

# SU GUÍA PARA EL ÉXITO AL ESTILO SOUTH BEACH

¡Bienvenido! Me da mucho gusto que haya decidido probar la dieta South Beach, dando así el primer paso hacia un futuro lleno de salud y vitalidad.

Es imposible describir la dieta South Beach como una dieta baja en carbohidratos, baja en grasa o alta en proteínas. Las reglas son: consumir los carbohidratos correctos y las grasas correctas y aprender a aprovechar las meriendas (refrigerios, tentempiés) de manera estratégica. La enorme popularidad de la dieta se debe al hecho de que las personas bajan de peso sin que alimentos específicos se les antojen de manera exagerada y sin sentirse privadas; es más, ni siquiera tienen la sensación de estar a dieta. Esta dieta permite disfrutar los carbohidratos “saludables” en lugar de aquellos que contribuyen al aumento de peso, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Es posible consumir una gran variedad de

alimentos preparados de acuerdo con muchísimas recetas diferentes. De tal forma se evita la repetición y el aburrimiento, dos obstáculos para el éxito a largo plazo. Nuestra meta es que la dieta South Beach se convierta en un estilo de vida saludable en lugar de una dieta más. El propósito de esta guía es ayudarle a conseguir tal meta con facilidad. A continuación se enterará de los principios fundamentales de la dieta y de cómo utilizar esta guía. Además, encontrará sugerencias para comprar comestibles y comer fuera.

## Las grasas “buenas” y “malas”

La grasa forma una parte importante de un régimen alimenticio saludable. Cada vez se acumulan más pruebas de que muchas grasas nos hacen bien y de hecho reducen el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. También benefician al metabolismo del azúcar y de la insulina, por lo que contribuyen a las metas de bajar de peso y mantenerlo a largo plazo. Además, las grasas buenas nos permiten disfrutar el camino hacia un estilo de vida más saludable, ya que mejoran el sabor de los alimentos. Ahora bien, no todas las grasas son iguales: las hay buenas y malas.

Entre las grasas “buenas” se encuentran las monoinsaturadas contenidas en los aceites de oliva y *canola*, los cacahuates (maníes) y otros frutos secos, la crema de cacahuete y el aguacate (palta). Las grasas monoinsaturadas hacen que se reduzcan los niveles totales de colesterol, así como los del colesterol LDL “malo” —el cual se acumula en las arterias y tapa sus paredes—, a la vez que mantienen los niveles del colesterol HDL “bueno”, el cual se lleva el colesterol de las

paredes de las arterias y lo entrega al hígado para que se deseche.

Los ácidos grasos omega-3 —las grasas poliinsaturadas que se encuentran en los pescados de agua fría, el aceite de *canola*, la semilla de lino (linaza), la nuez, la almendra y la nuez de macadamia— también se consideran grasas buenas. Estudios científicos recientes han demostrado que los grupos étnicos que consumen más ácidos grasos omega-3, como los esquimales (cuyas dietas contienen mucho pescado), sufren menos problemas de salud graves como enfermedades cardíacas o diabetes. Existen pruebas de que los ácidos grasos omega-3 ayudan a prevenir o a tratar la depresión, la artritis, el asma y la colitis, además de contribuir a la prevención de muertes por enfermedades cardiovasculares. Consumirá una gran cantidad de grasas monoinsaturadas y ácidos grasos omega-3 a lo largo de las tres fases de la dieta.

Las grasas “malas” son las saturadas que obstruyen el funcionamiento del corazón, mismas que se encuentran, por ejemplo, en la mantequilla, las carnes rojas grasas y los productos lácteos de grasa entera.

Las grasas “muy malas” son las transgrasas (*transfats*) hechas por el ser humano. Se trata del producto de la reacción del gas hidrógeno con el aceite y se encuentran en muchos alimentos envasados, entre ellos la margarina, las galletas, los pasteles (bizcochos, tortas, *cakes*), el glaseado que llevan estos, los *donuts* y las papitas fritas. Las transgrasas son peores que las grasas saturadas, ya que dañan los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y la figura.

Cuando esta guía estaba entrando a la imprenta, la

Dirección de Alimentación y Fármacos de los Estados Unidos decidió que para el año 2006 los fabricantes de alimentos deberán precisar en la etiqueta la cantidad de transgrasas que contienen sus productos. (Las transgrasas naturales de la carne y la leche, que actúan de manera muy diferente en el organismo que las hechas por el hombre, no tendrán que mencionarse en las etiquetas). Hasta que esto suceda, la dieta South Beach le ofrece otras formas de reducir su consumo de transgrasas y grasas saturadas.

**Hágalo a lo natural:** consuma menos margarina, alimentos envasados y comida rápida, los cuales suelen contener grandes cantidades de grasas saturadas y transgrasas. **Modifique sus métodos de cocción:** hornee sus alimentos o prepárelos asados al horno o a la parrilla (a la barbacoa, *grill*, *barbecue*) en lugar de freírlos. **Deseche la piel:** quítele el pellejo al pollo o al pavo (chompipe) antes de comérselo. **Tire la mantequilla:** cocine con aceite de *canola* o de oliva en lugar de mantequilla, margarina o manteca. **Adelgace sus lácteos:** cambie la leche entera por leche descremada (*fat-free milk* o *nonfat milk*) o semidescremada al 1 por ciento (*low-fat*).

## Los carbohidratos “buenos” y “malos”

Se les ha echado la culpa de la epidemia de obesidad y diabetes que se está viviendo en el país a los carbohidratos, los cuales son alimentos que contienen azúcares simples (cadenas cortas de moléculas de azúcar) o almidones (cadenas largas de moléculas de azúcar). Tal afirmación es cierta sólo en parte, porque existen carbohidratos buenos y malos. Los carbohidratos buenos contienen las vitaminas y los minerales

importantes, así como nutrientes esenciales para nuestra salud y que ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer. Los carbohidratos malos, que los habitantes de los Estados Unidos hemos consumido en cantidades nunca antes vistas (principalmente debido al esfuerzo por evitar las grasas), son los que han engordado al país. Los carbohidratos malos son los refinados, aquellos que se empezaron a digerir en las fábricas en lugar de nuestros estómagos. Los carbohidratos buenos son los que fuimos diseñados para consumir. De hecho, ¡los no refinados son los que nos han mantenido con buena salud desde que el ser humano empezó a comer! Los carbohidratos no refinados son los que se encuentran en los alimentos *naturales*, como los cereales integrales, las legumbres, el arroz integral y las verduras feculentas. También se les conoce como “carbohidratos complejos” a causa de su estructura molecular. Además de estar llenos de fibra, vitaminas y minerales, los carbohidratos buenos tardan más en digerirse, lo cual es bueno, como pronto verá.

Los carbohidratos refinados, por su parte, se encuentran en los alimentos envasados y procesados que se compran en la tienda, como los productos panificados, las galletas saladas, la pasta y el pan blanco.

Los carbohidratos refinados se hacen con harina blanca y contienen muy poca o nada de fibra. De hecho, la publicidad de muchos de los productos preparados con harina blanca indica que se encuentran enriquecidos con vitaminas y minerales, porque el proceso de convertir los cereales en harina blanca eliminó la fibra y los nutrientes. Una de las reglas de la dieta South Beach es evitar los alimentos que afirmen

*(continúa en la página 11)*

## La lista negra de las transgrasas

Es probable que en las noticias haya escuchado hablar mucho acerca de las transgrasas recientemente. Estas grasas son particularmente nocivas para la salud y pueden hacer estragos con ella. Hasta ahora los fabricantes de alimentos no han tenido la obligación de mencionar este tipo de grasa en sus etiquetas, pero nuevos reglamentos gubernamentales les exigen que para el año 2006 precisen la cantidad de transgrasas que contienen sus productos. Hasta que llegue ese momento, usted podrá identificar las transgrasas de la siguiente manera.

Busque las palabras "*hydrogenated oil*" (aceite hidrogenado) o "*partially hydrogenated*" (parcialmente hidrogenado) en las listas de ingredientes. Si aparece como primer, segundo o tercer ingrediente, el alimento contiene muchas transgrasas. Algunos de los nombres de transgrasas comunes que puede buscar en las etiquetas de la comida son los siguientes: aceite de soya parcialmente hidrogenado (*partially hydrogenated soybean oil*), aceite de maíz parcialmente hidrogenado (*partially hydrogenated corn oil*), aceite de soya y/o semilla de algodón parcialmente hidrogenado

(*partially hydrogenated soybean and/or cottonseed oil*), aceite de palma parcialmente hidrogenado (*partially hydrogenated palm kernel oil*), aceite de coco parcialmente hidrogenado (*partially hydrogenated coconut oil*) y manteca de aceite vegetal parcialmente hidrogenada (*partially hydrogenated vegetable oil shortening*).

También puede consultar la siguiente “lista negra” de alimentos que contienen transgrasas. Para seguir bajando de peso y mantener una buena salud, lo mejor es evitar estos alimentos todo lo que sea posible. Existen muchas alternativas más saludables de excelente sabor que podrá disfrutar; ¡écheles un ojo a las listas de alimentos en este libro!

### COMIDA RÁPIDA

*Biscuits* que acompañan las cenas

Comidas varias de una caja que contiene aderezos para *biscuits* de suero de leche, aderezos para pan de maíz, bolas de masa o bolsitas con sazónadores

Desayunos con aderezos para *biscuits* hechos de harina preparada

La mayoría de las comidas rápidas fritas en freidora

Manzanas fritas o pays, (*pies*) de fruta

Papas a la francesa

Pollo frito

Sándwiches (emparedados) de pescado frito

(*continúa*)

## La lista negra de las transgrasas (continuación)

### COMIDAS CONGELADAS

Barras de pescado empanado (empanizado)	Pays ( <i>pies</i> ) de fruta y conchas para pay
Comidas fuertes (algunas variedades)	Pastelillos para calentar o pastelillos glaseados
Panqueques ( <i>hot cakes</i> ) y torrejitas	Pizza y pan para pizza
Papas a la francesa	<i>Pot pies</i>
	<i>Waffles</i> y <i>waffle sticks</i>

### DESAYUNOS

La mayoría de los productos de pastelería comercial, como por ejemplo:	Panecillos de canela
<i>Danish</i>	Panecillos dulces
<i>Donuts</i>	Pastelillos o artículos de panadería con glaseado o betún
<i>Muffins</i>	<i>Toaster tarts</i> o <i>strudel</i> , sencillos o glaseados

### DIPS Y MERIENDAS

Barras alimenticias para bajar de peso (algunas variedades)	Galletitas, la mayoría de las variedades, como las de chispitas de chocolate o de barquillo de vainilla
<i>Dips</i> de frijoles (habichuelas) (algunas variedades)	Hojuelas de maíz
<i>Dips</i> de queso para nachos	Meriendas recubiertas de chocolate o yogur (la mayoría de las variedades)
Galletas saladas con <i>dips</i> de queso (algunas variedades)	Palitos <i>pretzel</i> con <i>dips</i> de queso
Galletas saladas, incluyendo las tipo sándwich (empareado) rellenas de queso o de crema, las tipo <i>saltine</i> para merienda y algunas variedades de galletas saladas de trigo	Palomitas (rositas) de maíz (cotufo) para el microondas
	Papitas fritas y palitos de papa



### **DIPS Y MERIENDAS (CONTINUACIÓN)**

Pasta de hojaldre rellena de queso	<i>Snack kits</i> de galletitas
<i>Pretzels</i> rellenos de queso de imitación	Totopos (tostaditas, nachos) (algunas variedades)
Pudines (budines) comerciales individuales	

### **ENSALADAS Y ALIÑOS (ADEREZOS)**

Aliños comerciales para ensalada (algunas variedades)

### **GOLOSINAS**

La mayoría de las golosinas comerciales, como:	Chocolate
Caramelos	<i>Fruit chews</i>
Caramelos duros con textura cremosa (algunos tipos)	Golosinas de temporada Golosinas tipo <i>taffy</i>

### **GRASAS Y ACEITES**

Manteca vegetal normal y con sabor a mantequilla	Pastas <i>light</i> para untar en el pan (algunas variedades)
Margarina dura de barra y normal de bote	

### **LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**

Cafés internacionales y <i>latte</i> instantáneo (algunas variedades)	Sustitutos de crema no lácteos sin grasa refrigerados
Sustitutos de crema batida	
Sustitutos de crema no lácteos refrigerados (algunas variedades)	

(continúa)

## La lista negra de las transgrasas (continuación)

### PANES Y PRODUCTOS PANIFICADOS

<i>Biscuits</i> de harina preparada	Preparados comerciales para empanar (empanizar)
<i>Biscuits</i> o panecillos de masa refrigerada	pescado, carne o aves
Envolturas duras para taco	Rellenos preparados
Panes blancos y de harina de trigo (algunos tipos)	

### POSTRES

La mayoría de los productos preparados comercialmente como:	Masa refrigerada para galletitas ( <i>cookies</i> )
Conchas de pastel ( <i>pay, pie</i> ) (tradicional, de galletas <i>Graham</i> o de galletas desmoronadas) y algunos rellenos de <i>pay</i> , como el de chocolate	Masas refrigeradas para galletitas glaseadas
Glaseados preparados	Panqué y panqué sin grasa
Grageas, <i>decorettes</i> o chispitas para decorar pasteles (bizcochos, tortas, <i>cakes</i> )	Pasteles de helado
	Pasteles o magdalenas (mantecadas, panquecitos, <i>cupcakes</i> ) con glaseado o betún
	Pasteles y harinas preparadas para pastel

### SOPAS Y CALDOS

Consomé en cubos (algunas variedades)	Sopas instantáneas de fideos tipo <i>ramen</i> y otras (algunas variedades)
Mezclas para preparar sopa y <i>dip</i> de cebolla	

haber sido “*enriched*” (enriquecidos). Las pruebas disponibles actualmente indican que el enriquecimiento con vitaminas no reproduce los beneficios de las vitaminas naturales que se les extrajeron a los alimentos.

A pesar del hecho de que los carbohidratos buenos forman una parte fundamental de una dieta sana, la dieta estadounidense típica rebosa de carbohidratos malos. Y cuando tenemos sobrepeso a causa de una dieta llena de carbohidratos malos, se reduce la capacidad del organismo para procesar *todos* los carbohidratos. Para comprender el motivo hay que entender el papel que desempeña la insulina.

## La insulina, la grasa y el “azúcar rápida”

Todos los alimentos, incluso los naturales como las frutas y los frijoles (habichuelas), contienen alguna forma de azúcar natural, pero el organismo lo digiere y lo absorbe a velocidades distintas.

Cuando los azúcares de los alimentos se introducen al torrente sanguíneo, el páncreas produce insulina. A la insulina le corresponde el trabajo de transportar el azúcar de la sangre a las células, donde se utiliza o bien se almacena para después. La insulina es la llave que “abre” las células para dejar pasar los azúcares.

La cantidad de insulina requerida para esta tarea depende de los alimentos que consumimos. Los alimentos que se descomponen y son absorbidos rápidamente por el torrente sanguíneo requieren mucha insulina. Los que se metabolizan y se introducen en la sangre de manera más lenta requieren una liberación gradual de insulina.

En resumen, entre más rápido el azúcar inunda el torrente sanguíneo, más rápido aumenta el nivel de insulina. Esto es malo, tanto para el peso como para la salud en general.

La razón es la siguiente: cuando la glucosa es absorbida lentamente, el nivel de azúcar en la sangre se eleva de manera gradual, y de la misma forma baja una vez que la insulina comienza a trabajar. Una reducción lenta en el nivel de glucosa significa que se experimentarán menos antojos más tarde.

No obstante, cuando el nivel de glucosa aumenta rápidamente, el páncreas también produce una gran cantidad de insulina. ¿Y cuál es el resultado? El nivel de glucosa baja tanto que provoca antojos de más comida. Con frecuencia satisfacemos los antojos comiendo de más (por lo común carbohidratos malos, como papitas fritas y barras de confitura), lo cual nos hace subir de peso. Lo peor es que el exceso de peso causado por comer de más puede producir resistencia a la insulina, la etapa previa a la diabetes del tipo II. Al existir resistencia a la insulina, las células hacen caso omiso cuando la insulina les indica que reciban la glucosa de la sangre. El páncreas se ve obligado a producir cantidades tan grandes de insulina que en algún momento se desgasta, exhausto.

Las personas que desarrollan panzas sobresalientes a la vez que sus brazos y piernas permanecen relativamente delgados probablemente padezcan el síndrome de la resistencia a la insulina, también conocida como “prediabetes”. Así ocurre comúnmente en las personas con antecedentes familiares de diabetes. Otro indicio de este síndrome es la aparición de fatiga, debilidad, dolores de cabeza, irritabilidad, temblores y fuertes antojos de comida al finalizar la mañana o avanzada

la tarde. Todo ello es indicio de una caída exagerada en el nivel de glucosa. El consumo de carbohidratos refinados ha provocado este síndrome en aproximadamente el 25 por ciento de los estadounidenses, así como en la gran mayoría de las personas que padecen sobrepeso.

Además de que se baja de peso con la dieta South Beach, también se corrige la forma en que el organismo reacciona a los alimentos que causaron el sobrepeso. Aumenta la sensibilidad del organismo a la insulina, lo cual reduce las fluctuaciones en los niveles de glucosa que nos provocan hambre al muy poco tiempo de haber terminado de comer.

Esta transformación metabólica se da en tres fases. El propósito de la Primera Fase es erradicar los antojos de comida. Esto se logra al eliminar todas las féculas, incluyendo el pan, las papas y el arroz. También se eliminan todos los azúcares, incluyendo las frutas y las bebidas alcohólicas. Estratégicamente se disfrutan meriendas (refrigerios, tentempiés) saludables, como frutos secos o queso bajo en grasa, para prevenir un descenso exagerado en el nivel de glucosa avanzada la mañana y la tarde o bien en la noche. Se requieren muchas menos calorías para prevenir los antojos de comida por la tarde que para satisfacerlos una vez que hayan atacado. Durante la Primera Fase se recomienda consumir verduras ricas en nutrientes y ensaladas saludables, y se puede contar con bajar entre 7 y 13 libras (de 3 a 6 kilos).

En la Segunda Fase, poco a poco se agregan carbohidratos buenos, como frutas y cereales integrales. La siguiente regla permite aumentar los carbohidratos sin correr riesgos: se tiene que hacer de manera gradual y atenta. La meta es volver a

*(continúa en la página 16)*

## Más allá de bajar de peso: la dieta South Beach también beneficia su salud

¿Le ha dicho su médico que debe bajar de peso para prevenir enfermedades cardíacas o diabetes? En este caso, es posible que la dieta South Beach sea la indicada para usted.

¿Por qué? Porque la dieta que les está ayudando a millones de personas en todo el país a deshacerse de sus libras de más *no se diseñó originalmente con este fin*. Creé la dieta para ayudar a mis pacientes a reducir sus niveles de colesterol y triglicéridos, así como el riesgo de desarrollar prediabetes (la afección que antecede a una diabetes del tipo II plenamente desarrollada y que también implica mayores riesgos de sufrir ataques cardíacos y derrames cerebrales).

Y se ha demostrado que sirve.

Les daré un ejemplo. Uno de mis pacientes, de alrededor de 55 años, tenía presión arterial alta (hipertensión), niveles altos de colesterol y de triglicéridos y estrechamiento de las arterias coronarias. Su médico anterior le había recetado los medicamentos usuales. No obstante, una vez que empezó con la dieta su perfil cardíaco no tardó en mejorar. Su nivel de triglicéridos, de más de 400, bajó a menos de 100 —un nivel normal— al cabo de un solo mes. También bajó 30 libras (14 kg), que no ha vuelto a subir, y ya no toma tantos medicamentos cardíacos.

Los resultados de la dieta también se han evaluado científicamente. Mis colegas y yo llevamos a cabo un estudio en el que comparamos la dieta South Beach con la estricta dieta del “segundo paso” de la Asociación Estadounidense del Corazón. Cuarenta voluntarios con sobrepeso fueron asignados al azar a cualquiera de las dos dietas, es decir, la mitad inició el programa de la Asociación del Corazón y la otra mitad, la dieta South Beach. Ninguna de las personas estaba enterada del origen del régimen que estaba siguiendo.

Al cabo de 12 semanas, cinco de los pacientes que seguían la dieta de la Asociación del Corazón la habían abandonado, mientras que sólo una persona abandonó la dieta South Beach. Los pacientes que estaban con la dieta South Beach también experimentaron una mayor disminución en la proporción entre sus medidas de la cintura y la cadera, lo cual significa que el riesgo para la salud de su corazón realmente estaba bajando. El nivel de triglicéridos se redujo enormemente en el caso de las personas que seguían la dieta South Beach, además de que la proporción entre su colesterol bueno y malo mejoró más que en el caso del grupo que estaba con la dieta de la Asociación del Corazón. Por último, en promedio las personas bajaron 13,6 libras (6 kg) con la dieta South Beach, casi el doble de las 7,5 libras (3,4 kg) que perdió el grupo que estaba con la dieta de la Asociación del Corazón.

ingerir más carbohidratos a la vez que se siga bajando de peso. Si se agrega una manzana y una rebanada de pan al día y se sigue perdiendo peso, perfecto. Si se come una manzana, dos rebanadas de pan y un plátano amarillo (guineo, banana) al día y resulta que se ha dejado de bajar de peso, con eso usted sabe que se le fue la mano. Habrá que consumir menos carbohidratos o bien otros diferentes, manteniéndose al tanto de los resultados. Es posible disfrutar una copa de vino tinto o blanco con la comida; de hecho, beber vino junto con la comida ayuda a retardar la digestión. Durante la Segunda Fase se bajan entre 1 y 2 libras (450 y 900 g) por semana. Usted mismo determinará qué carbohidratos puede disfrutar sin volver a sentir antojos incontrolables de comida.

Una vez que se alcanza el peso fijado como meta, se pasa a la Tercera Fase, la del mantenimiento. No existen restricciones absolutas en este caso, pero para entonces ya se habrá aprendido a administrar los grupos alimenticios importantes. Se habrá aprendido a elegir arroz integral en lugar de blanco, batata dulce (camote) en lugar de papas y pan árabe (pan de *pita*) en lugar de pan blanco. Es en este momento en el que la dieta South Beach se convierte en un estilo de vida a largo plazo. (Para saber qué alimentos evitar y cuáles disfrutar al seguir la dieta, vea las listas en las páginas siguientes).

En la sección que sigue se le presentará un sistema que le ayudará a limitar su consumo de los alimentos que provocan los poco saludables altibajos en la glucosa y la insulina por los que se sube de peso, y a preferir aquellos que mantienen un nivel constante de glucosa, lo cual facilita bajar de peso y no volverlo a subir.



## Hablemos del índice glucémico

El índice glucémico es un sistema que ordena los alimentos de acuerdo con la rapidez con la que provocan un aumento en la cantidad de azúcar en la sangre. El índice glucémico de cualquier alimento siempre se compara con uno estándar de referencia, que suele ser una rebanada de pan blanco o bien una pequeña cantidad de glucosa; ambas tienen un valor numérico de 100. Entre más alto el índice glucémico, mayores son las fluctuaciones que se producen en el nivel de glucosa. Por lo tanto, en términos generales, entre más bajo el índice glucémico de un alimento, mejor resulta como opción de comida. En el caso de las comidas compuestas por diversos alimentos, el índice glucémico en total equivale aproximadamente al promedio de los índices glucémicos de cada uno de los alimentos.

En términos generales, es posible clasificar el índice glucémico en tres partes: “bajo” (hasta 55), “medio” (56 a 69) y “alto” (70 o más).

Los alimentos con un índice glucémico bajo se convierten en glucosa de manera más lenta, por lo que sus azúcares se introducen más despacio al torrente sanguíneo. Los alimentos con un índice glucémico mediano o alto, que se convierten en glucosa de manera más rápida, liberan sus azúcares más pronto en el torrente sanguíneo. Así se provoca un aumento más acelerado en el nivel de insulina.

Los carbohidratos sin refinar con frecuencia se ubican en un punto más bajo de la escala del índice glucémico porque son ricos en fibra, la cual tarda más en digerirse y de tal forma produce un aumento lento y gradual en el nivel de glucosa.

*(continúa en la página 24)*

## Primera Fase

La lista que sigue contiene los alimentos que podrá disfrutar durante la Primera Fase de la dieta South Beach, así como otros que deberá evitar. Estas listas le ayudarán a mantenerse en buen camino y a evitar los carbohidratos que a veces aparecen en los alimentos menos esperados.

### Alimentos que puede disfrutar

#### **CARNE DE RES**

Cortes magros (bajos en grasa) como:

Bistec *sirloin* (también molido)

*Tenderloin*

*Top round*

Pechuga de pavo (chompipe) o de pollo

Tocino de pavo (2 rebanadas al día)

#### **PESCADOS Y MARISCOS**

Todo tipo de pescado y mariscos

#### **PRODUCTOS LÁCTEOS**

Leche de soya baja en grasa sin saborizantes (4 g de grasa o menos por ración)

Leche semidescremada al 1% o descremada

Suero de leche semidescremado al 1% o descremado

Yogur natural sin grasa

#### **CARNE DE AVE (SIN PELLEJO)**

Gallina de Cornualles

#### **CARNE DE CERDO**

Tocino canadiense

Jamón cocido

*Tenderloin*

#### **TERNERA**

Chuleta

Filete (*leg cutlet*)

*Top round*

#### **CARNES FRÍAS (TIPO FIAMBRE)**

Sin grasa o bajo en grasa solamente

### **QUESO (DE GRASA REDUCIDA)**

*Feta*

Hebras de queso

Queso amarillo

Queso *Cheddar*

Queso *mozzarella*

Queso parmesano

Queso *ricotta*

Queso tipo *provolone*

Requesón semidescremado al 1 ó 2 por ciento o descremado

Sustituto de queso crema, sin contenido lácteo

### **FRUTOS SECOS**

Almendra, 15

Cacahuete, 20 pequeños

Crema de cacahuete, 2 cucharadas

Nuez de la India, 15

Nuez de macadamia, 8

Pistache, 30

### **HUEVO**

No se limita el consumo de huevo entero a menos que su médico le haya indicado lo contrario. Utilice claras y sustituto de huevo a gusto.

### **TOFU**

Opte por las variedades suave, bajo en grasa o *lite*.

### **VERDURAS Y LEGUMBRES**

Alcachofa

Apio

Berenjena

Berza

Brócoli

Brotos de alfalfa

Castaña de agua

Coliflor

Comelotodo (arveja china, *snow pea*)

Espárragos

Espinaca

Frijoles (habichuelas), habas (alubias) y habichuelas verdes (ejotes, *green beans*)

Hongos (todas las variedades)

Lechuga (todas las variedades)

Nabo

Pepino

Repollo (col, *cabbage*)

Tomate (jitomate)

*Zucchini* (calabacita)

*(continúa)*

## Primera Fase (continuación)

### Alimentos que puede disfrutar (continuación)

#### GRASAS

Aceite de *canola*

Aceite de oliva

#### ESPECIAS Y SAZONADORES

Consomé

Extractos (de almendra,  
vainilla u otros)

*I Can't Believe It's Not Butter!*  
en aerosol

Pimienta (negra, de Cayena,  
roja, blanca)

Salsa de rábano picante

Todas las especias a las que  
no se les haya agregado  
azúcar

#### GOLOSINAS (LIMÍTELAS A 75 CALORÍAS AL DÍA)

Caramelos duros sin azúcar

Chicle (goma de mascar) sin  
azúcar

Chocolate en polvo sin azúcar

Cocoa en polvo para hornear

Gelatina sin azúcar

Paletas congeladas sin  
azúcar

Paletas de *fudge* sin azúcar

Sustitutos de azúcar

---

### Alimentos que debe evitar

#### CARNE DE RES

Bistec de costilla

*Brisket*

Hígado

Otros cortes grasos

#### CARNE DE AVE

Ganso

Pato

Pollo (alitas y piernas)

Productos procesados de  
carne de ave

#### CARNE DE CERDO

Jamón horneado con miel

#### TERNERA

Pechuga

## **QUESOS**

*Brie*

*Edam*

Quesos que no sean de grasa reducida

## **VERDURAS**

Batata dulce (camote)

Maíz (elote, choclo)

Papa blanca

Remolacha (betabel)

*Yam*

## **FRUTA**

Evite todas las frutas y los jugos de frutas durante la Primera Fase, incluyendo las siguientes:

Albaricoque (chabacano, damasco)

Bayas

Cantaloup (melón chino)

Manzana

Melocotón (durazno)

Pera

Toronja (pomelo)

## **FÉCULAS Y CARBOHIDRATOS**

Evite todas las féculas durante la Primera Fase, incluyendo las siguientes:

Arroz de todo tipo

Avena

Cereal

Pan de todo tipo

Pan *matzo*

Pasta de todo tipo

Pastelillos y productos horneados de todo tipo

## **PRODUCTOS LÁCTEOS**

Evite los siguientes productos lácteos durante la Primera Fase:

Helado

Leche entera o semidescremada al 2%

Leche entera de soya

Yogur, del refrigerador o congelado

## **MISCELÁNEOS**

Alcohol de todo tipo, incluyendo la cerveza y el vino

## Segunda Fase

Al igual que en el caso de la Primera Fase, para la segunda también hay recomendaciones acerca de qué alimentos comer. La primera lista le indica qué alimentos puede reintroducir a su dieta. La segunda lista contiene los alimentos que sólo debe comer muy de vez en cuando. Si exagera en su consumo, puede afectar su nivel de glucosa, además de impedir sus esfuerzos para bajar de peso.

### Alimentos que puede reintroducir a su dieta

#### **FÉCULAS (LÍMITE SU CONSUMO)**

Arroz  
integral  
silvestre  
*Bagels* pequeños que sean integrales  
Batata dulce (camote) pequeña  
Cereal  
Avena (no instantánea)  
*Fiber One*  
*Kellogg's Extra-Fiber All Bran*  
Otros cereales altos en fibra  
*Uncle Sam*  
Chícharo (guisante)  
Pan  
de avena y salvado  
de centeno  
de trigo integral  
multigrano

*Muffins* de salvado sin azúcar (ni pasas)  
Palomitas (rositas) de maíz (cotufo)  
Pan árabe (pan de *pita*) de trigo integral o el molido por piedra  
Pasta de trigo integral

#### **FRUTA**

Albaricoque (chabacano, damasco), seco o fresco  
Arándanos  
Cantaloup (melón chino)  
Cerezas  
Ciruela  
Fresas  
Kiwi

Mango  
Manzana  
Melocotón (durazno)  
Naranja (china)  
Pera  
Plátano amarillo (guineo,  
banana) (mediano)  
Toronja (pomelo)  
Uvas

#### **PRODUCTOS LÁCTEOS**

Yogur de sabor sin grasa con  
edulcorante artificial, una  
ración de 4 onzas al día

#### **MISCELÁNEOS**

Chocolate (con moderación)  
agridulce (*bittersweet*)  
semidulce (*semisweet*)  
Pudín (budín) sin grasa y sin  
azúcar  
Vino tinto o blanco

#### **VERDURAS Y LEGUMBRES**

Cebada  
Frijoles (habichuelas) de  
caritas  
Frijoles pintos  
Zanahorias

---

### Alimentos que debe evitar o comer muy de vez en cuando

#### **FÉCULAS Y PANES**

Arroz blanco  
*Bagel* de harina de trigo  
refinada  
*Cornflakes*  
Galletitas  
Pan  
    blanco  
    de harina de trigo  
    refinada  
Panecillos  
Pan *matzo*  
Pasta de harina de trigo  
refinada  
Tortitas de arroz

#### **FRUTA**

Fruta de lata en jugo  
Jugo de fruta  
Pasas  
Piña (ananá)  
Sandía

#### **MISCELÁNEOS**

Helado  
Mermelada  
Miel

#### **VERDURAS**

Maíz (elote, choclo)  
Papa blanca  
Remolacha (betabel)

¿Y los carbohidratos refinados malos? Sus azúcares procesados se introducen rápidamente al torrente sanguíneo, por lo que los niveles de glucosa y de insulina suban y bajen de manera brusca, lo cual en definitiva no es bueno.

Al seguir la dieta South Beach tenderá a comer alimentos que se ubican en un punto más bajo del índice glucémico, preparados o servidos de formas que le permitan a su organismo digerirlos y absorberlos de manera más lenta. Después de la Primera Fase, la más estricta de la dieta, volverá a introducir carbohidratos buenos con un índice glucémico más alto.

Si bien el índice glucémico representa un hito asombroso para nuestra comprensión de cómo los carbohidratos afectan el metabolismo, hay varias cosas importantes que se deben saber para utilizar el sistema con éxito. En primer lugar, el índice glucémico no toma en cuenta el tamaño de las porciones. La solución: el concepto de la carga glucémica, la cual se basa en el índice glucémico (la calidad del carbohidrato) y en la cantidad (del carbohidrato) por ración. También representa la carga o el estrés que se le exige al páncreas debido a la cantidad de carbohidratos consumidos a través de un alimento o de una comida en particular.

Para esta guía, nuestra evaluación de cada opción alimenticia se basa en el índice glucémico y la carga glucémica, además de otros factores. No hemos incluido una columna especial con el índice glucémico de cada uno de los alimentos, ya que esta información no está disponible para los 1.200 alimentos que se mencionan en estas páginas.



Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>