

NO ES TAN SENCILLO

¿Cómo engordar?

Regímenes, dietas ultrarrápidas, píldoras adelgazantes, masajes y tratamientos... todo vale con tal de eliminar los kilos superfluos. El bombardeo es constante, y más aún cuando se acerca el buen tiempo. Sin embargo, nadie parece prestar atención al problema contrario, y hay bastantes personas que lo que quieren es engordar un poco a toda costa, pues se ven demasiado flacas y con aspecto enfermizo. Perder unos kilos es difícil, pero para algunas personas tampoco es fácil conseguirlos. No hay una receta "milagro" para engordar. Igual que en el caso contrario, el esfuerzo debe concentrarse en dos frentes: la alimentación y el ejercicio físico.

- Es preciso reorientar la alimentación, aumentando el número de calorías y comiendo bastantes veces al día, pero cuidado: existe el riesgo de incurrir en el descontrol y el desequilibrio.

Lo ideal es elegir, dentro de cada grupo de alimentos, los más calóricos: para conseguir proteínas pueden comer embutidos, o carne en milanesa o rebozada en vez de a la plancha, huevos (mejor en las preparaciones más calóricas, como fritos) y productos lácteos enteros.

La manteca y margarina les proporcionarán grasas. Las frutas más calóricas y las legumbres, el pan, pastas, todo tipo de masas y cereales servirán para obtener azúcares lentos y rápidos.

Y en lo que respecta a las

bebidas, mejor los jugos de frutas, y la cerveza, con más calorías.

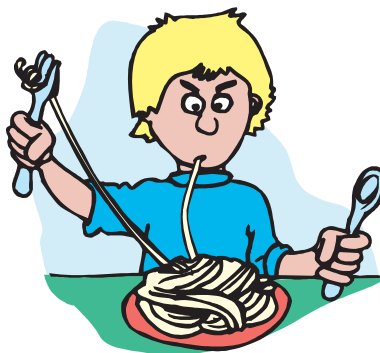
Es buena idea "enriquecer" los platos: echando un huevo en el puré, crema en las salsas, queso, pescado en conserva, frutos secos y salsas en las ensaladas...

Y, por supuesto, acostumbrarse a comer el menú completo: primer y segundo plato, pan y postre.

- El deporte es un buen aliado de las personas que quieren ganar peso, ya que contribuye a desarrollar los músculos y "esculpir" el cuerpo.

El ciclismo, el jogging y la marcha desarrollan los músculos de las piernas; el balonvolea o el baloncesto, los de los brazos; la natación o la gimnasia ayudan a desarrollar la musculatura todo el cuerpo... Además pueden mejorar el apetito.

En cualquier caso, obtener los resultados apetecidos no es nada sencillo: después de unos días de régimen hipercalórico la persona se cansa, tiene menos ganas y debe forzarse más para comer. Y además, los kilos no siempre van a parar donde uno desea.



Nuestro consejo, tanto si le faltan kilos como si le sobran, es que no se agobie y que se tome las cosas con calma: intente adaptar su alimentación, sin excesos, y haga un ejercicio físico constante y continuado. Notará los resultados, pero, eso sí, no espere milagros.

VALOR CALORICO DE ALGUNOS ALIMENTOS DISTRIBUIDOS POR GRUPO (Kcal/100g)

1) Lácteos

Yogur descremado	.46
Leche descremada	.49
Yogur	.63
Leche entera	.64
Queso blanco	.209
Muzzarella	.243
Queso fresco	.261
Queso crema	.265
Roquefort	.266
Ricota	.328
Provolone	.365
Cheddar	.381
Parmesano	.381
Gruyere	.388

2) Hortalizas y frutas

Zanahoria	.10
Rabanito	.11
Zapallitos	.14
Berenjena	.15
Brócoli	.16
Zapallo	.18
Lechuga	.19
Tomate	.20
Pimiento	.22
Cebolla	.26
Repollo	.27
Espárrago	.30
Repollitos de Bruselas	.37
Papa	.80
Ajo	.88
Limón	.6
Sandía	.15
Ciruela	.21
Pomelo	.21
Damasco	.28
Cereza	.38
Ananá	.40
Pera	.41
Naranja	.44
Manzana	.45
Uva	.61
Banana	.66

3) Carnes, huevos y legumbres

Vaca

Cortes magros	.150
Cortes semigordos	.270

Cortes gordos	.300
Cortes muy gordos	.400

Cerdo

Cortes magros	.280
Cortes gordos	.350
Jamón crudo	.380
Salame	.460

Pollo

Pechuga	.130
Pata	.160

Pescado

Merluza	.71
Lenguado	.82
Trucha	.86
Atún	.158

Huevo

Clara	.47
Entero	.160

Legumbres

Arvejas	.75
Porotos	.310
Lentejas	.320
Garbanzos	.335

4) Cereales

Pan integral	.240
Pan blanco	.260
Fideos de sémola	.356
Arroz blanco	.360
Copos de maíz	.365
Fideos de huevo	.370
Grisines	.375

5) Grasas y dulces

Helado de agua	.140
Helado de crema	.218
Caramelos duros	.340
Azúcar	.400
Caramelos blandos	.430
Turrón de almendras	.480
Chocolatín	.509
Chocolate con leche	.565
Mayonesa	.690
Manteca	.760
Margarina	.71
Aceite vegetal	.920