balanceada y salud como meta, esto no es posible si dejamos de consumir la cantidad necesaria de vitaminas y minerales que el organismo requiere como elementos catalizadores de los procesos bioquímicos que son necesarios para lograr un estado de bienestar. El objetivo no es sólo bajar de peso sino tener más salud. Y perder kilos sin los nutrientes adecuados puede ser incluso peligroso.

Un Método que transforma la vida

El Método MetaliM^{MR} se desarrolló con la finalidad de realizar un cambio sustancial para toda la vida. Viene acompañado de 210 recetas de cocina especialmente elaboradas por un grupo de expertos en el que intervinieron connotados dietistas, chef y nutriólogos, así como amas de casa con el fin de garantizar resultados visibles, y una manera fácil y rápida de elaborar los platillos debidamente balanceados que se ajustan al programa en cada una de sus etapas.

Éstas son las etapas o fases del método que debe seguir para alcanzar el peso ideal en el menor tiempo posible

1 La primera fase (56 horas):

En la primera fase, denominada “La Barrera Crítica” se aplica una especie de tratamiento de “shock metabólico” porque se reorienta al organismo hacia una forma de alimentación que le proporcionará todos los nutrientes de la mejor manera. Es la etapa más crucial de todas y, de alguna manera, es el cimiento de todo el Método; su duración es de tan sólo cincuenta y seis horas, comiendo sabrosos platillos sin restricción en su cantidad. Las opciones de alimentos posibles son muy variadas y se pueden seleccionar del recetario que aquí mismo se encuentra más adelante.

Desde esta primera etapa el cambio se percibe al desaparecer paulatinamente la sensación de hambre compulsiva, sintiendo gran energía y buen humor, mismos que se suman al estado de gran satisfacción que también se experimenta. La base fundamental son los suplementos alimenticios diseñados especialmente para cumplir dicha meta sin poner en riesgo la salud. Aquí ya se produce una notable reducción de peso que se alcanza a notar en las medidas. No obstante, apenas es el inicio.

Esta es la fase primordial. Si usted no la supera no

vale la pena seguir con las demás. Aquí se produce el punto de inflexión metabólico más importante y es probable que se presenten algunos síntomas muy leves que pudieran preocuparle ligeramente: mareos, manifestación leve de estreñimiento (si tiene propensión a la constipación) y en mínimas ocasiones, algunas personas dudan sobre la eficacia o justificación del Método porque además del consumo de los suplementos para restablecer el metabolismo hay que suprimir temporalmente todo tipo de harinas y azúcares. ¿Y qué tal si el hábito o la adicción sobre los azúcares nos gana?

En el 95% de los casos se reduce el hambre drásticamente en las primeras 48 horas y se termina con cualquier posibilidad de “ansia” de estómago vacío. En este periodo es donde se echa mano del carácter y la voluntad de sentirse mejor, y la confianza de que la meta está muy cerca y la conciencia de que para llegar al estado deseado se requiere un ajuste drástico del metabolismo. Aquí hay que forzar al organismo a que empiece a quemar grasa en lugar de seguirla produciendo. Y ésta es la única manera. Usted debe tener una confianza ciega en este método. Y si usted llegara a experimentar alguna manifestación de estreñimiento, le sugiero que recurra de inmediato al suplemento de fibras que se recomienda en el sitio www.kilitos.com. Y si usted forma parte del grupo de personas que desde antes de iniciar el método ya tiene problemas de constipación o colon irritable, lo mejor es que ya esté listo, desde antes, con sus suplementos especiales para evitar cualquier molestia. Recuerde que Metalim^{MR} tiene previsto todo lo que sucede a lo largo y antes del proceso. No permita que

ningún miembro de su familia ni doctor “ignorante” de las nuevas tendencias y descubrimientos en el campo de la nutrición lo sabotee. Piense que no está solo. Piense que hay millones de personas que ya recorrieron este camino y hoy están muy contentos por su decisión.

2 La segunda fase (22 Días):

La segunda fase del Método se titula “A Recuperar el Bienestar y la Figura Perdida” porque durante veintidós días las medidas se seguirán reduciendo y se intensificará la pérdida de peso al realizarse la combustión acelerada de grasas acumuladas. La variedad de platillos para las comidas asegura complacer al más exigente de los gustos, y su diversidad garantiza un régimen incluso divertido.

3 La tercera fase (Hasta 80 Días o Menos):

A ésta se le llama, “De Estabilización” y se denomina la tercera fase. Tiene una duración de ochenta días o menos si se alcanza o llega a un peso de cinco kilos por encima de la meta que es el peso ideal. El bienestar percibido hasta este lapso de tiempo se debe principalmente a cambios sustanciales en nuestra apariencia, la ropa nos sienta mejor, la sentimos holgada por haber perdido medidas, y sin duda estamos más optimistas al comprobar también una reducción de peso sustancial; la sonrisa espontánea y satisfacción general son el resultado inmediato que avalan esta nueva forma de alimentación. Cualquiera encontrará complacencia en los exquisitos platillos de las recetas porque realmente se puede comer de todo.

4

Cuarta fase (Para Siempre):

Cubiertas las fases anteriores, se entra a una cuarta etapa llamada “Para Toda la Vida”. Ahora, el consumo diario de carbohidratos se incrementa a 60-100 gramos (o más si se acostumbra hacer ejercicio). El organismo experimenta grandes transformaciones que elevan la calidad de vida en todos los órdenes. La importancia de vivir plenamente renace y la autoestima se revalora.

“Un buen propósito sólo llega al éxito si se realiza”.

La visión y la determinación han concebido el Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) para conservar por siempre la buena figura y la salud. Este proyecto ha revolucionado los conceptos tradicionales, es un método que está llevando la salud a millones de personas que se benefician con las bondades del estilo equilibrado de alimentación y sus fórmulas de vitaminas, minerales y antioxidantes de origen natural. ¿Usted tiene el deseo de cambiar su vida? Bien, pues sólo falta llevarlo a la realidad.

Bienvenido a una nueva forma de vida

La búsqueda de la salud

La búsqueda de las formas para tener un organismo saludable ha acompañado al hombre a lo largo de toda su existencia, sin embargo, al comparar la investigación de su funcionamiento con el vertiginoso avance científico en otras áreas, pareciera que ha sido mínimo su progreso. Aún quedan por resolver grandes incógnitas, especialmente las referidas a la salud y por consecuencia a su dimensión esencial, sin la cual no existiría la alimentación.

Y así es en la actualidad

A partir de los cincuenta surge un gran número de dietas para el control de peso, pero todas basadas en la reducción calórica bajo el principio de “a mayor ingesta de calorías, mayor aumento en el peso”, y así, al amparo de esa tesis, los encargados de investigar las causas y el control del sobrepeso, se dedicaron a vigilar y restringir los alimentos altos en calorías.

¿Cómo surge esta nueva vertiente en los métodos de alimentación?

Sin embargo, en los setentas surgió un grupo de investigadores y médicos que osaron derrumbar esa idea argumentando que el desequilibrio del metabolismo y el exceso de carbohidratos son los principales

causantes de la obesidad. El Doctor Robert C. Atkins fue uno de los pioneros de esta nueva tendencia y quizá el más visible y audaz. Su preocupación por reducir el índice de problemas cardíacos en sus pacientes y al ver que no se lograban resultados consistentes y permanentes con los enfoques convencionales de reducción de calorías – se propuso desarrollar su propio método hasta que llegó a la dieta revolucionaria que lleva su nombre: “Doctor Atkins”.

Esta nueva versión en el control del peso aparece después de arduas investigaciones y pruebas que tuvieron como desenlace sorprendentes resultados. Y así se dio a la tarea de defender su convicción tesis a pesar de haber sido objeto de severas críticas que aún persisten (aunque en mucho menor grado) en nuestros días, y ello a pesar de los innumerables testimonios de tanta gente que se ha beneficiado con este régimen alimenticio.

Posteriormente, en los años ochenta empiezan a surgir otros científicos, doctores y estudiosos del fenómeno del sobrepeso y retoman los sorprendentes principios del Doctor Atkins, planteando otras variantes muy similares, y algunas de ellas con adiciones de descubrimientos frescos que enriquecen dicho panorama original basado en la reducción simple de carbohidratos. Cada uno haciendo su mejor esfuerzo y valorizando aún más el sistema original del Dr. Atkins. Ello era inevitable, tomando en cuenta el avance de la ciencia y las nuevas aportaciones espectaculares en el campo de la nutrición.

El mayor detractor de este sistema infalible

Desafortunadamente, el mayor detractor es la poderosa industria alimenticia que se siente afectada en sus intereses, y por consiguiente la lucha de estos protagonistas de la salud ha sido titánica hasta nuestros días; pero no todo ha sido en vano: ahora ya se ha logrado el reconocimiento amplio de instituciones ultra conservadoras y de gran prestigio internacional como Harvard, que finalmente se han atrevido a avalar tangencialmente el impacto negativo de los carbohidratos con alto índice glucémico como los causantes del mayor causante de la producción excesiva de insulina en la sangre y los desórdenes vinculados al sobrepeso.

Adiós al Dr. Atkins y un merecido homenaje

En fecha reciente, con motivo de la muerte del Dr. Robert C. Atkins, uno de los mayores defensores en esta materia, entiendo, se le otorgó un reconocimiento *post mortem* en el Senado de los Estados Unidos de Norteamérica por sus valiosas investigaciones sobre la salud, a través de las cuales se está propiciando una mayor comprensión hacia la vigilancia estrecha y relativa al consumo de carbohidratos simples como el azúcar y sus derivados (miel, fructosa, lactosa, etcétera.), así como también los almidones y las harinas. Y ahora en lo que convergen y están de acuerdo numerosas teorías en cuanto al control del peso y la salud, es en relación a los productos chatarra que todos conocemos y los cuales, definitivamente deberían desaparecer un día de nuestra dieta cotidiana y, perdón por la cruel expresión: ¡de la faz del globo terráqueo!

Los carbohidratos

Los carbohidratos son una preciada fuente de energía y un excelente regulador del metabolismo de las grasas mientras se mantengan en los niveles que el organismo necesita y gasta de manera normal. Debido a malos hábitos en la alimentación, los carbohidratos ingeridos de más son almacenados como grasa para posteriormente, cuando el cuerpo la necesite, ser usada como energía. Esta acumulación de grasa es lo que conocemos como sobrepeso (10% superior al peso óptimo) u obesidad (20% por encima del peso ideal). Los carbohidratos se dividen en varias definiciones.

Por ejemplo: simples y complejos, definición básica que sirve únicamente para identificar su clase, porque en ambas categorías el uso excesivo de ellos provoca sobrepeso. En el grupo de los simples se encuentran las azúcares naturales y refinadas, la miel, la lactosa de la leche y sus derivados; la fructosa en las frutas y algunas verduras. Este tipo de carbohidratos viaja rápidamente hacia la sangre, mientras que los carbohidratos complejos tardan más para ser absorbidos por el organismo, y entre ellos se encuentran las féculas y almidones enteros como las harinas vegetales, el pan; los cereales de cualquier grano, las legumbres, el arroz y, por supuesto, las pastas. Las dietas tradicionales no toman en cuenta la función amplia de los carbohidratos y concentran su objetivo sobre las calorías. Hasta hace muy poco tiempo, y debido a la presión ejercida por los investigadores que luchan contracorriente para que la gente conozca los ingredientes en los alimentos industrializados, ahora, los fabri-

cantes de alimentos procesados son obligados a indicar en las etiquetas las cantidades de carbohidratos, azúcar y grasa que contienen sus productos. Esto ha sido un gran paso, porque permite ejercer un mayor poder de selección, y de paso propiciar que lo que vamos a comer sea benéfico para nuestra salud. Pero el mayor descubrimiento en la ingestión de carbohidratos lo representa lo que ahora se conoce como el índice glucémico (IG) (ver página 63). Este índice indica la velocidad con que un tipo de carbohidratos específico se absorbe y pasa al torrente sanguíneo. Entre más bajo sea dicho índice es mejor.

Conclusión: se deben ingerir alimentos, de preferencia, con índice glucémico bajo. Para tener una idea, la miel tiene un índice de 87 mientras que en los cacahuates es sólo 13. Un índice glucémico alto de un alimento aumenta rápidamente el nivel de azúcar en la sangre y esto ocasiona la inyección de insulina desde el páncreas, provocando que el metabolismo regulador de las grasas entre en acción y comience a acumularlas en las células del tejido adiposo; además, tiene otro efecto colateral que es la sensación inevitable de hambre y que estará presente, pidiendo comer más carbohidratos en cuanto disminuya su presencia. Eso es lo que se conoce como la muy generalizada “Adicción a los Carbohidratos”. Entre más se come más se quiere. Esta adicción es una verdadera enfermedad y como tal se debe tratar.

La lucha por dar a conocer y aplicar medidas para atacar de forma contundente el mal de la obesidad que aqueja a la humanidad aún no termina, se podría decir que apenas comienza y yo me uno a su divulgación.

Un homenaje a los doctores y científicos pioneros

Como un tributo a los pioneros que dedicaron gran parte de su vida a la investigación de los efectos nocivos de los carbohidratos en el organismo, y que también tuvieron que retar el inmenso poder de los conceptos convencionales, deseo mencionar los nombres de algunos de esos luchadores de la salud, cuya convicción los llevó a descubrir una teoría que a pesar de sus críticas ha logrado posicionarse como una alternativa más viable para vivir sanamente: Musan Sommerset, Patricia Haa-konson, Katherine B. Chauncey, Francis Anthony, Diana Lee, Fran McCullough, Jennie Brand-Miller, Diana Schwarzwein, Myriam Ehrlich Williamson, Burton Berkson, Cheryle R. Hart M.D., Johanna Burani, Helen O'Connor, Jules-Jacques Nabet, Samuel S. Andrews, Michael R. Eades, Christian Allan, Laura Richard, Dana Carpender, Fred Pescatore, Earl Mindell, Rachael F. Heller, Sandra Woodruf, Kaye Foster-Powell, Arthur Agatston, M.D., los doctores ingleses Chalmers y Pawan quienes conjuntamente con el Profesor Alan Kekwick descubrieron la Hormona Movilizadora de Grasas (glucagon) y otros muchos hombres y mujeres notables, cuyos trabajos de investigación han sido determinantes para desarrollar mejores métodos de alimentación en el mundo.

Índice Glucémico: una explicación de mayor detalle

Cuando comemos cualquier alimento rico en carbohidratos, el nivel de glucosa en la sangre se incrementa progresivamente según se digieren y asimilan los almi-

dones y azúcares que contiene. La velocidad a la que se digieren y absorben los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que los componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión. Estos aspectos se valoran a través del índice glucémico de un alimento. Dicho índice es la relación entre el área de la curva de la absorción de la ingesta de 50 gr. de glucosa pura a lo largo de cierto tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad de ese alimento.

El índice glucémico se determina en laboratorios bajo condiciones controladas. El proceso consiste en tomar, cada cierto periodo, muestras de sangre a una persona a la que se le ha hecho consumir soluciones de glucosa pura unas veces y el alimento en cuestión otras. A pesar de ser bastante complicado de determinar, su interpretación es muy sencilla: los índices elevados implican una rápida absorción, mientras que los índices bajos indican una absorción pausada. Este índice es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar las subidas y bajadas rápidas de glucosa en la sangre.

¿Y qué pasa con los carbohidratos de alto contenido glucémico?

En primer lugar, al aumentar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre se segrega insulina en grandes cantidades, pero como las células no pueden quemar adecuadamente toda la energía de la glucosa, el metabolismo se activa y comienza a transformarla en grasa. Esta grasa se almacena en las células del tejido adiposo. Nuestro código

genético está programado de esta manera para permitirnos sobrevivir mejor a los periodos de escasez de alimentos. En una sociedad como la nuestra, en la que casi nunca llega el nivel de hambruna posterior al atracón, todas las reservas grasas se quedan sin utilizar y nos volvemos obesos.

Posteriormente, toda esa insulina que hemos segregado consigue que la azúcar abandone la corriente sanguínea y, dos o tres horas después, la azúcar en la sangre cae por debajo de lo normal y pasamos a un estado de hipoglucemia. Cuando esto sucede, el funcionamiento de nuestro cuerpo y el de nuestra cabeza no están a la par, y sentimos la necesidad de devorar más alimento. Y si volvemos a comer más carbohidratos, para calmar la sensación de hambre ocasionada por la rápida disminución de la glucosa, volvemos a segregar otra gran dosis de insulina, y así entramos en un círculo vicioso que se repetirá una y otra vez cada pocas horas. Este proceso se le aplica al ganado para conseguir una engorda artificial a base de suministrarle dosis periódicas de insulina. De hecho, algunos científicos han llamado a la insulina "la hormona del hambre".

Tabla de índice glucémico de los principales alimentos

Si damos preferencia a los carbohidratos de bajo índice glucémico, especialmente en las meriendas o comidas aisladas, podemos mejorar la regulación del azúcar en la sangre, reducir la secreción de insulina y apoyar todavía más la efectividad del Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}). La tabla siguiente puede consultarse para elegir algunos alimentos de menor índice glucémico.

¿Qué es un índice alto, medio o bajo?

Muy sencillo. Alto es un índice por encima de 65, y entre más alto el índice peor. Índice medio sería entre 35 y 65 y bajo los que son inferiores a 35. Y entre más bajo es mejor y los alimentos se pueden comer con mayor confianza. ¿Por qué? Porque la absorción de esta categoría de alimentos es más lenta y mantiene el nivel de glucosa en la sangre más estable, y ello ocasiona que no se presente la sensación súbita de hambre.

Aclaración sobre el Índice Glucémico: no es lo mismo el citado índice y los gramos de carbohidratos. Lo que más cuenta en el Método de Alimentación Multidimensional (Metalim^{MR}) es la cantidad de gramos. Pero en igualdad de circunstancias, es preferible seleccionar alimentos con menor índice glucémico.

Tabla glucémica de algunos alimentos

Índice Glucémico	Alimento	Índice Glucémico	Alimento
110	Maltosa	99	Pan dulce
100	GLUCOSA	71	Pasta
114	Corn Flakes	78	Barritas (snack)
74	Bran Flakes	66	Muesli
87	Miel	102	Arroz blanco
95	Puré de papas instantáneo	64	Pasas
80	Maíz (cereal)	64	Remolachas
102	Arroz blanco	88	Plátanos
95	Papas cocidas	84	Azúcar blanco (SACAROSA)
100	Pan blanco	59	Maíz dulce
67	Sémola de trigo	119	Pastel

Índice glucémico	Alimento	Índice glucémico	Alimento
51	Guisantes verdes	25	Frijoles de soya
90	Coca Cola	32	Fresas
91	Mermelada	54	Frijoles bayos
95	Patatas fritas	36	Toronjas
50	Espagueti de harina refinada	68	Tortilla de maíz
45	Uvas	55	Frijoles pintos
42	Pan de centeno integral	58	Jugo de manzana
42	Espagueti de trigo integral	60	Frijoles
40	Naranjas	75	Espagueti blanco
39	Manzanas	60	Durazno fresco
38	Tomates	76	Jugo de piña
42	Helados	88	Chocolate
36	Garbanzos	71	Helado bajo en grasa
36	Yogurt	80	Camote
45	Leche entera	78	Jugo de naranja
39	Leche desnatada	77	Papa dulce
29	Judías	78	Elotes dulces
29	Lentejas	78	Espagueti duro
34	Peras	88	Arroz moreno
28	Salchichas	79	Galletas de avena
26	Melocotones	88	Mango
26	Pomelo	79	Palomitas de maíz
25	Ciruelas	102	Papas blancas
23	Cerezas	86	Pizza
20	FRUCTOSA	70	Helado de crema
15	Soya	131	Zanahorias
13	Cacahuates	110	Galletas de arroz
10	Nopal	72	All-Bran

* Como ve, el pan blanco tiene un impacto todavía más alto que el azúcar blanco.

¿De dónde viene la diabetes?

La diabetes no es más que la incapacidad del organismo para procesar los azúcares, las harinas y los almidones (todos los carbohidratos) en general. Cuando una persona ingiere carbohidratos invariablemente terminan convertidos en glucosa en la sangre, y no importa que originalmente haya sido azúcar o harina al llevarse a la boca. Y en cuanto hay glucosa en la sangre automáticamente hay una reacción en el páncreas que consiste en liberar la muy famosa hormona conocida como insulina. Y si usted se pregunta para qué sirve la insulina me parece que tiene derecho a saberlo ahorita mismo: la insulina se encarga de llevar la glucosa a las células de cada órgano de nuestro cuerpo y proporcionar la energía que requieren para llevar a cabo sus funciones. Pero si esta cantidad de energía ya está satisfecha, entonces el exceso de glucosa se almacena para un uso posterior. Pero si usted se mantiene introduciendo carbohidratos a su sangre eso quiere decir que empieza a almacenar energía lentamente en forma de glucógeno que a su vez termina transformándose en grasa. La glucosa es vital para el organismo y no podemos dejar de incorporarla en nuestra alimentación porque nos provocaría grandes trastornos. Y la insulina es como el vehículo que acarrea la glucosa a las células. Y si no hay insulina no importa que haya glucosa en la sangre porque no será llevada a donde se necesita.

El problema es que, frecuentemente, comemos tantos carbohidratos y producimos tanta glucosa e insulina que después de cierta cantidad de años se da el momento en que el páncreas se atrofia y entonces pasa

una de dos cosas: o secreta demasiada insulina aunque no la necesitamos, o no la produce cuando se requiere, o cuando menos no en cantidades suficientes. Aquí es cuando se presenta un cuadro de diabetes.

66

Pero hay algo más: la diabetes no sólo tiene que ver con el cómo somos capaces de procesar la glucosa de la sangre, sino también las grasas que comemos. ¿Por qué? Porque la insulina tiene también la tarea de transportar los ácidos grasos de la sangre hasta cada uno de los tejidos donde se almacenan para un posible uso posterior.

La diabetes es un trastorno hormonal que tiene su origen en el páncreas y como tiene una conexión con la hormona insulina ya mencionada, entonces tenemos como resultado un desequilibrio con las grasas, la glucosa y la insulina. Por ello, cualquier diabético tiene que adoptar un régimen que tiene como objeto la intención de equilibrar estos factores dependiendo de sus fluctuaciones de glucosa, grasa e insulina en su flujo sanguíneo.

OJO

Si hay mucha glucosa en la sangre y deficiencia en insulina, entonces hay dos problemas: un enorme vacío de energía en las células y un potencial incremento de grasa en las células o tejido graso como producto de la glucosa que no se está convirtiendo en energía. Y si, por el contrario, hay poca glucosa y mucha insulina también hay un desequilibrio y se manifiesta en una gran cantidad de trastornos familiares para un diabético. Si usted no presta atención a este desorden puede ser fatal.

Una persona con sobrepeso tiene una propensión natural hacia la diabetes. Y esta sola razón bastaría para que se cuidara y tratara de recuperar su peso ideal. Si se adopta el Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) las posibilidades de desarrollar diabetes se minimizan. Y si ya existiese un cuadro de diabetes, entonces habría que prestar atención a los efectos que se derivan de una menor ingestión de carbohidratos, o sea el nivel de glucosa en la sangre. Si eso es lo que se requiere para normalizar la situación diabética, entonces estamos hablando de una solución afortunada. Y si hay más complicaciones habría que apoyarse en un especialista para no correr ningún riesgo.

Por otra parte, hay dos tipos de diabetes. La que se conoce como Tipo I y que suele presentarse en la infancia o adolescencia. La causa es un trastorno del páncreas y no hay suficiente producción de insulina. No hay cura y lo único que se puede hacer es inyectarse insulina diariamente. Hay que llevar un control estricto de lo que se come, y se debe monitorear constantemente la cantidad de azúcar en la sangre para mantener un nivel aceptable.

El otro Tipo es el conocido como II. Normalmente se presenta en la madurez. Las causas son sólo dos: la genética y una alimentación inadecuada. La propensión genética no quiere decir que se presentará irremediablemente, sino que también se manifiesta o detona como resultado de una alimentación incorrecta. Eso quiere decir que se puede controlar con una dieta o sistema de alimentación adecuado. Si usted obliga a su

páncreas a que se mantenga produciendo insulina porque usted mete demasiados carbohidratos a su sangre, entonces habrá un momento de colapso.

El mecanismo del hambre

El mecanismo es muy simple y aquí está el origen del hambre. Si usted consume carbohidratos, automáticamente hay una inyección interna natural de insulina. Cuando esa glucosa disminuye o desaparece del flujo sanguíneo es cuando sobreviene el hambre. Si el índice glucémico de los carbohidratos ingeridos es alto – entonces el hambre se presenta más rápido y el ciclo “carbohidratos – glucosa – insulina – hambre” vuelve a entrar en acción. Y cada vez que hay un exceso – el proceso de almacenar “energía” en forma de grasa sigue en aumento. Usted siente hambre y vuelve a comer carbohidratos, y aquí tenemos una situación que debería detener lo más rápido posible.

Es muy sencillo: entre más sobrepeso – más ganas de comer, y entonces entre más carbohidratos menos sensación de satisfacción, y, por consiguiente usted siente más hambre. El sobrepeso se manifiesta primeramente en la parte central de nuestro cuerpo porque allí es donde tenemos más células receptoras de grasa, pero pasado un tiempo tiende a dispersarse en casi todos los puntos del cuerpo, incluyendo el cuello y la cara.

Cuando la insulina no se está liberando de manera armónica, existe la propensión a bombardear el hígado con una cantidad mayor de ácidos grasos. Y esto deriva

en la emisión de pequeñas partículas que depositan grasa y colesterol en las arterias del corazón y ello puede ocasionar obstrucciones que a su vez pueden provocar desenlaces cardíacos. Ésta es la conexión entre sobrepeso y enfermedades del corazón. Y todo empieza con los carbohidratos, y luego viene la química orgánica que tiene que ver con la grasa, la gordura y todos los problemas asociados con la mala circulación y los problemas del corazón y tantas muertes innecesarias. Hay un dicho que dice: “somos lo que comemos”, y tiene mucho de verdad. Y la gran mayoría podemos cambiar nuestra vida y no lo hacemos simplemente porque no sabemos (nadie nos ha dicho ni enseñado) qué hacer para evitar esta situación de alto riesgo.

El Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) quizá no es mágico ni lo último que vendrá al universo de las posibilidades para tener una mejor salud, pero sí es un esfuerzo honesto y digno para inducir más bienestar y autoestima... y a partir de aquí: más equilibrio emocional, un ego más reforzado y más productividad como individuo.

Hay mucha gente que cree que porque no siente nada, y aunque está medio obesa, no tiene porqué cuidarse. ¡Qué equivocada está! Otros dicen: ¡yo tengo un poquito de sobrepeso y estoy a salvo! ¿Cuánto es poquito? ¿Un kilo? ¿Cinco kilos? ¡Qué gran error! Hay sobrepeso, repito, desde 500 gramos en adelante. Y los efectos pueden ser exactamente los mismos que en aquéllos donde el sobrepeso es de 20, 30 ó 50 kilos. Y si no me cree, ¿por qué entonces a veces nos preguntamos cómo es posible que de-

terminada persona que se veía tan bien tuvo un ataque cardíaco? Usted, entonces, tiene la decisión en sus manos.

MetaliM^{MR} y diabetes

Las personas con diabetes tienen una reticencia natural para adoptar cambios en la composición de su alimentación, especialmente si se trata de algo distinto a lo convencional. Si se adopta el método MetaliM^{MR} no se corre ningún riesgo porque desde hace muchos años se están aplicando enfoques similares para revertir, en algún grado, y prevenir la diabetes Tipo I y II con excelentes resultados.

Si se le pregunta a un doctor sobre este método y da una opinión adversa, o si lee alguna publicación basada en lo que ya está fuertemente cuestionado y que es precisamente lo que aprendieron por décadas nuestros padres y abuelos en cuanto no comer muchas proteínas (y la menor grasa posible), y dar preferencia a los carbohidratos (las harinas, las féculas, los vegetales, las frutas), entonces hay que entender que es difícil a veces para alguien aceptar una nueva alternativa como la aquí propuesta. Los cambios y las nuevas propuestas no son aceptadas rápidamente aunque su evidencia sea abrumadora. Es parte de la naturaleza humana. Las personas, en esta situación, deben primero asimilar que este método no es un experimento sino algo totalmente probado y respaldado por estudios tan serios que incluso la máxima institución académica, Harvard, lo avala. Para más datos ver los artículos citados en www.eskiny.com o consultar el libro “Diabetes Solution” del Dr. Richard K. Bernstein que se puede adquirir en www.amazon.com.

LA META: la meta de cualquier terapia para la diabetes es regular los niveles de glucosa e insulina; sólo una dieta baja en carbohidratos puede lograr este objetivo.

¿Daño en los riñones?: un mito

No hay daños colaterales al hígado ni a los riñones porque la mayor cantidad de grasa y proteínas que se ingiere es metabolizada perfectamente. Es un mito pensar que puede haber problemas secundarios indeseables. No existe ningún estudio ni protocolo médico que avale esta presunción. Es sólo una elucubración de mal gusto.

El ser humano y la prehistoria

El género humano ha consumido más proteínas y grasas que carbohidratos en sus 2.5 millones que ha existido sobre la faz de la tierra y no fue sino hasta hace menos de 100 años que la diabetes se convirtió en un problema de salud internacional – precisamente cuando se intensifica el consumo indiscriminado de carbohidratos en el mundo, y se masifica y globaliza la industria de los alimentos refinados de azúcar, harinas y almidones. Hay que tener en cuenta que el ser humano apenas empieza a cambiar la composición de su dieta hace aproximadamente 10,000 años cuando sobreviene lo que se conoce como la revolución agrícola, como consecuencia de las primeras señales de tribus que abandonan la vida nómada y se asientan en sitios específicos.

De hecho, la diabetes y las enfermedades degenerativas del corazón siguen siendo prácticamente desconocidas

entre las tribus de la selva amazónica que todavía no tienen contacto con nuestra civilización y cuya alimentación es hasta hoy a base de carnes, grasas, algunos vegetales y frutas silvestres.

En la actualidad, la diabetes es la tercera causa de muerte en la mayoría de países, y en algunos es la segunda. Si la composición de la dieta alimenticia de nuestros padres, abuelos, doctores y nutriólogos convencionales es correcta, ¿por qué entonces esta tendencia mortal va cada día en aumento? Hay que hacer un alto en el camino y atreverse a explorar otras alternativas también probadas con amplísima eficacia como MetaliM^{MR}, ¿no cree que valga la pena?

A la vanguardia

Con todo este bagaje de información y la experiencia acumulada, me di a la tarea de diseñar y adecuar un método afín a nuestra idiosincrasia latina para que cualquier persona lo pueda adoptar de una manera fácil, sencilla y cómoda.

Conclusión: este método es el resultado de un estudio exhaustivo avalado por todas las corrientes de vanguardia que he unificado para lograr perfilar y enriquecer un sistema con lo mejor de cada una y así aplicarlo a la cultura de cada país de Latinoamérica con sus particularidades y costumbres, aunque no coincidan del todo con las sociedades, costumbres y cultura donde se han desarrollado originalmente dichas teorías de la reducción de carbohidratos para bajar de peso.

Suplementos estrictamente necesarios que ayudan a equilibrar la nutrición y mantener la salud

La cuantiosa inversión que se aplicó durante más de cinco años de investigación rindió excelentes resultados.

Uno de los principales descubrimientos fue, que ante un cambio drástico de alimentación, el organismo puede llegar a experimentar momentáneamente un “brinco metabólico” que en muchas ocasiones se manifiesta con señales eventuales de disminución de energía, siendo ésta una reacción normal ante el ajuste de nutrientes propuesto, y por tal motivo en este método es preciso proporcionar, de manera paralela, una serie de suplementos alimenticios estrictamente necesarios para atenuar o desaparecer dichos síntomas. El argumento que soporta esta sugerencia es muy sencillo: si alguien reduce el consumo de carbohidratos al mínimo y luego los incrementa gradualmente, tendría que preguntarse, ¿qué pasa mientras tanto con su nutrición si para alejarse de los alimentos con carbohidratos está obligado a reducir, por determinado periodo, alimentos que también llevan consigo las vitaminas, minerales, micronutrientes, fibras y antioxidantes que necesita el organismo para conservar un equilibrio saludable? La respuesta es muy sencilla: Si tales alimentos son frutas, leguminosas, leche, y otros productos que, además de carbohidratos, contienen otra cantidad de nutrientes valiosos, entonces estamos obligados a reemplazar dichos componentes nutricionales mediante una alternativa externa, es decir, por medio de suplementos.

74

MetaliM^{MR} ha desarrollado una línea de tales suplementos tomando en cuenta la gradualidad con que se va aumentando el consumo de carbohidratos a medida que se avanza en las distintas fases del método. Estos suplementos han sido desarrollados pensando en la evolución y la naturaleza de MetaliM^{MR}, y es por ello que sus ventajas están a la vista. Si usted tiene interés en conocer más sobre estos suplementos antes de iniciar el método MetaliM^{MR} visite el sitio www.eskiny.com o hable al teléfono **01 6622 890 842** (desde México) (**52 6622 890 842** desde cualquier país de Latinoamérica) o al **1 800 516 5000** desde Estados Unidos. Es muy importante darse cuenta que estamos hablando de nutrición adecuada, y al bajar la ingesta de carbohidratos y algunos nutrientes de forma simultánea, entonces tenemos que recurrir a tales suplementos para no caer en un estado de desnutrición.

Y si alguien se pregunta si estos suplementos son estrictamente necesarios, la respuesta es categórica: sí. Y si alguien se pregunta si tienen que ser necesariamente los recomendados por el método MetaliM^{MR}, la respuesta es: si usted quiere tener la certeza absoluta de los beneficios del método sin arriesgar la salud, tome en cuenta esta recomendación, o por lo menos consuma cualquier tipo de vitaminas, minerales y antioxidantes suplementarios de cualquier fuente. Es mejor algo que nada. Lo que sí me atrevo a afirmar de manera contundente es: si usted se limita sólo a una alimentación baja en carbohidratos, entonces no estamos hablando de que la meta es salud y bienestar. Es muy probable que baje de peso, pero ello no es sinónimo de salud.



Sofía R.: Bajé de talla 30 a talla 18

Mi historia es muy ordinaria y me da un poco de vergüenza. Vivo sola y tengo casi 48 años. Hace como 16 meses pesaba casi 155 kilos. Todos en mi familia hemos sido gorditos desde niños y siempre me pareció más o menos normal porque creía que era algo que no podía evitar. Pero aun así, muchas veces me sentía muy mal y empezaba alguna dieta. Y así como bajaba, volvía a subir. A veces hasta 50 kilos y otros 10, 15 kilos. Pero la verdad era peor. Entre más bajaba, más subía de nuevo. Y siempre andaba tratando de no comer. Bueno, según yo. Pero sinceramente siempre fui muy glotona y me acababa toneladas de pastas. ¡Me parecían deliciosas! Y mi comida favorita: las papas en todas las formas que se pueda imaginar. Mis amigas siempre me regañaban. Un día fui a *Weight Watchers* y llegué a bajar como 20 kilos. Mi desilusión fue muy grande porque ví cómo otras personas igual o más gordas que yo empezaron a bajar y yo nada de nada.

Un día alguien me llevó casi a fuerzas a conocer el Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) y fui, la verdad, de puro compromiso. Me invitaron a participar en un experimento y pensé: ¡yo no estoy para experimentos! Pero cuando me empezaron a explicar, todo parecía muy interesante. Las comidas que debía tener y el enfoque que le dieron me pareció medio raro al principio, pero dije: ¿y qué tal si funciona? La verdad no tenía nada que perder y por eso me quedé. Nos llevaban la cuenta muy de cerca. Al principio fue un poco difícil porque tuve que dejar algunas cosas que me gustaban mucho como las tortillas, el pan, las botanas, los chocolates y mucho más. Pero pasó algo curioso: poco a poco

se me empezó a quitar el gusto por aquellos antojos tan grandes. Y me explicaron que eso pasaba porque tenía una especie de adicción a los carbohidratos. Me quitaron casi todo lo dulce y eso me parecía muy cruel. Pero como podía comer muchos postres con las recetas especiales, entonces eso compensó mis ansias. Y luego el pan se sustituye por otros ingredientes e igualmente las botanas.

Bueno. En fin, sin darme cuenta empecé a bajar muy rápido al principio. Cada día me despertaba corriendo para subirme a la balanza y pesarme. Y era una ilusión ver cómo iba bajando y bajando cada día. Ahora entiendo con mucha claridad qué pasó en mi organismo.

Mi metabolismo cambió. Y yo que pensé que lo mío era ya genético y que me iba a quedar así de gorda para siempre. ¿Quién iba a creer que en menos de ocho meses iba a pasar de talla 30 a 18? En la primera semana perdí más de siete kilos. Y aunque casi nadie me lo cree, en seis semanas ya había bajado casi 25 kilos. Poco a poco fui agregando más carbohidratos a mi comida como dice el método. Pero yo sé que hay algunos alimentos a los que les debo poner definitivamente las cruces porque son destructivos para cualquier persona. Ya comprobé que podía tener otra vida con mucha más salud y por ningún motivo caería en la tentación de nuevo.

Hasta la fecha continúo tomando mis vitaminas. Eso es lo que me da la fuerza de voluntad para mantenerme como estoy ahora. Yo sé que el nivel de energía es porque todo cuenta: mi alimentación con menos de 70 carbohidratos diarios y absolutamente todos los suplementos

para desintoxicarme, nutrirme y mantener mi apetito bajo control. No como pan ni pasteles ni chocolate, pero ni falta me hace. ¿Y qué? Si usted revisa todo lo que se puede comer, casi podría afirmar que ahora como más que antes.

Es curioso, ahora, como mucho más y más sabroso. El postre Tiramisú me encanta y el que yo como está hecho de ingredientes que no me hacen daño. Bueno, hasta pizza puedo comer, pero con ingredientes especiales que finalmente no le quitan el sabor a pizza y para mí es una delicia porque ya no me quedo con las ganas. En las fiestas familiares como bastante y todos me preguntan cómo le hago para comer y comer y no engordar. Muchos de mis familiares ya están con este método y varios han bajado muy rápido también de peso. Pero cualquiera puede lograr los mismos resultados. Es muy fácil y como no se deja de comer, pues ni se siente.

El Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) y sus virtudes

Una vez que se comprobó de manera fehaciente en mi persona, y un grupo de personas allegadas, familiares y voluntarios que también obtuvieron resultados extraordinarios, nos dimos a la tarea de reestructurar con sumo detalle el método para que fuera acorde a nuestras costumbres alimenticias. En este grupo intervinieron un selecto equipo de profesionales en alimentación. Y después de arduas investigaciones se llegó a la conclusión de fragmentarlo en cuatro fases para que progresivamente se restablezca el metabolismo y se controle la pérdida de peso sin ningún trastorno, ni sacrificio.

El Análisis

de las cuatro fases del Método

Estas cuatro fases fueron analizadas y probadas de manera exhaustiva combinando la alimentación con las fórmulas vitamínicas, minerales, antioxidantes, de fibra, de atenuación de la asimilación de carbohidratos y de balance metabólico para alcanzar óptimos resultados. Y esto no quiere decir que los carbohidratos tengan que desaparecer por siempre de la alimentación. Aclaro que los carbohidratos son indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Lo que sí se cuida es el nivel de consumo para que no se convierta en un factor nocivo para la salud.

De hecho, los detractores de este método aducen incisivamente que los carbohidratos son necesarios para la vida. Y tienen razón, nadie los contradice. Lo que no se dice con claridad es que el exceso de los mismos causa trastornos severos. La intención es reducir y disciplinar su consumo y luego paulatinamente incrementar su ingestión hasta identificar plenamente la tolerancia en el organismo de cada persona. Y como todo programa, se tiene que empezar de cero.

La exploración en detalle de las cuatro fases del método



1 FASE I: Las primeras 56 horas

“El METODO DE ALIMENTACIÓN MULTIDIMENSIONAL (MetaliM^{MR}), para conservar la salud para siempre”, está planeado para que en las prime-

ras 56 horas la ingesta de carbohidratos sea prácticamente de cero. En esta fase se consumen exclusivamente proteínas (carnes, tocinos, quesos) con la combinación necesaria de los suplementos sugeridos con el fin de que no exista ningún malestar serio que impida seguir adelante. A esta primera fase se le denomina “La Barrera Crítica” porque si no se pasa por este periodo todos los demás procesos pierden sentido.

En esta fase es donde se aplica un tratamiento de choque al organismo, y se provocan las reacciones más importantes para tener como desenlace un giro metabólico que induce la combustión continua de grasas. En estas 56 horas ininterrumpidas, sin recibir carbohidratos, normalmente se logra recomponer el metabolismo de manera drástica y se transforma al organismo de un sistema quemador de calorías a uno quemador de grasa, un fenómeno que se denomina Lipólisis. En esta fase se produce normalmente un fenómeno que también tiene que ver con la reducción significativa de la sensación de hambre.

2 FASE II: La segunda fase de 22 días

Una vez que se supera esta primera barrera viene a continuación la segunda fase a la que he bautizado como: “A Recuperar el Bienestar y la Figura Perdida”. En esta etapa se comienzan a ingerir cuidadosamente alimentos de baja cantidad de carbohidratos, y he determinado fijar un tope de 18 a 25 gramos diarios como máximo. Tiene una duración de 22 días. Usted puede decidir la alimentación que desee entre las múltiples y variadas opciones del recetario especial

del Método o en el Sitio de Internet www.kiLitos.com en la sección “Recetario”. Aquí encontrará la guía sobre cuántos gramos de carbohidratos tiene cada porción de cada receta para que siempre tenga presente los gramos de carbohidratos que está consumiendo y se mantenga dentro de los límites diarios permitidos.

Desde este momento se sienten los resultados al aminorar la sensación de hambre constante que provoca el consumo de los carbohidratos simples. En este lapso siguen siendo de vital importancia los suplementos que fueron creados para fortalecer, equilibrar el organismo y ayudar a una limpieza interna y desintoxicante.

En el transcurso de la práctica de este método de alimentación, los coadyuvantes alimenticios, en forma de suplementos, diseñados para el éxito de las expectativas aludidas son de suma importancia, mismas que constituyen herramientas químicas de alto impacto para mantener el equilibrio metabólico, y que son esenciales en esta nueva forma de nutrición que será para toda la vida.

3 FASE III: La tercera fase de 80 días o menos

La tercera fase denominada “De Estabilización” es la etapa donde el incremento de carbohidratos se hace de forma gradual cada quince días hasta llegar a un máximo de 50 - 80 gramos diarios. En cuanto a la duración, en las exploraciones con grupos piloto que participaron para evaluar su efectividad, se determinó un plazo aproximado de 80 días para las personas que están en la ruta de alcan-

zar su peso ideal, y determinándose que en aquéllas que logran llegar a cinco kilos o menos por encima de la meta de su peso óptimo, el mismo se reduce a menos tiempo, y entonces deben pasar automáticamente a la cuarta fase aunque no completen todavía los 80 días.

Por tanto, la permanencia en esta tercera fase estará en función de la pérdida de peso que se consiga para llegar a cinco kilos antes del que corresponde a dicho objetivo conforme a la tabla de pesos y medidas que se encuentra más adelante. En esta etapa, el organismo se reacondiciona al nuevo sistema de alimentación y los resultados se ven y se sienten.

4 FASE IV: La cuarta fase (Mantenimiento)

La cuarta y última fase es el mantenimiento del método de por vida. El error más grave del que adolecen la inmensa mayoría de las dietas, en especial aquéllas de control en las calorías, es no indicar un sistema nutricional adecuado que se pueda seguir para siempre, es decir, no proponen un cambio definitivo y radical de alimentación que permita una vida saludable manteniendo la figura deseada, y así, cuando se regresa al régimen tradicional se recuperan los kilos perdidos rápidamente y llega la decepción.

El grupo de especialistas que participaron junto conmigo en el diseño de este método, nos planteamos como meta que el mismo debería ser para toda la vida, sin sacrificios en el buen comer y poder mantener una figura

deseada, sin el dañino sobrepeso y que además proporcionara salud y bienestar, y un envidiable estado de ánimo. En esta fase, los más refinados y exigentes comensales satisfacen sus deseos alimenticios por la gran variedad de platillos que pueden degustar sin temor a recuperar los kilos perdidos. El límite de carbohidratos puede llegar a 60 – 100 gramos diarios (o más si se hace ejercicio), y es sorprendente la cantidad y variedad de alimentos que se pueden ingerir, combinar y preparar con esa ración de carbohidratos. La báscula le dirá si debe aumentar o reducir la cantidad diaria de carbohidratos. Esta es la herramienta fundamental que nos dirá lo que está pasando con su organismo. Si un día en la mañana se da cuenta que su peso se ha incrementado, lo único que tiene que hacer es reducir el contenido de carbohidratos en los alimentos que come y darle seguimiento a la evolución de su peso por unos días hasta revertir el aumento hasta el nivel deseado.

Nota: La ración correspondiente de carbohidratos debe repartirse, de preferencia, de manera uniforme a lo largo de las comidas durante el día.

Usted será un experto

Después de aproximadamente 50-80 días, usted se habrá convertido en un experto para detectar carbohidratos, y mantener el método de por vida será sumamente sencillo.

Las sabrosas recetas

El conjunto de voluntarios conformados minuciosamente para la observación del comportamiento en el método y su operación estuvo integrado por personas de diferentes edades y gustos culinarios. Los expertos en nutrición, dietistas, cocineros y amas de casa que conformaron el grupo interdisciplinario para determinar el recetario adecuado para el método, no tuvieron problema alguno en satisfacer los gustos de los grupos experimentales, simple y llanamente porque aplicaron el criterio de ofrecer platillos que se acostumbran usualmente en los hogares y utilizan productos de uso común; todo ello vigilando que no se incluyeran alimentos con elevado contenido de carbohidratos.

No hay comidas obligatorias

Otro descubrimiento interesante: después de aplicar diferentes tácticas, se llegó a la conclusión que el método tiene más aceptación al no imponer menús obligatorios, permitiendo que las personas elijan el platillo de su preferencia para realizar sus comidas del día con una lista amplia de recetas sencillas y las indicaciones para su elaboración. De nuestro laboratorio – cocina, salieron más de quinientas recetas iniciales como base principal para satisfacer la inquietud de nuestros seguidores, y proporcionar o inducir la creatividad necesaria a la hora de preparar alimentos.

Los suplementos **indispensables para propiciar una salud excepcional**

84

Con el fin de desarrollar un método de alimentación que propiciara una adecuada estabilidad metabólica y al mismo tiempo cubriera los requisitos para mantener un cuerpo saludable, dentro de los parámetros de peso indicados para llevar una vida sana, los especialistas de MetalIM^{MR} se dieron a la exhaustiva tarea de investigar el gran espectro de suplementos alimenticios que fueran complementarios a la naturaleza del programa alimenticio. El reto era encontrar alternativas y fórmulas que fueran naturales, de fácil absorción, que no provocaran confusión, y por supuesto: económicas.

Así, nuestro equipo multidisciplinario integrado por médicos, ingenieros en alimentación, endocrinólogos, especialistas en nutrición, ingenieros químicos y personas experimentadas, y con una gran trayectoria en el tema de la salud y el bienestar, llegó a la conclusión que el “Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR})” debe auxiliarse con suplementos nutricionales y antioxidantes que sirvan de plataforma segura para adoptar el régimen de control de carbohidratos y tome en cuenta los siguientes obje-



tivos: mantener un nivel de vitaminas, minerales y nutrientes para provocar un grado de bienestar óptimo; antioxidantes; agentes desintoxicadores para limpiar el organismo de toxinas almacenadas y que perturban el buen funcionamiento del cuerpo; la absorción y supresión moderada de carbohidratos, y por último, una fórmula que permitiera la metabolización, durante el día y la noche, de grasas acumuladas por el organismo y coadyuvara al mantenimiento de un organismo saludable. Esa es la finalidad. Los suplementos alimenticios son una necesidad absoluta si se desea que el Método sea sinónimo de salud.

Si usted es médico puede revisar el protocolo siguiente: “Revisión de dietas muy bajas en carbohidratos para perder peso”. Ha sido desarrollado por el Dr. Jeff S. Volek y el Dr. C. Westman del Centro Médico de la Universidad Duke. Lo puede conocer si visita el sitio: www.eskiny.com.

Acerca

de otras dietas populares

Si está confundido con la tremenda variedad de programas de pérdida de peso, no es el único. Las dietas populares transitan por la gama de baja grasa y aceite/alto contenido de carbohidratos a bajo contenido de calorías o ambas cosas. Algunas privilegian las proteínas, existen también las que recomiendan las grasas saturadas y las hay también que toman en cuenta el tipo de sangre, pero lo más común es la charlatanería, y aunque no sea la intención, en la abrumadora mayoría de los casos el resultado final es una baja temporal de peso y luego el indeseable rebote dejando a la persona más gorda. Otras dietas requieren combinaciones precisas de nutrientes en cada comida y no hacen concesiones. Las dietas que son complicadas y rígidas con frecuencia son demasiado tediosas para mantenerlas por largo tiempo, usted seguramente ya lo sabe porque si está leyendo este libro, es muy posible que usted ya haya probado algunas dietas sin éxito.

En síntesis: Nadie quiere traer siempre una calculadora, ir con el nutriólogo cada semana, cargar con una caja de pastillas “quita hambre” - ni quiere dejar de comer verduras, antojitos, frutas, tortillas (en México), pan, refrescos de soda, y pastas para siempre.

Aquí tiene una pequeña descripción de algunas de estas tendencias y porqué no funcionan:

Dietas bajas en grasa, altas en carbohidratos: gramo por gramo, las grasas tienen más calorías que los carbohidratos. Pero esto no quiere decir que los carbohidratos son menos engordadores. En realidad, lo opuesto es una verdad irrefutable. Lo paradójico, es que cuando comemos grasas y proteínas nos llenamos más rápido, aunque se trate de pequeñas cantidades. Como consecuencia, sabemos cuándo dejar de comer.

Los carbohidratos refinados (y alto índice glucémico) ocasionan fluctuaciones rápidas en los niveles de azúcar en la sangre y estimulan el apetito haciéndonos sentir más hambre, reforzando, por lo tanto, el deseo de comer más de lo necesario y la obesidad.

Hay estudios que muestran que ciertos almidones tales como el pan blanco aumentan los niveles de azúcar en la sangre más rápido incluso que el azúcar de mesa. Qué ironía: las mejores intenciones de la USDA y su pirámide alimenticia están basadas en los carbohidratos colocándolos precisamente en la base, es decir, indicando qué es lo que más se debe comer en proporción a los demás nutrientes.

Dietas bajas en carbohidratos, altas en proteínas: la Dieta Atkins (y otras similares) prohíben virtualmente casi todos los carbohidratos y dejan que la persona que está a dieta, viva casi de puras proteínas. Este régimen también permite grasas saturadas sin limitación, del tipo que se encuentra en carnes

y mantequillas. Éstas son las denominadas “grasas malas” – es decir, las que ocasionan enfermedades cardiovasculares, infartos y apoplejías. Aún cuando pierda peso y se mantenga así, su química sanguínea podría sufrir por comer tanta grasa saturada, si prolonga su ingestión más allá del periodo donde ya eliminó los kilos de más.

88

Por eso es que el Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) sí permite cierta dosis de grasas saturadas con origen en carnes, pero sólo en las primeras etapas, es decir, cuando el impacto de su ingestión es sensiblemente menor al consumo comparable de altas cantidades de carbohidratos, y después se recomienda que se vayan disminuyendo paulatinamente hasta auto imponerse un mínimo cuando ya se haya llegado (o casi se haya llegado) felizmente al peso ideal. Y esto es muy sencillo porque, la mayoría de las veces, basta con eliminar físicamente el exceso de grasa que suelen traer algunos cortes de carne roja o la piel de las aves.

En la fase de mantenimiento, o mucho antes, hay que dar preferencia a los aceites vegetales poli-insaturados y mono-insaturados; y cualquier alimento que contenga el aceite conocido como OMEGA, tal como las carnes de pescado. Le sugiero revisar las etiquetas de los productos a la hora de las compras.

El ejercicio y el método MetaliM^{MR}

El ejercicio siempre tiene influencia en el metabolismo. Esa es la razón por la cual se sugiere que en el inicio del método MetaliM^{MR} no se realice actividad física de ninguna clase, cuando menos hasta llegar a la tercera fase cuando el organismo ya se encuentre estabilizado. El objetivo es que el método en sí, en esta fase, sea el único elemento que esté actuando en el organismo sin la influencia paralela de agentes adicionales. Si se realiza determinada actividad física, entonces se requerirá de mayores cantidades de energía y entonces la gradualidad de los ajustes en el metabolismo no se comportará de manera ideal. Es una sugerencia. Sin embargo, si usted pertenece a la categoría de “adicto al ejercicio” y desea adoptar el método, le recomiendo que lo suspenda temporalmente, cuando menos, por los primeros 10 – 12 días de iniciar con MetaliM^{MR}.

Acerca de su nivel de actividad física

El ejercicio es un componente crítico del método, aunque no me refiero a una necesidad imperativa y en grandes dosis como requisito. Usted puede vivir razonablemente bien sin hacer ejercicio si adopta el método MetaliM^{MR} con cierto grado de rigor. No obstante, siempre es recomendable realizar algún ejercicio, tomando en cuenta que no es la cantidad de ejercicio la clave, sino el tipo de ejercicio adecuado. Y afortunadamente existe una

alternativa sorprendentemente sencilla y completa. Con el ejercicio: Baja su presión sanguínea, disminuye su nivel de colesterol de baja densidad y aumenta su colesterol bueno. Al hacer ejercicio con cierta regularidad y comer apropiadamente, usted estará haciendo justamente lo necesario para asegurar un futuro cardíaco adecuado y un nivel de energía y salud envidiable. La meta de cualquier programa de ejercicios es que no debe ser percibido como una rutina obligada, sino como parte de su estilo de vida actual – algo que pueda incorporar fácilmente en sus actividades diarias y que sea lo más completo posible. Por ejemplo: el ejercicio aeróbico – anaeróbico del Bounzy Metalim^{MR} que puede ser realizado por personas de todas las edades e incluso hasta por individuos en rehabilitación. Viva con esta regla fácil de recordar: el ejercicio adecuado es más importante que la cantidad a secas.

Ejercicio Anaeróbico

Pesas: las pesas tienen muchos beneficios pero no las use hasta la tercera o cuarta fase. Mejora y tonifica su sistema muscular, lo cual a su vez, eleva su metabolismo (ocasionando que su cuerpo quemara combustible más rápidamente aún cuando esté dormido). El entrenamiento con pesas también es bueno para mejorar la densidad ósea, lo cual evita la osteoporosis.

Otra vez: Una báscula es indispensable

La utilidad de pesarse diariamente.- Uno de los grandes secretos es el seguimiento o monitoreo sistemático que usted debe procurar realizar respecto a su pérdida de

peso. Mi sugerencia es que se pese todas las mañanas a la misma hora antes o después de haber desayunado y lleve un récord preciso (incluso con kilos y gramos) para que vaya sintiendo los cambios de manera visible.

Así podrá apreciar su avance y sabrá si hay que intensificar o reducir la ingestión de carbohidratos, porque ha notado un aumento indeseable en su peso. Si nota un aumento de peso reduzca inmediatamente ese día la cantidad de carbohidratos significativamente, lleve la cuenta y vaya descubriendo cuál es su nivel de tolerancia a los carbohidratos (y también a la cantidad de proteínas) para seguir bajando, o para mantenerse en el nivel de peso deseado una vez que llegue a ese sitio.

Lo peor que puede hacer es pesarse cada semana o cada quince días porque de esta manera no puede llevar un control estricto de su peso y tomar las medidas oportunas que sean necesarias. Esto quiere decir que una de las primeras acciones que debe realizar es adquirir una báscula de cierto grado de precisión y ajustarla desde el inicio. Por favor no escatime en esta recomendación. No hay nada que se compare a la gratificación mental que implica ver cómo se pierden gramos o kilos cada día.

Los edulcorantes **sustitutos y su impacto en la salud**

Los endulzantes o edulcorantes sustitutos son sustancias que le dan sabor dulce a los alimentos. Su capacidad de endulzar (Poder Dulce) es variada y es lo más cercana al estándar dulce que en este caso es la sacarosa. Hay infinidad de mitos alrededor de los edulcorantes. La inmensa mayoría no tienen fundamento y circulan debido al poder de los rumores y versiones no documentadas que se difunden debido a la falta de información oportuna.

Los edulcorantes representan una gran ventaja para todas las personas que deciden eliminar de su vida, por la razón que sea, los diferentes agentes endulzantes que contienen carbohidratos.

Los principales o más conocidos edulcorantes son la sacarina, el aspartamo, el acesulfame K, el ciclamato, la sacarosa y la estevia. Todos han sido sujetos a extensivos estudios y están aprobados por la Food and Drug Administration (FDA) de los Estados Unidos, excepto el ciclamato y la estevia, mismos que están todavía en el proceso de análisis y estudio de sus efectos a largo plazo. Estos dos últimos, sin embargo, están ya aprobados en innumerables países desarrollados.

La FDA es uno de los organismos más importantes del mundo encargados del análisis y la posible aprobación de cada producto que se ingiere certificando así su seguridad. Aquí le doy una breve explicación acerca de cada uno de ellos:

La sacarina, el más antiguo

Es el edulcorante más antiguo. Su consumo se extendió en los Estados Unidos en los años 50, principalmente como ingrediente de las bebidas refrescantes de la época. Tiene un poder dulce 200 veces más que la sacarosa, y deja un gusto secundario que, al principio, es un poco desagradable. A pesar de algunas dudas acerca de su inocuidad, está claramente demostrado, en seres humanos, que la sacarina no tiene ninguna incidencia sobre la aparición de cáncer.

Aspartamo, el nuevo

Es el edulcorante de más reciente aparición y tiene la ventaja de haber nacido en la época de más controversia de estos productos, por lo que ha sido sometido, antes de su aprobación, a estudios y experimentos toxicológicos muy minuciosos, lo que prácticamente descarta cualquier posibilidad de efectos tóxicos. Tan sólo comentar que uno de los productos que resultan de su composición es la fenilalanina, sustancia que está restringida sólo para aquellos enfermos que padezcan una enfermedad llamada fenilcetonuria, y no se preocupe, si usted la desconoce, seguro que no la padece.

El aspartamo tiene un poder dulce muy parecido a la sacarina, es decir muy intenso, de unas 180 veces el de la sacarosa, y un sabor muy parecido al del azúcar. Mientras el consumo diario admisible de este edulcorante es de 40 mg por kilo de peso al día, el de la sacarina es de sólo 2.5 mg, es decir, 16 veces menos, por lo que se comprende que sea el que ofrezca mayor seguridad de utilización, sin que eso quiera decir que los

otros dos no son seguros, simplemente, que han sido productos menos estudiados.

El ciclamato, el más debatido

Fue, en su día, el edulcorante que inició el debate sobre si estos productos resultaban perjudiciales para la salud. En cualquier caso, las autoridades sanitarias decidieron modificar el consumo diario permisible hasta 5 veces menos, en espera de nuevos estudios.

El ciclamato es un edulcorante cuyo poder dulce es 10 veces menor que la sacarina, pero tiene la ventaja sobre ésta, que no deja gusto secundario alguno, por lo que en muchas ocasiones se asocian ambos con la posibilidad de reducción de la dosis de sacarina.

Acelsufame K es uno de los más usados

Su dulzor es 130 – 200 veces que la sacarosa. No es metabolizado por el cuerpo y es excretado, sin sufrir cambios, por los riñones.

Seguridad: Tras realizarse una multitud de estudios de seguridad, no se ha informado de ningún efecto negativo.

Acesulfame K está autorizado para ser utilizado en diversas aplicaciones en más de 90 países a nivel mundial, entre otros los Estados Unidos, Suiza, Noruega, Canadá y Australia. El departamento de administración para alimentación y farmacia de los Estados Unidos (FDA) ha ampliado el pasado 6 de julio de 1998 la autorización, incluyendo el uso de Acesulfame K también en bebidas refrescantes.

La Ingesta Diaria Admisible (IDA) de Acesulfame K ha sido establecida en 15 mg por kilo de peso corporal.

La estevia

La estevia es una planta originaria de la flora de las laderas montañosas de Paraguay. Se considera totalmente segura para el consumo humano.

Es una planta increíblemente dulce. El edulcorante (esteviósido) que se extrae de ella es aproximadamente 300 veces más dulce que el azúcar, las hojas tiernas tienen un agradable sabor a regaliz y se puede usar para reemplazar el azúcar refinado. En efecto, las hojas contienen glucósidos de sabor dulce pero que no son metabolizables y tampoco contienen calorías.

En los Estados Unidos la FDA (Food and Drug Administration) aprobó en septiembre de 1995 a la estevia, aunque sólo puede venderse en tiendas naturistas, presumiblemente para no interferir con los intereses de las industrias productoras de los demás edulcorantes no naturales.

Conclusión: En general, los endulzantes o edulcorantes artificiales mencionados, además de brindar un sabor dulce cuando se utilizan para la elaboración de ciertos productos (lo que satisface este gusto innato de los seres humanos), tienen la ventaja de que no proveen energía, por lo que se convierten en un aspecto importante dentro de un programa de alimentación saludable y para aquellas personas que controlan el peso corporal y/o alguna patología en particular.



Ana Rosa C.: Los suplementos me hacen ver resultados en la báscula

Gracias a Dios conocí este método de alimentación tan bueno donde puedo sentirme bien y segura de que es algo que realmente me ayuda a combatir el problema de la obesidad y estoy totalmente convencida de poder seguir el plan porque es sencillo, práctico y saludable. Al cambiar mi alimentación, que por cierto ahora es muy sabrosa y nutritiva, he notado grandes cambios en mi organismo: la sensación de vacío en mi estómago ha desaparecido y ahora estoy mucho más tranquila porque ya no sufro de ansiedad que compensaba con comida.

Puedo continuar con mis actividades normales sin que mi alimentación sea un tropiezo ya que confiadamente puedo compartirla con mi familia. Además, los suplementos del método me dan energía, nutrientes y apoyo para ver resultados en la báscula y en mis medidas.

Felicito al señor Rubén Reynaga por esa maravillosa aportación que hace a las personas para mejorar, en mucho, nuestra calidad de vida con el método de alimentación ideal para recobrar nuestro peso óptimo, y de paso nuestro bienestar.

Primera Fase

"La barrera crítica"

Esta etapa incluye: 3 desayunos, 5 snacks o bocadillos, 3 comidas y 2 cenas. A continuación se presenta un cuadro con horarios recomendados para esta fase inicial:

Fase inicial y horarios de comida

Horas transcurridas		
0:00	8 a.m.	Desayuno
03:30	11:30	Snack
06:30	2:30 p.m.	Comida
10:00	6:00	Snack
13:00	9:00	Cena
24:00	8:00 a.m.	Desayuno
27:30	11:30	Snack
30:30	2:30 p.m.	Comida
34:00	6:00	Snack
37:00	9:00	Cena
48:00	8 a.m.	Desayuno
51:30	11:30	Snack
54:30	2:30 p.m.	Comida
58:00	6:00	

¡¡ Felicidades!!

Usted en este momento ya debe estar quemando grasa a un ritmo acelerado. Siga adelante.

Consumo de agua

Es de vital importancia tomar un mínimo de ocho a diez vasos de agua al día de manera espaciada, es indis-

pensable debido a la deshidratación natural por la reducción de carbohidratos. Y esto es válido para todas las fases.

Los menús o recetas

Los siguientes menús pueden ser utilizados indistintamente, es decir, en cualquiera de las acciones alimenticias descritas. Si le agrada cambiar un desayuno por la cena no hay problema e incluso la cena o un snack por la comida, la clave es cumplir con la condición cero carbohidratos. (La denominación “R” significa receta y el número que le sigue es su descripción). Las porciones están calculadas para quedar apenas satisfecho, no obstante, si se desea comer más, lo puede hacer, no sin antes recapacitar si es hambre o compulsión de seguir comiendo. Si es mera compulsión: ¡Absténgase! Haga un esfuerzo que pronto se disipará su adicción a los carbohidratos, y el hambre también se reducirá sensiblemente. Recuerde que el Método no es mágico, requiere que usted desee realmente estar más sano y tener una mejor figura.

Ejemplos de recetas con contenido cero carbohidratos:

Desayunos:

- R83 Lomo de cerdo
al queso
- R133 Rollos de atún
- R113 Filete de pollo
Café descafeinado

Comidas:

- R23 Consomé de pollo
- R21 Consomé de pescado
- R22 Jugo de carne
- R115 Rollos de pollo
- R134 Filete de pescado
- R84 Filete Mignon
Agua mineral
o natural

Cenas:

- R114 Pollo rostizado
- R135 Camarones a la mantequilla
- R91 Bistec asado
- Café descafeinado

Snacks o Entrecomidas:

- Chicharrón de puerco
- Gelatina sin azúcar
- Café descafeinado
- R197 Alitas de pollo mantequilla
- R85 Manitas de puerco a la vinagreta

** Estas recetas están en la sección “Recetario”.*

¿Y después de la “Barrera Crítica”?

Después de cruzar o superar “La Barrera Crítica” comienza una nueva forma de vida en la cual se experimenta un cambio significativo en la salud.

¿Cuánta comida al día?

Se recomienda tener de 5 a 6 comidas moderadas al día en lugar de las típicas tres porque de esa manera se atenúa la sensación de hambre, y así el impulso de comer, que funciona como un reflejo condicionado, va aminorando paulatinamente en intensidad hasta llegar a su nivel normal.

Segunda Fase

"A Recuperar el Bienestar y la Figura Perdida"

100

Cubierta la primera fase, el metabolismo se empieza a adecuar al consumo y control de carbohidratos. La segunda fase, de 22 días, "A Recuperar el Bienestar y la Figura Perdida", se denomina así porque aquí el organismo realiza la combustión acelerada de la grasa acumulada y con ella el exceso de peso. Durante esta etapa se pueden ingerir alimentos de baja cantidad de carbohidratos (18 a 25 gramos diarios como tope máximo), aumentando gradualmente la cantidad de los mismos.

Es muy importante seleccionar los ingredientes de sus platillos con la menor cantidad de carbohidratos; las etiquetas de muchos de ellos lo indican, o consulte, antes de hacer las compras, la lista de alimentos con su contenido de carbohidratos que se presenta al final. Los productos con el más alto contenido de carbohidratos son la azúcar, jarabes, las mieles, harinas, féculas, los que contienen almidones, muchas frutas dulces, pastas y alimentos procesados, los cuales no deben consumirse en esta fase.

El estricto cumplimiento de estas indicaciones es el secreto del éxito. Rebasar la cantidad de gramos en carbohidratos, significa romper el proceso de reacondicionamiento del metabolismo y tener que volver a la fase uno.

Nota: la cafeína altera el metabolismo, procure evitarla. Incluso es sabido que estimula la producción de insulina y puede provocar que una persona no baje de peso.

La libertad de selección es una facultad inalienable del ser humano, así como la creatividad, una aptitud individual inextinguible; por ello es que la mejor forma para realizar exitosamente el cambio de alimentación, es tener la oportunidad de elegir de manera responsable lo que se desea comer. El mismo fervor que se tiene para el desarrollo personal debe tenerse también para la salud.

No tiene que dejar de comer

El placer de comer es irrenunciable, y como tal procuramos elevarlo a su máxima expresión, bien elaborando nuestros alimentos o acudiendo a un lugar especializado como son los restaurantes. El Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}), para estar siempre en forma, permite disfrutar como sibarita el deleite de los alimentos por la gran variedad de elección, aboliendo el sacrificio y el aburrimiento.

MetaliM^{MR} permite acudir a cualquier restaurante con la certeza de encontrar en su carta o menú, platos que se ajustan a nuestra nueva forma de alimentación, cualquiera que sea el tipo de cocina. Por ejemplo: italiana. Es de todos bien conocido que el espagueti es representativo de Italia, pero no debemos consumirlo necesariamente, y por tener un alto contenido de carbohidratos, de preferencia, debemos optar por una singular diversidad de vegetales y ensaladas que también podemos disfrutar, como la famosa

Berenjena a la Parmesana, no sin antes comprobar que la berenjena solamente esté frita y sin pasarla por harina como lo hacen en algunos restaurantes; Calabacines a la Casserola, o un delicioso Carpaccio, (carne de res o salmón en crudo, aliñada con aceites y especias), así como también sucede con la comida francesa; saborear unas Alcahofas a la Provenzal, La Cote de Veau Farsi aux Champignons (Termera con Champiñones). La comida china, de por sí es baja en carbohidratos, exceptuando los platillos empanizados, agridulces y el arroz, y sin dejar de mencionar la comida española, rica en variedad de jamones, morcillas, quesos, aceitunas, chorizos, y por supuesto, la popular comida mexicana que no sólo son tacos, o la comida de cualquier país de Latinoamérica, ya que siempre podemos deleitarnos sin remordimientos con las famosas carnitas, la barbacoa, carnes a las brasas o a la plancha y algo de vegetales, platillos a base de pollo, una amplia gama de pescados y mariscos, sólo vigilando que no contengan salsas a base de féculas y azúcares. Conforme se avanza en las diferentes fases, el organismo se adapta y se empiezan a conocer, por el contenido de los platillos, aquellos que no se pueden consumir sin discreción. Las azúcares, las harinas y las féculas no deben aparecer en los platillos elegidos, y en cuanto a carnes y vegetales, la cantidad y selección se asimila rápidamente para no exceder la porción fijada de carbohidratos. Evite la carne empanizada en los restaurantes. Las bebidas, imprescindibles, cuando se sale a comer a un restaurante, también pueden tomarse en la medida adecuada; refrescos sin azúcar, una copa de vino, un aperitivo no dulce, el tequila o un aguariente en cantidades moderadas se consienten sin afectar su sana alimentación y el cuidado de su apariencia.

Y cuando se adopta el Método ya nada es igual

El Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) para conservar por siempre la salud está pensado para experimentar grandes cambios en su organismo; para que el vigor, el buen humor y la sensación de bienestar y satisfacción se sientan y se noten de inmediato, pero también para entusiasmar a la vanidad con un cuerpo esbelto que haga lucir la ropa, y que esos kilos de más desaparezcan sin dietas de privación en el augusto placer de alimentarnos. La reducción de kilos se debe a la eliminación de grasas acumuladas en el organismo, al régimen bajo en carbohidratos que estará consumiendo y a los suplementos alimenticios recomendados, y que han sido desarrollados para inducir el proceso.

Llegar a su peso y figura ideal determina la opción para incrementar la ingesta paulatina de carbohidratos y conocer el límite que su organismo, en particular, necesita y quema de manera natural, sin acumulación innecesaria. A manera de muestra le indico el menú de un día, mismo que se podrá variar durante los 22 días conforme a sus gustos y preferencias, seleccionando con responsabilidad y perseverancia los alimentos de los 22 desayunos, las 22 comidas, las 22 cenas, así como ensaladas, snacks y postres con sus respectivas recetas que más adelante se presentan, siempre teniendo en mente el límite de 25 gramos de carbohidratos diarios durante esta segunda fase. No olvide programar en su menú diario los suplementos alimenticios para obtener mejores resultados.

Menú muestra

Cantidad de Gramos
de Carbohidratos
Por Porción

Desayuno:

R61	Dos o tres huevos con tocino	1.2
	Café descafeinado*	0

Snack o botana:

	Chicharrón de cerdo	0
--	---------------------	---

Comida:

R27	Crema de espinacas	0.7
R86	Rollo de carne	1.6
	Ensalada de lechuga	1.3
	Gelatina de sabor con edulcorante artificial	0
	Agua mineral o refresco <i>light</i>	0

Snack o botana:

R171	Pastel de Moka	3.8
	Café descafeinado*	0

Cena:

R137	Filete de pescado c/salsa blanca	2.0
	Café descafeinado*	0

Total de Carbohidratos	10.6
------------------------	------

**Puede endulzar su café con un sustituto de azúcar y agregar una cucharadita de crema, esto sólo incrementará su conteo en 2 gramos de carbohidratos.

A continuación, se presenta otro cuadro de alimentos, con su contenido de carbohidratos, para elegir su menú diario para los 22 días de la segunda fase.

Menú sugerido para los 22 días de la segunda fase

Arme su menú del día escogiendo cualquier receta de las señaladas en el siguiente orden:

- Desayuno: 1 Receta
- Snack: 1 Receta
- Comida: 1 Receta (Sopa o Crema)
1 Receta (Ensalada)
1 Receta (Platillo Fuerte)
1 Receta (Postre)
- Snack: 1 Receta
- Cena: 1 Receta

22 Desayunos

Número de Receta	Platillo	Cantidad de Gramos de Carbohidratos Por Porción
R53	Huevos con Chorizo	1.2
R61	Huevos con Tocino	1.3
R66	Huevos con Camarones	1.2
R55	Omelet de Queso	1.2
R52	Omelet de Carne con Queso	1.2
R54	Huevos Tibios	1.2
R198	Rollos de Jamón con Pollo	0.0
R58	Huevos con Jamón	1.2

R60	Huevos Rancheros	1.2
R59	Huevos con Carne Seca	1.2
R132	Mousse de Atún	1.3
R199	Jamoncinas	0.0
R51	Huevo y Pepino	2.7
R65	Huevo con Nopales	4.0
R57	Omelet de Espárragos	3.4
R62	Pasta de Huevo	2.8
R169	Pan Eskiny	3.2
R56	Omelet de Espinaca	2.3
R64	Omelet de Champiñones	2.6
R87	Salpicón de Res	3.3
R81	Sándwich de Jamón con Queso	3.6
R63	Tortilla Española	3.6

22 Comidas (Sopa y crema, ensalada, plato fuerte y postre)

Número de Receta	Platillo	Cantidad de Gramos de Carbohidratos Por Porción
Sopas y Cremas		
R24	Sopa Oriental	1.4
R25	Crema de Calabacitas	5.1
R27	Crema de Espinacas	0.7
R34	Sopa Mixta	0.4
R35	Crema de Calabaza (Auyama)	2.7
R37	Sopa de Cebollines	1.2
R26	Sopa de Cambrey	2.4
R28	Caldo de Camarón	0.7

R41	Crema de Champiñones	1.5
R47	Crema de Apio	1.3
R33	Crema de Espárragos	2.7
R43	Sopa de Champiñones	2.6
R36	Sopa de Huevo	0.3
R31	Sopa Tallarín	0.6
R38	Sopa Boloñesa	0.9
R23	Consomé de Pollo	0.0
R39	Sopa de Pescado	0.8
R32	Caldo de Res	0.6
R44	Consomé de Carnero	0.8
R29	Caldo Largo	0.8
R40	Crema de Tomate	2.6
R46	Sopa de Acelga	1.4

Ensaladas

R1	Ensalada de Atún con Apio	3.7
R2	Ensalada César	2.1
R19	Ensalada de Col con Mayonesa	3.2
R6	Ensalada de Espinaca con Nuez	3.5
R9	Ensalada de Berros con Champiñones	3.5
R7	Ensalada de Calabacitas al Orégano	7.4
R12	Ensalada de Champiñones con Queso	2.0
R8	Ensalada de Brócoli	5.9
R4	Jardín Japonés	5.8

R10	Ensalada Inglesa	4.3
R17	Ensalada Italiana	1.3
R14	Ensalada de Pepino	1.8
R75	Germinado de Soya	1.5
R11	Ensalada de Nuez	4.3
R76	Espinacas a la Mantequilla	2.2
R77	Mousse de Aguacate	3.8
R13	Ensalada de Coliflor	1.8
R16	Ensalada de Tomate	3.2
R68	Guacamole	3.5
R15	Ensalada de Chayote	5.3
R20	Ensalada de Bruselas	7.2
R5	Ensalada de Ejotes	3.5

Platillo Fuerte

R88	Chuletas de puerco a la Mostaza	0.0
R119	Fajitas de Pollo	3.8
R136	Pescado Empapelado	2.0
R137	Filete de Pescado en Salsa Blanca	2.0
R90	Pastel de Carne	1.0
R92	Albóndigas al Chicharrón	1.9
R86	Rollo de Carne de Res	1.6
R141	Camarones al Ajillo	1.0
R139	Camarones con Mayonesa	1.0
R142	Camarones a la Diabla	0.0
R118	Pollo con Champiñones	2.0
R120	Pollo en Cacahuete	2.6
R123	Pollo Almendrado	3.6

R124	Pollo a la Reyna	2.0
R93	Hamburguesa con Queso	2.0
R96	Filete a la Mostaza	1.8
R89	Filete a la Pimienta	0.5
R99	Filete Reyna	2.5
R98	Alambre de Res	3.1
R95	Alambre Mixto	3.1
R156	Mojarra al Ajo	1.0
R144	Camarones Empanizados	0.3

Postres

	Gelatina con Edulcorante	
	Artificial	0.0
R171	Pastel de Moka	1.1
R172	Pastel de Queso	1.6
R174	Gelatina Mixta	0.0
R175	Helado de Vainilla	2.0
R177	Helado de Chocolate	2.2
R178	Bocadillo de Chocolate	0.7
R176	Fresas con Crema	2.8
R179	Tartaleta de Fresas	3.7
R180	Tartaleta Arcoiris	2.0
R181	Panqué de Chocolate	2.4
R182	Pan Francés	1.1
R185	Panqué de Crema	2.6
R183	Compota de Fresa	3.0
R184	Panqué de Coco	3.1
R189	Gelatina con Crema	1.5
R190	Almendrados	0.7
R186	Sorbete de Limón	3.8

R187	Pastel de Calabaza	3.0
R193	Pan con Mermelada	1.7
R192	Bocadillo de Nuez	1.1
R195	Pay de Limón	1.5

22 Cenas

Número de Receta	Platillo	Cantidad de Gramos de Carbohidratos Por Porción
R67	Col Española	0.5
R70	Berenjena Italiana	3.9
R200	Salchichas Rellenas	2.0
R71	Calabacitas Polacas	6.0
R72	Calabacitas Gratinadas	5.5
R97	Cordero al Orégano	0.5
R201	Salchicha al Gratin	2.5
R143	Croquetas de Atún	0.6
R94	Arañas Entomatadas	4.6
R116	Pollo en Escabeche	1.9
R74	Pepino Peruano	5.6
R126	Croquetas de Pollo	0.3
R140	Postas de Pescado al Chicharrón	1.3
R82	Pizza	1.5
R121	Pollo Fresco	1.8
R69	Tomate Relleno	3.7
R73	Aguacate Relleno	4.8
R102	Germinado con Res	1.8
R125	Germinado con Pollo	1.8
R146	Rollo de Pescado	0.5
R128	Pollo al Morrón	3.9
R151	Alambre de Camarón	3.6

22 Snacks

Número de Receta	Platillo	Cantidad de Gramos de Carbohidratos Por Porción
	Chicharrón de Cerdo	0.0
	Cueritos de Cerdo en Vinagre	0.0
	Semillas de Calabaza (30 gr.)	4.8
	Cacahuates (30 gr.)	3.6
	Pistaches (30 gr.)	6.2
R170	Pan MetalIM	1.5
R78	Apio Relleno	3.5
R48	Huevos Duros con Atún	1.7
R49	Huevos Duros con Aguacate	4.1
R101	Lengua de Res a la Vinagreta	3.7
R202	Alas de Pollo Orientales	2.0
R203	Alas de Pollo a la Diabla	0.0
R204	Alas de Pollo a la Mostaza	1.5
R205	Alas de Pollo Crujientes	0.0
R206	Duritos de Queso	0.0
R79	Rabanitos al Queso	1.0
R129	Milanesa de Pechuga	0.0
R207	Dedos de Queso	0.0
R208	Costillas Enchiladas	1.5
R209	Costillas Orientales	1.5
R210	Jamón Relleno	0.0
R211	Plato Griego	2.4

• *Algunos Snacks se encuentran en la sección de comidas del recetario ya que también pueden ser consumidos como tal.*

Aquí ya se notan los cambios

Estoy seguro que una vez terminada la segunda fase ya habrá sentido los maravillosos efectos en su persona, y sobre todo en la salud, porque uno de los objetivos más importantes es el bienestar de nuestro organismo, siempre y cuando haya consumido simultáneamente los suplementos multivitamínico – minerales y la fórmula de antioxidantes que le han ayudado a eliminar las toxinas de sus células.

RECOMENDACIONES:

Como se habrá dado cuenta, se usa muy poco picante, por ser incitador a comer más; también se incluye con moderación el ajo y la zanahoria por su alto valor en carbohidrato, y así tener la opción de ingerir otros ingredientes de menor impacto. Ahora, mencionemos los postres: en la mayoría de los programas para bajar de peso están totalmente prohibidos, no obstante, siguiendo cabalmente las recetas que le doy con el Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) para estar siempre en forma, los puede comer con responsabilidad, evitando sucumbir a la tentación de repetir las porciones y agotar o exceder así su ración diaria permitida de carbohidratos.

En esta fase aún están prohibidas las frutas por su alto contenido de fructosa, sin embargo, las fresas y la pera sí se pueden comer con moderación por su menor contenido de carbohidratos, caso similar es el de los dulces y gelatinas que se preparan con edulcorantes artificiales que no contienen azúcar y, por tanto, no ele-

van el nivel de glucosa en el torrente sanguíneo. Las recetas de postres aquí indicadas y su imaginación para crear otras equivalentes, son la mejor forma de endulzarse la vida.

Las ensaladas se pueden comer solas o para acompañar alguno de los platillos, vigilando no sobrepasar la cantidad de carbohidratos diarios permitida en cada fase. Todos los desayunos, comidas y cenas se pueden acompañar con agua mineral, café descafeinado, té, agua natural o refresco sin azúcar. La colación, entrecomida o snack se debe tener siempre a la mano para no caer en la tentación.

Tercera Fase

“De estabilización”

Tercera fase estabilizadora

Para llegar a esta fase han transcurrido ya casi 25 días, es decir, menos de un mes, de habernos involucrado con nuestra salud a través de la alimentación, y seguramente ya apreciamos cambios sustanciales en apariencia; la ropa nos sienta mejor, la experimentamos holgada y ello por haber perdido medidas. Sentimos más optimismo porque comprobamos también una sensible reducción de peso. La sonrisa de bienestar y satisfacción general es el resultado más evidente que experimentamos durante los últimos 24 días.

RECOMENDACION:

Después de los primeros 30-35 días, se debe reducir la ingesta de alimentos con grasa de origen animal lo más posible. De esta manera, estamos contribuyendo a que el nivel de colesterol “malo” y los depósitos de grasa se reduzcan al máximo. Parecen pocos días al compararlos con los años que tuvieron que transcurrir para alcanzar el sobrepeso que hace vivir la vida bajo riesgo, y el desazón de una figura con la que no se vive en armonía.

Por ello debemos tener paciencia y no querer bajar en pocos días los kilos que necesitaron años para acumularse. Así como no todas las personas aumentan de peso fácilmente, así también, no todas las personas tienen la

misma facilidad para bajar de peso. Recuerde que este método es para toda la vida y con él alcanzará su peso ideal y una salud envidiable.

Aumente 10 gramos cada 15 días

A partir de esta fase puede empezar a incrementar la cantidad de gramos de carbohidratos un máximo de 10 gramos diarios **CADA** quince días hasta llegar a 70-80 gramos al día como límite superior. De preferencia, continúe en la banda de los 35-50 gramos diarios como límite máximo si nota que se estanca o sube de peso. Aquí puede durar aproximadamente 80 días (o más si no llega todavía cerca de su peso ideal) o en su defecto parar en el momento en que se llegue a una distancia de 5 kilos o menos por encima de su peso óptimo. La adaptación del organismo a la baja ingestión de carbohidratos ya se ha cumplido en la segunda fase, y ahora hay que estabilizar su función quemadora de grasa.

Fíjese que nunca hemos hablado de la cantidad de calorías. No hay necesidad. Éste es un método donde la cantidad de calorías es secundaria (hasta que alcanzamos el peso ideal, y sólo hasta entonces es necesario volver a tomar en cuenta las calorías ingeridas, especialmente porque hay que considerar que nuestros requerimientos calóricos son sustancialmente menores si ya bajamos de peso) – lo que realmente importa es la cantidad en gramos de carbohidratos que se consumen al día y no la cantidad de calorías.

En este punto seguramente ya se ha familiarizado

con el conteo de carbohidratos y se conocen los valores y contenidos en gramos de carbohidratos de un mayor y variado número de alimentos, por tanto, será cada vez menos difícil integrar su menú diario, bien en un restaurante o en casa. Recuerde que la creatividad le facilitará una mayor diversidad de platillos, y por ende la alegría del buen comer. A partir de esta etapa, usted puede armar su menú sin problema, escogiendo entre las 211 recetas que se incluyen en este libro.

Cuarta Fase

"Para toda la Vida"

En esta etapa es seguro que usted ya es todo un experto en el manejo de los carbohidratos simples y complejos, y por consiguiente tiene que mantener de por vida una permanente vigilancia del consumo de los carbohidratos con un alto índice glucémico para que todo su esfuerzo logrado en el transcurso de las etapas anteriores no se vea amenazado con el fracaso. Tenga en cuenta que la industria de los alimentos industrializados tiene como principal objetivo bombardearnos con una infinidad de productos que en muchas ocasiones son mera chatarra. Afortunadamente, con este método se aprende a consultar la tabla de valores nutricionales que tienen las etiquetas de los productos y a conocer, a base de práctica, el valor del índice glucémico de los carbohidratos de infinidad de alimentos de tal manera que difícilmente volveremos a caer en la tentación, o mejor aún, evaluar con responsabilidad si vale la pena ingerirlos y cuál va a ser su aportación e impacto.

El índice glucémico tiene que ver con la facilidad y rapidez con que los carbohidratos entran al torrente sanguíneo y demandan insulina de su páncreas al convertirse en glucosa. Entre menor sea el índice, mucho mejor para su organismo. No cometa el error de echar a perder su fase de estabilidad sucumbiendo ante un platillo de alto índice glucémico. De ser así tendrá que regresar por unos días a la fase uno.

Aquí se llega a un nivel muy razonable de carbohidratos

A partir de esta fase, se puede consumir hasta 60 – 100 gramos diarios de carbohidratos (o más si se realiza un cierto grado de ejercicio físico) y esta cuenta nos permite, ahora sí, una gama abundante de frutas, verduras e ingredientes deseables para una vida saludable y placentera. “Para Toda la Vida” es el nombre de esta última etapa porque es un deber para toda la vida el cuidar nuestra salud. Con esto no quiere decir que hay que ser víctima de la paranoia de examinar los carbohidratos cada vez que se compre algún alimento. Como mencionamos al principio, es a base de práctica, y patrones de conducta, que con el tiempo lo haremos de manera natural e incluso guardaremos en la memoria el valor exacto de los carbohidratos de los alimentos que nos gustan, y obviamente de los nocivos también. Y para cerrar el círculo en el trayecto de una vida saludable, las fórmulas suplementarias son totalmente indispensables para mantener un verdadero equilibrio nutricional y grato bienestar.



Silvia M.: Llegué a pensar que iba a ser gorda para siempre

A nadie le gusta estar gordo. Y aquellos que dicen que ya se acostumbraron, mienten. Yo mentía. Creía que debía ser simpática y eso me ayudaba a que me aceptaran mis amigos de la escuela. No era cierto. Por dentro yo sabía que era la gordita del grupo y los mejores galanes nunca se fijaron en mí. Cuando ya finalmente me casé y tuve hijos, pues ya se imaginarán: me puse súper gorda y pasó lo obvio; terminé divorciada, con dos hijos y con mucha depresión. ¿Mi peso? Pues imagínense, mido 1.65 mts. y pesaba más de 120 kilos. Era una “ballenita”. Y así tuve que salir adelante. Tenía que salir a dar la cara y hacer de cuenta que todo estaba normal cuando además tenía principios de diabetes y mi colesterol estaba en las nubes.

La verdad nunca pensé en hacer una dieta; se me hacía imposible. Por eso es que agradezco a mi cuñada Laura que me llevó a ESKINY un día y allí me pesaron, me tomaron medidas y participé en algunas pláticas sobre alimentación y lo que se debería comer para bajar de peso. Allí me di cuenta de que mi problema era más grave de lo que pensaba. Mi cuñada ya tenía tiempo con el Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) y se le notaba bastante que había bajado de peso; además decía que se sentía muy bien. Y así sin darme cuenta muy bien me fui metiendo en todo lo que se tiene que hacer.

No lo van a creer, pero en una semana bajé casi 8 kilos. ¡Así estaba de gorda! Y bueno, pues me emo-

cioné. Lo mejor es que era casi lo mismo que siempre había comido, así que no me costó mucho trabajo. Eso sí: dejé los panes, las tortillas y hasta los refrescos.

Era de las que me tomaba hasta 5 ó 6 refrescos de cola al día, y según yo como eran de dieta pensaba que no me afectaban. Pero allí aprendí que la cafeína que tienen hace que dé más hambre y mejor allí le paré.

Bueno, para no hacer muy largo el cuento, como a los 12 meses ya había bajado alrededor de 45 kilos y sigo bajando. Lo mejor de todo es que sigo comiendo muy bien y ya no me da tentación comer tantas “cochinadas” que comía antes. Mi salud se mejoró muchísimo y a mis hijos que ya se estaban poniendo medio gorditos les cambié la alimentación, y ahora se sienten y se ven también mucho mejor. Ya nadie se cree eso de que los niños gorditos son más sanos.

No saben cómo le agradezco a mi cuñada que me haya llevado a ese lugar. Ahora ya estoy a punto de casarme otra vez y mi novio no me cree que estuve tan gorda. Me siento muy contenta de que la primera dieta o sistema que probé me funcionó muy bien porque he oído que otras personas cambian y cambian de dieta. Yo les digo que ésta sí funciona porque se puede seguir comiendo casi de todo. La clave está en aprender a comer y consumir los suplementos indicados todos los días.

** Los resultados con el método MetaliM^{MR} pueden variar dependiendo de la condición biológica y el metabolismo de cada persona.*

Un buen inicio es importante

Programa de alimentación económico y rápido para las primeras dos semanas con el método MetaliM^{MR}

En el recetario MetaliM^{MR}, que está más adelante, encontrará más de 200 recetas con comidas para todos los gustos, bolsillos y ocasiones. Con esta amplia gama de posibilidades usted puede elaborar cientos de combinaciones de comidas de acuerdo a su criterio y saborearlas desde el primer día.

Sin embargo, a petición de algunas amas de casa estoy incluyendo a continuación un posible “programa tipo” de recetas especialmente seleccionadas del mismo recetario, pensando en una opción para simplificar el tiempo de preparación de las mismas, y reducir al máximo el costo del programa de alimentación para las primeras dos semanas en que usted adopte el sistema MetaliM^{MR}.

Si sigue esta sugerencia, en la tercera semana puede volver a revisar el recetario y de nuevo hacer su propio programa con el criterio que usted desee: económico, rápido, más elaborado, más variado, para ocasiones especiales, etcétera, pero siempre cuidando su escala ascendente de gramos de carbohidratos permitidos de acuerdo al método MetaliM^{MR}. Para lograr el objetivo de rápido y económico, lo primero que hay que hacer es hacer una compra inicial de “productos base” que servirán para elaborar una cantidad razonable de recetas que cumplen con esta intención. Veamos:

Lista de “Productos Base” que hay que comprar un día antes de iniciar el Método:

CARNES

- 1 Kg. de pechuga de pollo
- 1 Kg. de alas de pollo
- 1 Kg. de carne molida
- 1 Kg. de pescado
- 1/2 Kg. de carne para deshebrar

VEGETALES

- 1 Manojó de rábanos
- 1/2 Kilo de tomate verde
- 1 Kg. de tomate
- 5 Ramas de apio
- 1 Bolsa de nopales picados
- 1 Kg. de calabacita italiana
- 1 Kg. de pepino
- 1 Col mediana
- 1 Lechuga
- 5 Limones
- 1 Manojó de espinacas
- 1 Manojó de perejil
- 1 Coliflor

ABARROTÉS

- 3 latas de atún
- 500 Grs. de mayonesa.
- 250 Grs. de mostaza
- 1 Botella chica de salsa picante
- 10 cajas de gelatina con edulcorante artificial
- 50 Grs. de cacahuates
- 1 Bolsa grande de chicharrón de cerdo

SALCHICHONERIA

- 1/2 Kg. de salchichas (0 carbohidratos)
- 1 Kg. de queso duro (0 carbohidratos)
- 1 Litro de crema
- 1/2 Kg. de chorizo (morcilla)
- 1/2 Kg. de tocino
- 1/2 Kg. de jamón (0 carbohidratos)
- 2 Docenas de huevos
- 500 Grs. de mantequilla

Atención: ver las recomendaciones al final de la descripción de los menús.

Una vez que ya tenga estos productos siga la secuencia de platillos y recetas que se sugieren adelante consultando la clave indicada en el recetario y respetando la cantidad de raciones que se describen:

Primera Fase (56 Horas), Primera Semana

Primer Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Jamoncinas (R199)	1	0
	Café descafeinado		0
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Comida:	Alitas de pollo a la mantequilla (R197)	2	0
	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Cena:	Rollos de jamón con pollo (R198)	1	0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		0

Segundo Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Rollos de atún (R133)	1	0
	Café descafeinado		0
Snack:	Duritos de queso (R206)	Al gusto	0

Comida:	Filete de pescado (R134)	1	0
Snack:	Duritos de queso (R206)	Al gusto	0
Cena:	Alas de pollo crujientes (R205)	1	0
	Total de carbohidratos		0

Tercer Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Rollos de jamón (R198)	1	0
	Café descafeinado		0
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Comida:	Filete de pollo al tocino (R113)	2	0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0

Inicia la Segunda Fase (22 Días)

Cena:	Col española (R67)	1	0.5
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		0.5

Cuarto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos rancheros (R60)	1	1.2
	Café descafeinado		0

Snack:	Apio relleno (R78)	1	3.5
Comida:	Crema de espinaca (R27)	1	0.7
	Albóndigas al chicharrón (R92)	1	1.9
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Cena :	Milanesa de pechuga (R129)	1	0.0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		7.3

Quinto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Omelet de espinacas (R56)	1	2.3
	Café descafeinado		0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Comida:	Ensalada de col con mayonesa (R19)	1	3.2
	Hamburguesa (R93)	1	2.0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Croquetas de atún (R143)	1	0.6
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		8.1

Sexto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevo con nopales (R65)	1	4.0
	Café descafeinado		0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Comida:	Crema de espinacas (R27)	1	0.7
	Alas de pollo a la diablo (R203)	2	0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Salchichas rellenas (R200)	1	2.0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		6.7

Séptimo Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos con chorizo (R53)	1	1.2
	Café descafeinado		0
Snack:	Chicharrón de cerdo		0
Comida:	Arañas entomatadas (R94)	1.5	6.9
Snack:	Chicharrón de cerdo		0
Cena :	Pollo Fresco (R121)	1	1.8
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		9.9

Segunda Semana

Primer Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos con tocino (R61)	1	1.3
	Café descafeinado		0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Comida:	Crema de apio (R47)	1	1.3
	Salchicha al gratín (R201)	2	5
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Rabanitos al queso (R79)	1	1.0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		8.6

Segundo Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Pasta de huevo (R62)	1	2.8
	Café descafeinado		0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Comida:	Sopa oriental (R24)	1	1.4
	Salpicón de res (R87)	1.5	5
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0

Cena:	Jamón relleno (R210)	1	0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		9.2

Tercer Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Tortilla española (R63)	1	3.6
	Café descafeinado		0
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Comida:	Pollo a la Reyna (R124)	1	2.0
	Ensalada de pepino (R14)	1	1.8
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Cena :	Filete de pescado (R134)	1	0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		7.4

Cuarto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Omelet de carne con queso (R52)	1	1.2
	Café descafeinado		0
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Comida:	Croquetas de pollo (R126)	2	0.6
	Ensalada de coliflor (R13)	1	1.8

Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Calabacitas polacas (R71)	1	6
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		9.6

Quinto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos duros de atún (R48)	1	1.7
	Café descafeinado		0
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Comida:	Sopa de huevo (R36)	1	0.3
	Pollo en cacahuete (R120)	1	2.6
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Alas de pollo crujientes (R205)	1	0
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		4.5

Sexto Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos con jamón (R58)	1	1.2
	Café descafeinado		0

Snack: Gelatina con edulcorante artificial Al gusto 0

Comida: Espinacas a la mantequilla (R76) 1 2.2
Tomate relleno (R69) 1 3.7

Snack: Gelatina con edulcorante artificial Al gusto 0

Cena: Alas de pollo a la mostaza (R204) 1.5
Café descafeinado 0

Total de carbohidratos 8.6

Séptimo Día

	Descripción	Raciones	Carbohidratos Por Porción
Desayuno:	Huevos con chorizo (R53)	1	1.2
Snack:	Chicharrón de cerdo	Al gusto	0
Comida:	Consomé de pollo (R23)	1	0
	Calabacitas gratinadas (R72)	1	5.5
Snack:	Gelatina con edulcorante artificial	Al gusto	0
Cena:	Pepino Peruano (R74)	1	5.6
	Café descafeinado		0
	Total de carbohidratos		12.3

Recomendaciones para el programa económico y rápido de dos semanas

Segunda fase:

La mayoría de estas recetas están por debajo de la cantidad permitida de gramos de carbohidratos. Recuerde que en la segunda fase el tope de ingesta diaria de carbohidratos es de 18 a 25 gramos. Por ello, usted puede repetir la ración que más le guste si lo desea, siempre y cuando no sobrepase este límite, en especial con los plattillos con menos de un gramo de carbohidratos. Recuerde comer hasta que se sienta satisfecho sin sentirse “lleno”. Con respecto a los snacks, los puede comer las veces que guste durante el día hasta que poco a poco vaya controlando la ansiedad de comer, porque le garantizo que en poco tiempo el hambre desaparecerá en buena medida, y sentirá que tiene el control de lo que come. También puede agregar en esta fase un cucharadita de crema a su café (puede ser en polvo) y lo puede endulzar con edulcorante artificial. Esto agrega 2 gramos de carbohidratos a su conteo, tómelolo en cuenta.

Bebida: durante el día es muy importante beber continuamente agua natural. Para acompañar su comida, puede preparar un poco de agua fresca con gelatina cero carbohidratos con edulcorante artificial. Sabe deliciosa.

Acompañamiento: si usted es de las personas que están acostumbradas a comer con el complemento de pan o tortilla, le recomiendo elaborar el Pan Eskinny (ver el recetario) para tener siempre a la mano una rebanada, y evitar cualquier tentación de comer pan de otro tipo. Cada

rebanada de Pan Eskiny contiene sólo 1.8 gramos de carbohidratos, por favor tómelo en cuenta en la suma diaria si decide comer una rebanada o más. Para utilizar el Pan Eskiny como acompañamiento en sus comidas, le sugiero no agregar el sobre de edulcorante que indica la receta.

Postres: en esta segunda etapa ya puede empezar a comer postres y aunque la gelatina se puede tomar, es mejor que la utilice como snack, y a continuación le hago otra sugerencia para que en los días que tenga antojo o algún compromiso social pueda comer postre y no se sienta privada(o) de nada: elabore las siguientes dos recetas: R180 Tartaleta Arcoiris y R185 Panqué de Crema, una para cada semana. Puede guardar sus postres en el refrigerador y estarán listos para servirse en el momento que desee. Para la elaboración de estos postres y del Pan Eskiny, le presento a continuación la lista de los ingredientes adicionales a la primera lista de las comidas que se tendrán que comprar:

Ingredientes para los postres sugeridos

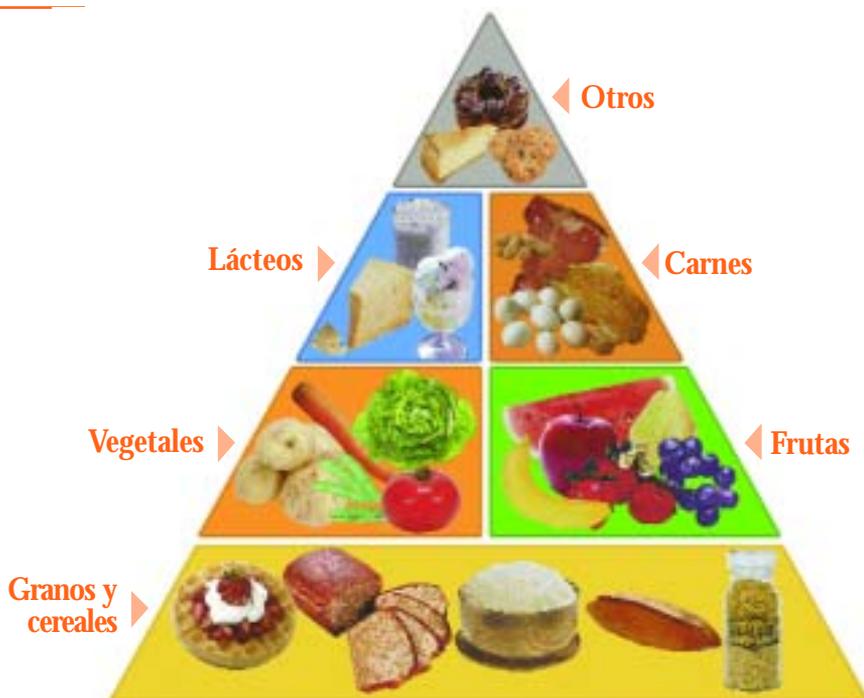
- 13 Huevos
- 1 Frasco de crémor tártaro
- 8 Sobres de edulcorante artificial
- 300 Grs. de requesón
- 1 Paquete de gelatina con edulcorante artificial del sabor de su preferencia
- 100 Grs. de queso doble crema

No olvide tomar nota de los carbohidratos que sumará al total del día al comer postre: una porción de la Tartaleta Arcoiris contiene 2 gramos de carbohidratos y una porción del Panqué de Crema contiene 2.6 gramos de carbohidratos.

Las dos visiones respecto a la alimentación. ¡Usted decida!

Esta es la Pirámide Alimenticia que
está Severamente Cuestionada

133



Usted ha visto probablemente esta pirámide alimenticia que usan los doctores y especialistas en nutrición como base científica para todas sus opiniones. O tal vez la ha visto en las páginas de algún libro o en una caja de cereal. Fue desarrollada en los años 60 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la intención de que sirviera de guía para la cantidad de porciones de cada categoría de alimentos que deberían tomarse en cuenta en la

alimentación diaria con el fin de hacer que los seres humanos tuvieran un organismo sano y sin exceso de peso. La interpretación es: los alimentos que están en la base se deben comer en mayor cantidad y en la medida que están más arriba en la pirámide su consumo debe ser menor. El resultado debería ser un estado de salud excelente.

Desafortunadamente, ha sucedido todo lo contrario. Hay evidencias que este objetivo no se ha cumplido y por el contrario: nunca en toda la historia de la humanidad ha habido más enfermedades y muertes como consecuencia del sobrepeso causado por una mala alimentación. Y esa es la razón por la cual tantos científicos están desafiando la validez de esta pirámide.

Si usted se fija detenidamente, verá que la base es en su mayor parte carbohidratos, lo cual significa que lo que más se recomienda, en cantidad, para nuestra alimentación diaria son los granos, las harinas, las féculas, las pastas, los cereales, el arroz, los panes y los almidones. Y si nos damos cuenta, estamos hablando de alimentos con alto contenido de carbohidratos.

También podemos observar que hay que comer menos cantidad de alimentos del grupo de las carnes (carnes rojas, puerco y aves), mantequilla de cacahuate, huevos, frijoles, y toda la familia de las proteínas.

Conclusión: Si esta configuración de las porciones adecuadas para la alimentación fuera la correcta, sin duda, no existiera esta verdadera crisis de salud en el mundo. ¿No cree usted?

La Opción que Usted Debe Considerar: LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA **Metalim**[®] como una Alternativa de Solución Total Para Bajar de Peso para Siempre



Se acabaron los experimentos. Usted ya no necesita seguir probando dietas que no conducen a nada y que en la mayoría de los casos terminan en un gran rebote y más sobrepeso.

Esta es la nueva pirámide que está revolucionando el mundo de la buena nutrición y la salud. Si observamos cuidadosamente, existe aquí una inversión en la base de la pirámide donde se privilegia en cantidad las carnes, huevos y otras fuentes de proteína en lugar de

los granos, harinas, cereales, pastas y panes, mismos que estamos enviando hasta la parte más alta de la pirámide a la misma altura de las azúcares.

Su efectividad es tan contundente que no deberá pasar mucho tiempo para que el poderoso aparato burocrático del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los gigantescos consorcios productores de alimentos procesados admitan su eficacia, a pesar de la ola monumental de cambios en la estrategia de producción de alimentos que deberán instrumentar para sobrevivir y que los llevará a una reconversión impresionante de su tecnología para ofrecer alimentos verdaderamente sanos, de tal manera que los seres humanos podamos reducir sensiblemente la cantidad de carbohidratos que comemos, y con ello combatir el exceso de peso y las múltiples enfermedades que tantos trastornos causan a los individuos y a la humanidad en general.

El método MetaliM^{MR} ha adoptado esta pirámide, y debido a que se incorpora gradualmente en cuatro fases, es absolutamente necesario apoyar el equilibrio nutricional con una serie de suplementos alimenticios que han sido desarrollados especialmente para asegurar el balance de los distintos nutrientes en el organismo, de tal manera que no se produzcan trastornos de salud.

Y repito la importancia de la salud porque de nada sirve bajar de peso si no se cuidan aquellos aspectos que pueden aumentar o deteriorar la salud, y entonces causar más daño al organismo porque estar más delgado no significa automáticamente estar sano. Y MetaliM^{MR} está diseñado para bajar de peso y que el resultado sea: ¡Más salud!

El concepto de la nutrición en esta pirámide es muy sencilla: si quiere bajar de peso consuma alimentos con proteínas en mayor porcentaje y reduzca los carbohidratos al máximo. Pero si quiere conservar su peso, aliméntese en la proporción mostrada en la pirámide combinando los demás grupos de alimentos de manera proporcional a su posición en la escala de la misma. Recuerde: Cuando consume más proteínas, balancee su organismo con los suplementos del método MetaliM^{MR} y evite así el deterioro de su salud, y hasta una posible constipación por no consumir las fibras necesarias para una buena digestión.

Nota: Los suplementos indicados en el método MetaliM^{MR} no son los causantes de la pérdida de peso. La reducción de grasa y kilos de más se produce como una consecuencia del método de alimentación MetaliM^{MR}, y los suplementos sólo coadyuvan a un balance nutricional adecuado para evitar el deterioro de la salud.

Aclaración especial: usted no necesita privarse de la delicia de los sabores de algunos platillos típicos de nuestra cultura como los panes, las masas, las tortillas, las pizzas, los postres, etcétera que conforman la plataforma más popular de los carbohidratos porque en este libro puede encontrar la receta justa para elaborar el sustituto perfecto (que es casi pura proteína), y que sabe incluso mejor que el original.

Usted tiene la última palabra para decir adiós al problema del sobrepeso para siempre.

Un método

que tiene una gran recompensa

El peso ideal es la meta

Mantenerse con el peso ideal no tiene que ser un sacrificio; el secreto consiste en cambiar los hábitos nocivos de alimentación por un método sano de por vida y olvidar esas dietas milagrosas y ejercicios de riesgo que prometen bajar de peso en unos cuantos días, y lo único que logran es arriesgar la salud y en algunas ocasiones hasta perder la vida por carecer de un marco de tiempo razonable en su realización. Tenga en cuenta siempre que esos kilos ganados en años, no es posible eliminarlos en un abrir y cerrar de ojos; por ello se planeó un Método con honestidad, en lo que se refiere a espacios de tiempo, y una alimentación balanceada para que la pérdida de kilos sea gradual y sin afectar la salud. Desde su inicio, el Método nos sorprende con agradables cambios físicos y mentales bastante notorios. Bajamos de peso, la ropa nueva y de menos talla nos hace lucir mejor la figura, el humor y el entusiasmo mejoran, la autoestima se eleva y en general experimentamos un bienestar que debe mantenerse constante. Una vez que se llega al peso deseado, es conveniente seguir con el control de los carbohidratos porque ello nos asegura un mantenimiento adecuado para disfrutar una vida saludable y feliz.

Todos los que contribuimos a la elaboración de este Método nos sentimos orgullosos de ofrecer una alternativa excepcional para el cuidado de la salud, esperando que toda aquella persona que se atreva a cambiar a

una vida más saludable encuentre en este Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM^{MR}) la solución a una esperanza de mayor bienestar.



Artidoro L.: Créanme, yo se los recomiendo ampliamente

Yo sabía que necesitaba bajar de peso. La pregunta era qué hacer para lograrlo. Ya había tenido la ocasión de probar muchas dietas, pero nunca tuve el resultado que buscaba: eliminar definitivamente mi sobrepeso y mejorar mi salud. Mi peso estaba alrededor de los 132 kg. y los niveles de colesterol y triglicéridos eran muy altos y vivía con el temor latente de padecer algún padecimiento derivado del sobrepeso como diabetes, embolia o hasta un infarto. Pero afortunadamente un amigo, me compartió un método de alimentación (MetaliM[®]) que me permitió deshacerme de mi sobrepeso y mejorar mi salud en poco tiempo. Bajé alrededor de 40 kg. en 4 meses, ahora me alimento mejor que nunca y lo más sorprendente es que mis niveles de colesterol se han regulado. Ahora, todas las personas que me conocieron con sobrepeso me preguntan como le hice, les platico y recomiendo este maravilloso método de alimentación que a mí en lo personal me cambió la vida.



DESPUÉS



ANTES

“Yo bajé 40 Kg en 4 meses y me siento mejor que nunca”

Artidoro Lagarda

Tel. 01 (642) 422-2038 (México)

52 (642) 422-2038 (Fuera de México)

Sonora, México

e-mail: uurch@hotmail.com

RECETARIO

MetaliM[®]

METODO DE ALIMENTACION
MULTIDIMENSIONAL PARA
BAJAR DE PESO PARA SIEMPRE



*No sacrifique el
placer de comer*