



**A** la hora de comenzar una dieta, lo más difícil es la constancia, y la fuerza para no caer en la tentación de comer aquellos alimentos que nos gustan pero que no nutren y engordan. ¿Por qué será que nos resulta imposible alejarnos de ellos? Es que, más allá de cualquier compulsión, los alimentos con más calorías desencadenan un mecanismo similar a una adicción. Según explica la Licenciada en Nutrición Carina Ringel, socia fundadora de AIDA (Asistencia Integral de Desórdenes Alimentarios), *“Para bajar de peso no es importante solamente calcular las calorías que consumimos, sino también controlar la calidad de lo que comemos. Porque cuando el cuerpo recibe hidratos de carbono genera una cantidad mayor de insulina para poder absorber las calorías y la energía que ellas generan; como consecuencia de este aumento en la insulina en la sangre, se forman más grasas y aumenta la sensación de hambre. Por eso se habla de alimentos adictivos, que son aquellos con mucha azúcar, las harinas blancas y los alimentos procesados como las golosinas, entre otros”*. En esta *“Dieta de la saciedad y anti adicción”*, con alta cantidad de nutrientes,

# LA DIETA *de la* saciedad

Eligiendo proteínas y alimentos ricos en calcio podés alejarte fácilmente de las comidas que más engordan. Este plan permite bajar hasta dos kilos por semana ¡sin pasar hambre!

Por **Inés Romero**



(FOTOS) ARCHIVO EDITORIAL ATLANTIDA TELEVISIA