

EL TERCER NIVEL: ¿MÁS NUECES... O VEGETALES? Aquí añadimos otros cinco a ocho gramos más. Algunos de mis pacientes deciden tomar en el tercer nivel una ración diaria de 50 gramos de nueces. Pero mucha gente desea volver a tener vegetales en su plato. Así que, en este caso, puede añadirse a la dieta los vegetales del 5 por ciento, los que tienen pocos carbohidratos (véase la lista en el capítulo 12), en cantidad de media taza por día, durante toda la semana. Eso significa una pequeña porción de uno de esos vegetales en su plato de la comida o de la cena, lo que representa no más de cinco o seis gramos de carbohidratos.

A mí me gusta utilizar vegetales para hacer que la comida resulte interesante. Ésta no es la manera en que otras dietas usan los vegetales, porque las dietas de bajo contenido calórico abusan de ellos, para engañar al estómago con su masa (a costa de empeorar los problemas de colitis o diverticulitis para aquellas personas que no pueden tolerar una laxación extra). No obstante, nosotros usamos los vegetales de una forma más inteligente. Podemos hacer carne o pescado salteados con cebollas y añadir setas a la parrilla, hechas con mantequilla. Podemos servir ternera o filete con pimientos. Podemos servir brócoli con salsa holandesa. Podemos colocar una rodaja de tomate bajo nuestra hamburguesa con queso y añadir un par de lonchas de panceta para tener una hamburguesa con queso, panceta y tomate.

Es esta forma de pensar en los vegetales la que logra sacarles el mejor partido. Usted aprenderá a pensar así... como lo hacen la mayoría de mis pacientes.

Después de permanecer en el tercer nivel durante una semana, tiene la opción de incrementar su ración de ensalada, vegetales, queso fresco o duro; o

tal vez decida añadir alguna crema agria o fruta a su dieta. ¿O qué tal si tomase vino con la cena o un trago antes de la misma?

EL CUARTO NIVEL: ¿FRUTA... O ALCOHOL... O CREMA AGRIA... o UN BRINDIS? Cuando comience a añadir alcohol, tenga mucho cuidado de no tomar ninguna bebida dulce. Y no tome bebidas que exijan ser mezcladas con otras tales como Seven-Up o cerveza de jeníjbre o quina. Puede comenzar con cuatro unidades de alcohol por semana. Una unidad son 30 gramos de whisky escocés o whisky americano, o 100 gramos de vino seco o champán.

LO QUE NECESITA SABER ACERCA DEL ALCOHOL. Hablamos acerca del alcohol porque éste es el problema número uno para el control del peso, en muchos de mis pacientes.

Vivimos en una sociedad en la que el beber forma una parte tan integral de nuestra forma de vida, que es mucho más difícil negarse a tomar un trago que un postre.

Y, sin embargo, el alcohol es un poderoso disuasorio con respecto a las dietas de bajo contenido en carbohidratos. Si ha leído usted acerca de la Dieta del Bebedor, sabrá que no se acostumbra a considerar el alcohol como un verdadero hidrato de carbono. Y si a usted le gusta tomar un trago en sociedad, utilizará éste hecho para justificar el añadir el alcohol a su dieta.

Pero ésta es una dieta *en la que el alcohol actúa como un hidrato de carbono. Hace que su cuerpo descargue insulina y le impide producir HMG.*

No hay ninguna regla clara y simple acerca de qué cantidad de carbohidratos produce determinada cantidad de alcohol, porque existe una notoria variación individual a este respecto.

Pero la regla genérica que yo uso representa el mejor valor promedio: por cada 30 gramos de alcohol de 50° cuente gramos. En otras palabras, 30 gramos de un whisky de 42° pueden ser contados como 17 gramos de carbohidratos. O 100 gramos de un vino de 12° pueden ser contados como 17 gramos.

LA FRUTA POR LA QUE HA ESTADO ESPERANDO... ¡PERO TENGA CUIDADO! Si decide escoger la fruta como adición a su dieta en el cuarto nivel, consulte su lista de gramos de carbohidratos para tener idea de cómo es una porción de fruta de cinco gramos de hidratos de carbono. Como podrá ver, el melón y las bayas son las que le dan más cantidad y le suministran una buena variedad, dado que hay muchos tipos de melones y de bayas. Las bayas son una maravillosa decoración para el pastel de queso. Y los meloncitos son muy buenos, porque se puede comer uno entero cada vez que se siente deseos de celebrar una orgía de frutas.

¿O preferiría usted media toronja, dos veces por semana? ¿O algunos melocotones o mandarinas pequeños, durante la semana? Pero tengo que hacerle una advertencia: sea precavido... *no hay nada en la dieta, hasta este punto, que pueda interrumpir sus adelantos con tanta facilidad como la fruta.*

Ahora que está en el cuarto nivel puede considerar tales adiciones como la crema agria, pero vigile la cuenta de los gramos cuando se la sirve. O un vaso de 150 gramos de jugo de tomate, si es que eso le apasiona. Y si su Ketostix sigue adquiriendo al menos un tono espliego suave, quizá desee usted intentar añadir media rebanada de pan de gluten o tostada por día. Llegado este momento, la mejor solución sería emplear por completo las recetas más complicadas que damos en el capítulo 15.

EL QUINTO NIVEL: MODELANDO LA DIETA SIN DEFORMARLA. Si es usted una de las personas afortunadas que puede llegar incluso al quinto nivel y seguir aún con todos los maravillosos beneficios de la dieta: carencia de apetito, buena química corporal, los Ketostix púrpura... puede tratar de usar las recetas de harina de soja que encontrará en el recetario. Hay algunos gramos de carbohidratos en la soja en polvo, pero tal como son usados en esas recetas siguen siendo una de las mejores aplicaciones de los hidratos de carbono que usted jamás logrará hallar.

Su propósito debe ser hacer que esta dieta le resulte tan fácil y agradable como le sea posible. Y está pensada para ello. Encontrará por sí mismo que hay muchas formas de moldear la dieta sin deformarla.

Y si vulnera usted la dieta, ya sea voluntaria o accidentalmente (y es casi seguro que lo hará en los próximos años), límitese a retroceder un poco y volver a empezar durante unos días.

QUÉ HACER CUANDO SOBREPASA SU NCC. Si no ha ido usted demasiado lejos, uno o dos días siguiendo la dieta básica harán que su química corporal vuelva al buen camino. Si es usted el tipo de persona que tiene una gran resistencia metabólica innata a la pérdida de peso, siga durante cuatro días la dieta básica. Tan pronto como hayan pasado esos cuatro días y tenga usted la conciencia tranquila, podrá volver allá donde dejó las cosas antes de la interrupción.

No tiene por qué volver a pasar por los niveles dos, tres y cuatro; pero debería regresar allá donde estaba cuando dejó de perder peso, o al estadio inmediatamente inferior. Averiguando primero el nivel de toma de carbohidratos en el que todo parece estar funcionando y luego el siguiente nivel en

el que las cosas dejaron de ir bien, habrá usted hallado su NCC personal.

Éste puede no ser una cantidad constante durante toda su vida, porque, como ya he dicho antes, cuando uno pierde peso es posible que cambie su NCC... para bien o para mal. Así que siempre debe comprobar los resultados y preguntarse: ¿Qué tal me siento? ¿Tengo bien reprimido mi apetito? ¿Qué me dicen las pruebas de mis Ketostix?

SUPONGA QUE SÓLO TIENE QUE PERDER CUATRO KILOS Y MEDIO. Si su problema de peso es relativamente pequeño, es decir, si sólo tiene que perder cuatro, cinco o seis kilos, entonces quizás averigüe que puede pasar a cada nuevo nivel cada cuatro días, en la forma que se lo recomendamos a las lectoras de la revista *Vogue* en su Super Dieta.

QUÉ HACER CUANDO SE APROXIMA A SU PESO IDEAL. Bueno, ahora es usted un veterano en las dietas. Ha perdido peso. Y centímetros. Ha vuelto a tomar algunos carbohidratos. Alcanzó casi su objetivo.

Cuando se halla a unos cinco kilos de su peso ideal, comienza a añadir artículos con pequeño contenido en carbohidratos, cinco gramos por vez, hasta que la pérdida de peso disminuye hasta ser menos de medio kilo por semana.

Debería perder los últimos dos o tres kilos al promedio de no más de medio kilo por semana. No se preocupe por los cambios de color de su Ketostix llegado a ese punto, porque es mejor concentrarse en lo que va a ser su dieta de toda la vida, en lugar de apresurarse a conseguir eliminar a toda prisa esos últimos dos o tres kilos. Y para recibir unos cuantos consejos acerca de ese momento feliz, vea el capítulo 15, en lo que se refiere a cómo permanecer en la mejor forma.

14

POR QUÉ UNA DE CADA DIEZ PERSONAS QUE PRACTICAN LA DIETA SE ENCUENTRA TEMPORALMENTE ATASCADA

¿Recuerdan los primeros sesenta y cinco pacientes que siguieron esta dieta? Son esos ejecutivos de la AT&T de los que les hablé en el capítulo 3. ¿Recuerdan que todos ellos lograron llegar al objetivo que se habían marcado conseguir con la dieta?

Cuando una revista de los Estados Unidos habló acerca de esta dieta la llamó «la dieta que sí funciona». Y eso es cierto.

Jamás me he encontrado con un caso en el que la dieta no pudiera tener efecto. Y, sin embargo, he tenido muchos pacientes que en algún momento dado estuvieron seguros de que la dieta no iba a irles bien a ellos. ¡Siempre se equivocaban! Si el paciente deja de perder peso, en todos los casos hay

una explicación. Siempre existe un algo específico que está interrumpiendo el adelanto. Y, de modo invariable, puede ser cambiado.

Me atrevería a decir que habrá un porcentaje de lectores que, como mis pacientes de consulta, pensarán que hay algo malo en la dieta cuando su pérdida de peso comience a disminuir. Déjeme asegurarle que sólo se trata de algún obstáculo oculto que se alza en el camino del éxito. Y puede ser eliminado. Esto no es algo que yo me creo, es algo que sé por haber visto cómo la dieta sacaba kilos a diez mil personas de todas las edades y grados de obesidad.

Recuerde: este atasco temporal sólo afecta a uno de cada diez pacientes. No obstante, si llega un momento en que las cosas no funcionan para usted de la hermosa manera que le he descrito, tratemos de descubrir cuál puede ser ese obstáculo oculto.

LAS PÍLDORAS DE RÉGIMEN Y LOS DIURÉTICOS DEL MES PASADO PUEDE QUE ESTÉN RETENIENDO SU PROGRESO. Estudie de nuevo la lista de medicamentos que ha estado usted tomando. Tal como ha leído en el capítulo 11, a veces no es siquiera la medición que ESTÁ usted tomando, sino la que ESTUVO tomando, la que bloquea el avance de la dieta. Quizá dejase usted de tomar píldoras de régimen varias semanas antes de comenzar esta dieta. Sin embargo, en algunos individuos puede mantenerse el efecto de rebote. Eso quizá altere la actuación de la dieta durante un tiempo.

Lo mismo es cierto para los diuréticos y los medicamentos que los contienen. Si alguna de estas cosas se da en su caso, no malgaste su energía emocional poniéndose nervioso al respecto. Límitese a tener paciencia. Se necesita algún tiempo para que

se eliminen de su organismo los efectos remanentes de los diuréticos y las pildoras de régimen... pero acabarán por desaparecer. ¡Empezará usted más tarde, pero acabará por llegar al objetivo!

LOS TRANQUILIZANTES MUY FUERTES LO REIRASAN, Y TAMBIÉN LO HACEN LAS HORMONAS SEXUALES. Mientras los tranquilizantes suaves como el Librium y el Miltown no afectan a la dieta, los psicofármacos fuertes sí lo hacen, como ya he mencionado. También la afectan los de la categoría de las fenotiazinas: por ejemplo, la Thorazina, Sparine, Mellaril; y también los antidepresivos a largo plazo y los llamados energizadores psíquicos. Si su doctor le ha prescrito estos medicamentos, sepa que inhiben la pérdida de peso y que, si bien lo perderá, deberá ser a un ritmo más lento.

Ya he explicado que las hormonas sexuales no sólo contienen la pérdida de peso, sino que estimulan la producción de insulina. El estrógeno, la hormona femenina, lo hace ya sea a través de la pildora o, cuando es tomado en la terapia de reemplazamiento de estrógeno, durante y después de la menopausia. La testosterona, la hormona masculina, tiene el mismo efecto. Quizá sea mejor que piense en otros métodos de control de natalidad, y por lo demás, puede hablar con su doctor para ver si es posible que le reduzca su actual dosis de prescripciones que contengan estrógeno o testosterona.

MUCHO MÁS A MENUDO DE LO QUE PENSAMOS, EL PROBLEMA ES UNA DEFICIENCIA DE LA TIROIDES. Déjeme recordarle de nuevo que si bien antiguamente se creía en la profesión médica que la deficiencia de la tiroides contribuía en menos de un dos por ciento a los casos de obesidad, esa es otra «verdad» que debemos olvidar.

Ahora hay unos tests más minuciosos para estudiar las deficiencias de la tiroides. Yo he descubierto que aproximadamente el 20 por ciento de mis pacientes tienen una tiroides infrautilizada o infraproductora. Y cuando corrijo esto, todo comienza a ir bien. Ahí es donde puede intervenir su médico. Si usted no pierde peso con esta dieta, no es porque la dieta no sirva, pues sí sirve. Así que, si está usted atascado, una de las posibilidades que tiene es ir a ver a su médico y comprobar de nuevo el funcionamiento de su tiroides.

Me permito llamar su atención sobre los descubrimientos, muy significativos y bastante válidos, del doctor Irving B. Perlstein, de la Universidad de Louisville, que averiguó que el 15 por ciento de sus pacientes obesos producían anticuerpos contra su propia hormona tiroïdal y debían ser tratados con una medicación sintética de tiroides. Los tests estándar de tiroides no revelan los anticuerpos tiroïdais.

ELIMINEMOS ALGUNOS PROBLEMAS, DE FÁCIL CORRECCIÓN, QUE PUEDEN DESCORAZONAR A QUIEN TIENE QUE SEGUIR UN RÉGIMEN. Usted sabe que el 90 por ciento de mis pacientes se sienten extraordinariamente bien con esta dieta. Pero quizá sea usted uno de esos pocos que abandonan porque no obtiene esa sensación de bienestar. Estudiemos las razones por las que he averiguado que habitualmente sucede esto.

** Quizá no esté usted comiendo bastante... o con el debido sibiritismo.*

Por lo normal, una persona que ha hecho ya muchos regímenes y que se entera de la existencia de una nueva dieta sólo la ve como una limitación más. Y sigue manteniendo su costumbre de comer pequeñas porciones. No se come la piel del pollo (aun-

que le encanta). No usa mayonesa. Rehusa la ensalada de gambas o la ensalada de atún. No se come la panceta. Tiene mucho cuidado en no tomar huevos. Esto es un gran error. Para ella, esta dieta es una nueva restricción. Yo creo que todo el mundo debería aprovecharse al máximo de las nuevas oportunidades que ofrece la dieta. Puesto que ofrece la posibilidad de comer bien, ¡debería ser disfrutada!

* *La escasez de sal y de potasio son comunes y causan malestar.*

Esto puede ser corregido comiendo alimentos muy salados y tomando suplementos de potasio por vía oral o comiendo perejil.

* *El estreñimiento puede ser, a veces, un problema.*

Esto puede ser resuelto utilizando laxantes suaves.

POCAS VECES CONTINÚAN LOS SÍNTOMAS DE POCO AZÚCAR EN LA SANGRE. Pero de todas las cosas que pueden descorazonar a alguien que haya empezado esta dieta, la más preocupante es la que se aplica al minúsculo grupo de personas que tienen tal constitución que siguen mostrando síntomas de tener poco azúcar en la sangre aún hallándose bajo esta dieta de poco contenido en carbohidratos. Ésto se debe probablemente a que el mecanismo para la conversión de su propia grasa en combustible no es adecuado.

Aunque recomendamos que todos tomen suplementos vitamínicos, la persona que tiene un nivel de azúcar en la sangre muy reacio parece responder muy bien a lo que llamamos megadosificaciones. Una megadosis consiste en centenares de veces la cantidad mínima diaria. Yo prescribo megadosis de

vitaminas del complejo B, C y especialmente E. A través de mi experiencia clínica he descubierto que la vitamina E acostumbra a ser muy útil para combatir los síntomas de poco azúcar en la sangre que se dan a pesar de la dieta.

Si esto no da resultado, entonces debería pasar a un nivel superior de toma de carbohidratos en su dieta. La dieta de la segunda semana, tal como está descrita, contiene aproximadamente 10 gramos de carbohidratos por día. Pase al nivel de la tercera o cuarta semana en lo referente a la toma de hidratos de carbono, llegando hasta unos 30 gramos de carbohidratos y viendo si desaparecen los síntomas. Perderá peso con más lentitud, pero es más importante que se sienta usted bien mientras pierde ese peso. Por lo normal, los síntomas de escasez de azúcar en la sangre irán desapareciendo con el paso del tiempo, probablemente porque el déficit en vitaminas y elementos nutritivos está siendo subsanado de modo gradual.

UNA CUCHARADA GRANDE DE ENSALADA DE PATATAS PUEDE FRENAR SU PROGRESO. A menos que sea usted uno de esos infortunados con verdaderos problemas, puede usted perder peso tan rápido como eufóricamente, si sigue esta dieta... mientras mantenga alejados de usted esos hidratos de carbono. Pero si usted coquetea con los carbohidratos, no logrará llegar a parte alguna. Aquellos que piensan: «Bueno, no puede hacerme mucho daño que deje correr la dieta sólo para esta cena», se encontrarán con una desagradable sorpresa a la mañana siguiente, al subir a la báscula. He observado que un paciente que toma 75 gramos de carbohidratos (la cantidad que hay en una porción de pastel de pecanas) recuperará un kilo o un kilo y medio.

Como el Ketostix le indicará, al rehusar cambiar

de color, incluso una cucharada grande de ensalada de patatas puede hacer desplomar todo el nuevo equilibrio químico de quema de grasas que ha estado usted tratando de lograr.

Pero supongamos que es usted lo suficientemente astuto como para no tomar una cucharada de ensalada de patatas. Sabe que las patatas son un vegetal con fécula y no toma esas cosas. Pero, ¿qué es lo que se tomó?

He comprobado que cuando les pido a los pacientes que lleven un registro escrito de todo lo que comen, a menudo podemos descubrir fuentes ocultas de carbohidratos que son suficientes para interferir la dieta.

Un paciente puede haber usado condimento dulce o catsup en su hamburguesa, o un aliño comercial francés que contiene azúcar. O quizás haya un aditivo en lo que él cree que es pura carne picada. La ensalada de col hecha en las mismas tiendas acostumbra a ser algo con lo que tropiezan comúnmente mis pacientes, pues contiene azúcar. O quizá esté bebiendo un refresco de dieta equivocado. O tal vez se haya olvidado de que su jarabe para la tos o sus tabletas para la garganta son importantes fuentes de azúcar.

LLEVE UN CONTROL ESCRITO DE TODO LO QUE COME... Y CUENTE ESOS GRAMOS. Si no está usted perdiendo peso con tanta rapidez como le gustaría, lo primero que tiene que hacer es escribir todo lo que come. No espere hasta el final del día para hacerlo. Escríbalo prácticamente cuando se lo coma. Lleve una agenda en el bolso o en su bolsillo para este fin. O, si está en casa la mayor parte del tiempo, tenga un bloc de notas clavado a la pared.

Las calorías no son importantes. Lo que cuenta es la cantidad de carbohidratos que come o bebe.

No haga una estimación de los gramos que entran por su boca, calcúlelos con gran minuciosidad. Busque los que hay en cada artículo, hasta que se sepa de memoria dónde se ocultan esos carbohidratos asesinos.

Los Ketostix le servirán de comprobación, pero a veces es buena idea mostrarle las notas a un amigo que ha tenido experiencia con esta dieta. Siempre puede ayudarle una opinión más acerca de dónde puede usted estar dejando pasar una fuente oculta de carbohidratos. Hay ocasiones en las que la intervención de otra mente logra resolver un problema.

LEA CON MUCHO CUIDADO TODAS LAS ETIQUETAS...INCLUYENDO AQUELLAS QUE HAY EN LOS ALIMENTOS DE DIETA. Para contener estas filtraciones es vital que lea con gran cuidado todas las etiquetas. Le asombraría ver cuántas comidas que ni siquiera tienen sabor dulce (sopas, aliño: para ensalada, alimentos ya preparados de toda especie) contienen azúcar. El principal fabricante de «catsup asesino» de este país trata de ocultar la adición de grandes cantidades de mortífero azúcar con la alegre frase «Edulcorante natural». Y a veces también parece que la fécula o la harina se hallan en todas partes.

Las etiquetas de algunas comidas de dieta dicen no contener azúcar, pero en cambio afirman que el producto contiene ciertos hexitoles o sorbitol. La etiqueta le explica que éstos son metabolizados como los carbohidratos, pero con mayor lentitud. Esto es probablemente cierto, pero lo importante es que son metabolizados como los carbohidratos. Por consiguiente impiden que su cuerpo quemé su grasa y hundan por completo una dieta que contenga una mínima cantidad de carbohidratos.

Así que uno debe tener un cuidado extremo en

la lectura de las etiquetas de las comidas de dieta, porque con ellas uno acostumbra a bajar la guardia. Y cuando haya hexitol o el sorbitol en la etiqueta, cuéntenlos como carbohidratos, porque eso es lo que son.

ES POSIBLE DISMINUIR LA VELOCIDAD DE PÉRDIDA DE PESO si COME DEMASIADA ENSALADA. Dado que la ensalada es la única fuente de carbohidratos en su dieta de la primera semana, aquellos que tienen una gran resistencia metabólica a perder peso deben andarse con mucho cuidado y no comer demasiada ensalada. Rara vez me encuentro con que sea necesario para esas personas reacias reducir el tamaño de las porciones de ensalada o incluso eliminarla por completo con el fin de que tenga lugar la transformación metabólica. Esto es sólo necesario en uno de cada cien casos. No obstante, puede suceder, porque en este mundo se dan los más diversos grados de resistencia metabólica.

Desde luego, es muy poco habitual que un paciente nuevo quede atrapado de esta manera. Es mucho menos extraordinario que ocurra cuando un paciente ya ha perdido una buena parte de su peso, treinta o cuarenta kilos, o así.

Como ya sabe, el Ketostix le indicará, tomando un color púrpura, cuándo está usted recibiendo la cantidad adecuada de carbohidratos. No obstante, si se da cuenta de que tiene problemas después de la primera semana, a pesar de seguir meticulosamente la dieta (leyendo etiquetas, anotando cada bocado, contando cada gramo), entonces yo le aconsejaría que probase seguir la dieta de la primera semana menos la ensalada, hasta que su cuerpo comience a quemar su propia grasa. En cuanto los Ketostix se vuelvan púrpura podrá volver a tomar ensalada: al principio en pequeñas cantidades, para

luego añadir más. Por fin añada cada semana hidratos de carbono, en incrementos de cinco gramos.

USE EL KETOSTIX PARA COMPROBAR SU ADELANTO. Dado que quizás usted esté perdiendo centímetros y no kilos, la forma segura para comprobar que usted está quemando su propia grasa es utilizar el Ketostix. No obstante, tengo que decirle que en el test de la orina de una persona de cada diez, las tiras no se vuelven de color púrpura, bajo ninguna circunstancia, aunque quizá esté perdiendo de una forma acelerada tanto kilos como centímetros. Si es usted una de esas personas, no se preocupe por ello. ¿Por qué iba a preocuparse... si de todos modos está perdiendo peso? Límitese a aceptar el hecho de que usted es una persona excepcional... tal como se da el caso de que en algunas personas, bastante normales, el corazón esté colocado en el lado derecho del cuerpo. No deje que esta reacción inusitada (o ninguna otra cosa) le descorazone. Porque su actitud es muy importante para el éxito.

SU ACTITUD HACIA SU PROPIO CUERPO CONSTITUYE UNA BAZA FUNDAMENTAL. Algunas personas creen que el ser gordos es su sino. Esto no es cierto. Nadie tiene por qué estar gordo. Esos pesimistas son víctimas de una falsa idea. Piensan que uno puede hacer dieta parte del tiempo y seguir delgado. Se van a un balneario o a un campo -de dietas y se dedican a tomar Metrecal durante un tiempo, y creen que esto debería eliminar su peso y resolver su problema. No es así como se resuelve un problema de toda una vida. Yo debo recordar constantemente a mis pacientes que el objetivo no es *perder* el peso; sino *impedir que vuelva*.

Mi diálogo más efectivo con un paciente recalcitrante es, más o menos, así:

P.: ¿Considera el chocolate (o pastel, o pan, o postres... ponga aquí su carbohidrato favorito) como algo que tiene que *abandonar* cuando está a dieta?

R.: *Ya lo creo.*

P.: Entonces, supongo que usted pensará en él como algo que *come* cuando *no* está a dieta, ¿no?

R.: *Así es.*

P.: Bueno, pues ahí está su error. Mientras usted siga considerando que en el futuro habrá temporadas en las que no estará a dieta, no va a resolver *jamás* su problema de peso. Esto sólo puede suceder cuando acepte la realidad de que si tiene un problema de peso para toda la vida, debe seguir la dieta durante toda la vida.

Esta dieta es una herramienta muy efectiva para el control del peso. Está probada. Es segura. Y, como forma de comer durante toda una vida, es más efectiva que las dietas en las que se restringen las calorías, porque es fácil y agradable y usted nunca tiene hambre.

Pero se siguen necesitando dos para bailar un tango. La dieta es uno de los dos. Usted es el otro. La dieta es sólo un instrumento; usted tiene que desear utilizarlo. De lo contrario, es como la escoba de una ama de casa holgazana.

Es necesario que respete usted a su propio cuerpo para que use esta herramienta. Es el único cuerpo que va a tener. Debe pasar el resto de su vida en el interior del mismo. Debe tratarlo como su mayor bien; tiene que convertirse en una especie de «loco de la salud».

He visto que a una persona que hace dieta y que se aparta de ella casi siempre la ayuda el dedicarse a un ejercicio regular o a la práctica de algún tipo de deporte. Vaya a un gimnasio, juegue al tenis, al

golf, al frontón, al badminton. Dedíquese a ir en bicicleta, a hacer caminatas por la montaña, a pasear a caballo, a hacer marcha atlética, a andar, a remar, a esquiar, a bailar, a practicar el yoga, el judo, el karate, la esgrima. Anime a sus amigos a que participen con usted. Establezca un programa de ejercicios para cada uno de los siete días de la semana. El estado de consciencia hacia el propio cuerpo que esto estimula de un modo automático le hace darse también muy buena cuenta de lo que come. Es algo así como: «¡Eh, miradme, estoy llegando a controlar como quiero mi propio cuerpo!» Esto refuerza los deseos de permanecer a dieta. Cuanto más sepa entenderse con su cuerpo, más rápidamente llegará a sentir orgullo por él y a disfrutar de él.

15

PLANES DE COMIDA Y RECETAS

Una parte vital de la Revolución de las Dietas es el suministrar comidas de las que ya disfrutábamos antes de que fueran revolucionarias, pero que ahora están preparadas de tal modo que los carbohidratos quedan fuera de su composición. Esto puede lograrse con facilidad utilizando las recetas que siguen, además de las recetas de mi libro de cocina, que será publicado en un futuro próximo.

EL PLATO PRINCIPAL ES FÁCIL. Para una comida de la Revolución de las Dietas, los platos principales no son problema alguno. De todos modos, en nuestra sociedad el plato principal acostumbra a consistir en proteínas y grasas. Hemos presentado algunos de nuestros favoritos, pero después de trabajar con

ellos, pronto aprenderá a modificar sus propias recetas de plato principal para hacerlas perfectas para su nueva forma de vida.

Los platos de verdura no presentan ningún gran problema en una dieta de bajo contenido en carbohidratos si se fija en su lista de gramos de carbohidratos. Obtendrá de ella algunas ideas que sacarán los platos de verdura de la categoría rutinaria. También conseguirá nuevas ideas para sopas, para ese primer plato que llena, y para los aliños de ensalada, salsas y postres.

REEMPLAZAR LOS ARTÍCULOS DE PANADERÍA Y LOS DULCES ES DIFÍCIL... PERO POSIBLE. ¿Qué hay de las féculas? ¿Cómo puede reemplazar el pan y los artículos de panadería? ¡Puede hacerlo! Todo está explicado aquí. Esto requiere un ingenio muy especial... el tipo de ingenio que deben poseer los especialistas en alimentos. Estoy seguro de que estas recetas le ayudarán a olvidarse de que en algún tiempo a usted le encantaba llenarse de féculas.

Pero el verdadero reto es suministrar ese sabor que todos parecemos ansiar: el sabor de algo dulce. Cosa irónica, esta tarea era mucho más fácil hace algunos años, *antes* de la Revolución de las Dietas. En aquellos días no sólo teníamos un aliado fiable, la sacarina, sino su subproducto más delicioso: los ciclamatos.

Su PEOR ENEMIGO: LA INDUSTRIA AZUCARERA. La revolución contra el azúcar tiene un archienemigo poderoso y muy bien atrincherado: la misma industria azucarera. No constituye secreto alguno que la industria del azúcar gastó enormes sumas de dinero e hizo una labor de zapa constante para desacreditar los ciclamatos y eliminarlos del mercado, destruyendo de este modo el edulcorante competidor

que no sólo estaba a su altura en lo referente al sabor, sino que no engordaba ni ocasionaba diabetes, alto nivel de triglicéridos y enfermedades prematuras del corazón. Y, como ya he mencionado, en octubre de 1969 esa industria consiguió que las autoridades prohibiesen los ciclamatos cuando lograron mostrar a los expertos federales que algunas ratas de laboratorio susceptibles a los tumores habían desarrollado cánceres de la vejiga cuando se les daba el equivalente a doscientas botellas de refresco de dieta por día y durante toda una vida.

Yo quedé tan convencido de que esto representaba un grave error por parte de las autoridades, que me convertí en el portavoz del Comité para la Justa Evaluación del Azúcar y los Sustitutos del Azúcar. Nuestro grupo puso anuncios en el *Wall Street Journal*, el *New York Times* y el *Washington Post*, pidiendo que la Secretaría de Salud, Educación y Bienestar efectuase estudios comparativos de toxicidad entre cantidades equivalentes de los edulcorantes artificiales y el mismo azúcar. Pero nuestra vocecita quedó ahogada por el rugido creado por la multimillonaria industria azucarera.

Yo preferiría que todos mis pacientes utilizaran ciclamatos si ello fuera posible, por la simple razón de que son muy superiores en sabor a la sacarina. Pero es ilegal fabricarlos o venderlos en los Estados Unidos, incluso cuando un médico desea prescribirlos.

Por el momento, si le es posible, trate de hallar ciclamatos. Aún pueden hallarse en algunos países extranjeros. Espero que todos podamos hacer presión, utilizando la opinión pública (¡y eso se refiere a usted!) hasta que aparezca en el mercado *algún* edulcorante no carbohidratado y más satisfactorio, a pesar de los deseos contrarios de la industria azucarera (véase el último capítulo).

ESTAS RECETAS USAN SUGAR TWIN(*). Mis especialistas en alimentación, Fran Gare y Helen Monica, han hecho pruebas con todos los edulcorantes a base de sacarina que hay en el mercado y han decidido que el llamado Sugar Twin es el más agradable al paladar, a pesar de dos hechos desafortunados: *contiene* carbohidratos (dextrinas) y no tiene ni comparación en gusto con cualquier edulcorante a base de ciclamatos. Todas las recetas están calculadas a base de Sugar Twin. Cuando pueda encontrar nuevos edulcorantes, entérese de su equivalencia con el Sugar Twin y úselos en lugar de éste.

Cuando se usan nombres de marca, es porque esos productos son especialmente bajos en carbohidratos y tienen un sabor señaladamente bueno.

Sentimos un orgullo especial en indicar que ninguna receta contiene más de seis gramos de carbohidrato por porción.

(*) Véase lista de productos usados en este libro.

16

PLANES DE COMIDAS PARA LOS CINCO NIVELES DE LA DIETA

Deseo dejar claro que lo que sigue no es una tabla rígida de planes de comidas que usted *deba* seguir si es que quiere perder peso con esta dieta. ¡Nada de eso!

Lo que esto es en realidad es un puñado de menús de muestra para darle una idea de la maravillosa variedad de buenas comidas que permite esta dieta. Se fijará en que le doy una serie completa de menús para cada uno de los siete días de la primera semana o el Primer Nivel, como yo lo llamo. Pero para los "subsiguientes niveles (o semanas), le he dado sólo algunos días, para que los use como ejemplos. Haga la selección de toda la semana a partir del nivel en que se halla... o también puede elegir menús de los niveles anteriores.

No creo que la mayor parte de ustedes sientan deseos de trabajar excesivamente en la preparación de las comidas de cada día. Quizá se sienta satisfecho, la mayor parte de las veces, con tomar carne, pollo o pescado con ensalada para comer y cenar. Muchos de los días quizá coma Baken-ets en lugar de un bollo de la Revolución de las Dietas con su gran desayuno.

Pero, una o dos veces por semana, cuando crea necesitar un cambio o tenga ganas de trabajar en la cocina, demostrando lo que puede hacer (ya sea para la familia o porque viene alguien a comer), espero que estos menús le sirvan de inspiración. Ése es el motivo de que se hallen aquí presentes.

Nota: cuando se especifican cantidades es a causa de que el plato contiene el suficiente carbohidrato como para que la cantidad que usted toma deba ser limitada. Cuando no se dan cantidades, el tamaño de su porción puede ser tan grande como su apetito.

Si, llegados a este punto, lleva con usted una lista de gramos y calcula religiosamente el contenido de carbohidratos de cada cosa que se lleve a la boca, puede preguntarse cómo es que puede decirse que la dieta de la primera semana que aquí doy es un régimen «biológicamente desprovisto» de carbohidratos, dado que cada comida contiene algunos gramos de los mismos.

Bueno, como ya escribí en el capítulo referente a la dieta en sí, la biología no es como la ingeniería. En los sistemas biológicos basta con aproximarse. Y lo sé por las espectaculares pérdidas de peso de millares de mis pacientes: lo que sucede en el cuerpo, dada la cantidad de carbohidratos de esta dieta del Primer Nivel, es aproximadamente lo mismo, en noventa y nueve de cada cien personas, que si no hubiese carbohidrato alguno en la dieta.

Así que no se preocupe acerca de comer esas ensaladas frescas; son lo que hacen que la dieta resulte tan agradable desde su mismo comienzo.

¡ Y que le aproveche!

PLANES DE COMIDA

NIVEL 1

Primer día

DESAYUNO

- * Huevos revueltos con jamón con especias
- * Bollo de la Revolución de las Dietas y mantequilla
- Consomé, café o té

COMIDA

- Bocadillo de fiambre hecho con * Bollo de la Revolución de las Dietas, con mayonesa o mostaza
- Una taza (no apretada) de ensalada, con aceite y vinagre o alguno de los aliños de la lista de recetas
- * Gelatina de frambuesa
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Sopa de pollo con albóndigas Matzoh
- Su filete favorito
- * Ensalada César con * Aliño para ensalada César
- * Gelatina, refresco de dieta
- Café o té

TENTEMPIÉ

Baken-ets

- * **Apio relleno**
- Refresco de dieta**

Segundo día

DESAYUNO

- * Huevos Benedict con * Salsa Holandesa sobre
* Bollo de la Revolución de las Dietas parti-
do en dos y untado con mantequilla
Consomé, café o té

COMIDA

- * Ensalada de pollo con mayonesa y apio
- * Curry de huevos picantes
Una taza de ensalada, removida con aceite y vina-
gre, o uno de los aliños de la lista de recetas
Refresco de difita, café o té

CENA

- Caldo de vacuno con * Tallarines
- Surtido de pescado a la plancha con * Salsa de
mantequilla y limón
Una taza de ensalada poco removida, que incluya
pimientos verdes, rábanos y apio
- * Aliño de Roquefort N.º 2
- * Gelatina
Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

- Fiambres variados con mostaza
- * Bollo de la Revolución de las Dietas
Refresco de dieta

Tercer día

DESAYUNO

- Tortilla de queso con panceta
- * Bollo de la Revolución de las Dietas con mante-
quilla
Consomé, café o té

COMIDA

Jamón con especias relleno * Bollos de jamón y queso

Una taza de lechuga con * Aliño para ensalada César

* Bollo de la Revolución de las Dietas con mantequilla

* Gelatina

Café, té o refresco de dieta

CENA

* Apio relleno con Gorgonzola

* Parrillada Londres- en su salsa o en * Bollo de la Revolución de las Dietas abierto

Ensalada de endibias y perejil, aliñada con aceite y vinagre o con uno de los aliños de la lista de recetas

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

Baken-ets con ensalada de atún

Refresco de dieta

Cuarto día

DESAYUNO

* Soufflé austríaco servido con salchicha

* Bollo de la Revolución de las Dietas con mantequilla

Consomé, café o té

COMIDA

* Hamburguesa con queso y panceta en un * Bollo de la Revolución de las Dietas

Ensalada con aceite y vinagre o uno de los aliños de la lista de recetas

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

CENA

* Sopa de huevo

* Scampi

* Ensalada César con * Aliño para ensaladas César

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

* Bollos de jamón y queso rellenos con pollo picante

Baken-ets

Refresco de dieta

Quinto día

DESAYUNO

Huevos pasados por agua con panceta desmigada encima

* Bollo de la Revolución de las Dietas con mantequilla

Consomé, café o té

COMIDA

* Lechuga rellena con huevos duros

Pimientos verdes cortados en rodajas, rábanos, pepino y apio (más o menos una taza, no muy apretada)

* Aliño de Roquefort n.º 2

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

CENA

Entremeses (salchichón, pimienta verde, anchoas, jamón con aceite, vinagre y hierbas)

Ternera empanada con * Pan rallado de la Revolución de las Dietas

* Salsa de mantequilla y limón

Ensalada removida con * Aliño de Roquefort N.º 2

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

* Albóndigas de panceta y queso

Refresco de dieta

Sexto día

DESAYUNO

Tortilla de tropezones de fiambre con mostaza

* Bollo de la Revolución de las Dietas con mantequilla

Consomé, café o té

COMIDA

Ensalada de salmón en un bollo con queso fundido encima

Anillos de pimienta verde

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

CENA

* Pollo estilo Dijon

Cogollos de lechuga con * Aliño de Roquefort N.º 2

* Gelatina

Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

Queso duro y Baken-ets
Refresco de dieta

Séptimo día

DESAYUNO

Huevos escalfados con panceta ahumada
* Bollo de la Revolución de las Dietas y mantequilla
Consomé, café o té

COMIDA

* Fondue Hamburguesa
Una taza de lechuga con * Aliño para ensaladas
César
* Gelatina
Refresco de dieta, café o té

CENA

Cóctel de gambas con * Aliño de Roquefort N.º 2
Langosta hervida con salsa de mantequilla fundida
Ensalada mixta de verduras con un aliño de la lista de recetas
* Gelatina
Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

Caldo de pollo (o consomé) con tallarines
Pimiento verde relleno con su ensalada de pescado favorita

NIVEL 2

Primer día

DESAYUNO

Tortilla de cebolla con salmón

- * Bollo de comino de la Revolución de las Dietas
con crema de queso
- Consomé, café o té

COMIDA

Aguacate relleno de carne de cangrejo

Ensalada removida con un aliño de la lista de recetas

- * Pastel de queso (una porción)
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Parrillada mixta con * Salsa de mantequilla y ajo
o * Salsa bearnesa.

Ensalada removida con * Aliño francés

- * Gelatina «Parfait» con nata batida
- Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

Pescados ahumados surtidos

Queso duro

Refresco de dieta

Segundo día

DESAYUNO

- Huevos fritos con salchicha
- * Salsa de mostaza
- * Bollo de la Revolución de las Dietas y mantequilla
- Consomé, café o té

COMIDA

- * Delicias de tomate
- Ensalada removida con * Aliño de la diosa verde
- * Bollo de comino de la Revolución de las Dietas y mantequilla
- * Pastel de queso (una porción)
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- Albóndigas de pepino
- * Piccata de ternera
- * Ensalada de espinacas (una taza de espinacas, no muy apretadas)
- * Helado (media taza)
- Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

- 12 olivas
- Requesón
- Refresco de dieta

Tercer día

DESAYUNO

- * Tortilla de espinacas con * Salsa de filete
- * Bollo de cebolla de la Revolución de las Dietas
- Consomé, café o té

COMIDA

- Ensalada del Chef con * Aliño de Roquefort N.* 1
- * Bollo de la Revolución de las Dietas y mantequilla
- * Gelatina «Parfait»
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Sopa de pollo a la crema
- * Pollo Cordón Bleu
- Ensalada mixta con su aliño favorito de la lista de recetas
- * Pastel de café Moca
- Refresco de dieta, café o té

TENTEMPIÉ

- * Rollo de vacuno
- Olivas
- * Refresco «Capuccino»

NIVEL 3

Primer día

DESAYUNO

- Surtido de pescado ahumado con crema de queso con cebolletas
- * Bollo de cebolla de la Revolución de las Dietas
- Consomé, café o té

COMIDA

- * Requesón con crema agria
- * Ensalada con verduras y su aliño favorito de la lista de recetas

- * Helado
Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Berenjena frita
- * Carne asada en marmita
Ensalada mixta
- * Torta de nueces con * Crema batida a la Moca
(una porción)
Un vaso de vino blanco seco de la lista de vinos
y licores, café o té

TENTEMPIÉ

- Requesón con Baken-ets
12 olivas
- * Gaseosa de menta rápida

Segundo día

DESAYUNO

- * Huevos Benedict con salsa holandesa
- * Bollo de la Revolución de las Dietas con mantequilla
Consomé, café o té

COMIDA

- * Un calabacín relleno
Rodajas de tomate con * Aliño de Roquefort N.º 1
- * Cerveza sin alcohol con crema (un vaso)
Café o té

CENA

- * Media taza de vichyssoise
- * Pollo a la barbacoa
- * Ensalada con verduras con * Aliño francés cremoso

- * 3 almendrados
Refresco de dieta, café o té

TENTEMPÍE

Fiambres tales como cabeza de jabalí, mortadela,
queso de cerdo, tasajo, salchichas de Viena.

12 olivas

Un vaso de vino tinto seco de la lista de vinos y
licores.

Tercer día

DESAYUNO

Tortilla de salchichón y queso Munster

- * Bollo de comino de la Revolución de las Dietas
Consomé, café o té

COMIDA

- * Verdura con una salsa (más o menos una taza, no
muy apretada)

Selección de fiambres en un * Bollo de la Revolu-
ción de las Dietas y mostaza

- * Pastel de queso
Refresco de dieta, café o té'

CENA

Ensalada de olivas italiana (más o menos media
taza)

- * Lenguado relleno

- * Ensalada de espinacas con * Aliño para ensala-
das César (una taza de espinacas, no muy
apretadas)

- * Fresas con crema

Un vaso de vino seco blanco de la lista de vinos
y licores
Café o té

TENTEMPÍÉ

- * Sabrosas albóndigas de carne con crema agria o requesón
- Setas a la vinagreta
- Refresco de dieta

NIVEL 4

Primer día

DESAYUNO

Filete y huevos con * Salsa de filete
Consomé, café o té

COMIDA

- * Pastelillos de patatas (6) con crema agria
- * Bocadillo de lengua en Pan de la Revolución de las Dietas
- * Batido de chocolate, crema y huevos
- Café o té

CENA

- Medio melón pequeño
- * Tempura con diversas salsas (de * Rábano picante fría, de * Mostaza, de * Mantequilla y ajo)
 - * Budín borracho
 - Refresco de dieta, café o té

TENTEMPÍÉ

- * Galletas crujientes de queso

Requesón y olivas

Baken-ets

Vaso de vino blanco de la lista de vinos y licores

Segundo día

DESAYUNO

- * Tostada francesa, miel de Maple marca Slim-ette
o * Mermelada de fresa
- Panceta ahumada
- Consomé, café o té

COMIDA

- * Quiche Lorraine (aproximadamente un cuarto de la receta hecha en una tarterera)
- * Ensalada César con * Aliño para ensalada César (más o menos una taza, no muy apretada)
- * Helado de chocolate batido
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Ensalada de pollo en una hoja de lechuga
- * Rollos de vacuno con setas a la plancha
- Ensalada mixta (una taza, no muy apretada) con
* Aliño francés cremoso
- Un vaso de vino blanco seco de la lista de vinos y licores
- * Pastel de fresas y melón
- Café o té

TENTEMPÍE

- * Bola de queso
- 12 olivas

Tercer día

DESAYUNO

Tortilla de setas y cebolla frita
Panceta
Rebanadas de pan de la Revolución de las Dietas
o un Bollo de la Revolución de las Dietas
Consomé, café o té

COMIDA

Fiambres surtidos
* Ensalada de col con * Aliño de crema agria
* Fresas con nata
Refresco de dieta, café o té

CENA

Medio aguacate a la vinagreta (aceite, vinagre y especias)
Filete en lonchas con una diversidad de salsas
(* Salsa de filete, * Bearnesa, * Mantequilla y ajo)
* Brócoli al ajo (media taza)
* Pastel de calabaza con * Nata a la Moca
Refresco de dieta, café o té

TENTEMPÍE

Media taza de frutas secas (nueces vulgares, pecanas, nueces del Brasil, almendras, avellanas)
* Gaseosa de menta

NIVEL 5

Primer día

DESAYUNO

Media toronja

Huevos revueltos con panceta

- * Bollo o pan de la Revolución de las Dietas
- Consomé, café o té

COMIDA

Butifarra con chucrut

- * Requesón con * Aliño francés
- * Tarta de cerezas
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- * Sopa de huevo

- * Cangrejo a la cantonesa (una ración)

Media taza de vainas de guisantes con * Salsa de mantequilla

- * Pastel de lima

Té chino y vino, si se desea, de la lista de vinos y licores

TENTEMPIÉ

Atún con * Salsa de crema

Olivas

Variantes en salmuera

Refresco de dieta

Segundo día

DESAYUNO

- * Tortilla de mermelada de fresa con crema agria
 - * Bollo de la Revolución de las Dietas y crema de queso
- Consomé, café o té

COMIDA

- * Ensalada de espinacas mezclada con una lata de atún
 - * Aliño de ensalada César
- 6 fresas con media cucharada grande de Kirsch
- Refresco de dieta, café o té

CENA

- Hígado picado sobre una hoja de lechuga
- Comed beef y col
- Cogollos de lechuga con * Aliño francés cremoso
- Tomates rojos
- * Pastel de queso al chocolate (una porción)
- Refresco de dieta, café, té y vino tinto seco, si se desea, de la lista de vinos y licores.

TENTEMPIÉ

- Melón con jamón
- * Refresco «Capuccino»

Tercer día

DESAYUNO

- Crema de queso, salmón, cebolla y tomate en * Bollos de la Revolución de las Dietas
- Huevos revueltos
- Consomé, café o té

COMIDA

1/4 de melón pequeño

- * Ensalada de pollo con * Curry de huevos picantes
- * Ensalada removida con * Aliño francés cremoso
- * Pan de la Revolución de las Dietas y mantequilla
- * Helado

Refresco de dieta, café o té

CENA

Aguacate con * Aliño de Roquefort N.º 1

- * Costillas
 - * Espinacas a la crema (más o menos media taza)
- Un vaso de vino tinto seco de la lista de licores y vinos
- * Rollo de chocolate, café y nueces
- Café o té

TENTEMPÍE

- * 3 bolas de chocolate o 5 * Cuadrados de menta
- 1/2 taza de fruta seca (nueces vulgares, pecanas, nueces del Brasil, almendras, avellanas)

Para aquellos que prefieran comer fuera de casa, vamos a incluir algunos platos que pueden pedir después de haber llegado al cuarto nivel de nuestro plan de dieta. Se trata solamente de sugerencias. Pueden encontrar otras comidas en los menús que se ajusten a nuestro plan.

Cocina China

APERITIVOS

Pollo al horno envuelto en hoja de aluminio	Albóndigas de pescado
Costillas a la barbacoa	Gambas envueltas en panceta
Brocheta de pescado	Cerdo a la barbacoa

SOPAS

Pollo con verduras chi- nas	Con huevo (<i>sin la fécula</i>)
	Caldo de pollo, claro

PLATOS

Fung Corn Lung Har (<i>sin la fécula</i>)	Gambas con salsa de ajo
Lub de Pollo Mandarín (<i>sin la fécula</i>)	Pescado Go Ba (<i>sin</i> <i>arroz</i>)
Woo Hip Har (<i>sin la</i> <i>fécula</i>)	Filete con pimientos (<i>sin la fécula</i>)
	Lung Tong Gai Kew (<i>sin la fécula</i>)
Platos de huevo Foo Young	Filete Kew (<i>sin la fécu-</i> <i>la</i>)
Té chino	Filete Kowloon (<i>sin la</i> <i>fécula</i>)

Cocina Italiana

APERITIVOS

Apio relleno de queso	Antipasto
Melón con jamón	Almejas Casino

SOPAS

Zuppa di Aglio alia Na- politana (<i>sopa de ajo</i>)	Sopa Stracciatella Zuppa di Funghi (<i>sopa de setas</i>)
--	--

PLATOS

Filetto alla Chateau- briand (<i>chatóbriand</i>)	Piccata de ternera
Fegato al Vino (<i>hígado de becerro al vino</i>)	Scampi (<i>gambas</i>)
	Saltimbocca
	Langosta Fra Diavolo

ENSALADAS

Ensalada de escarola	Ensalada César
----------------------	----------------

POSTRES

Melón, en su tempora- da, fresas	Queso
Capuccino	Espresso

Cocina Francesa

APERITIVOS

Aguacate a la vinagreta	Pâté Maison
Ancas de rana a la pro- venzal	Escargots (<i>caracoles</i>)

SOPAS

Consomé	Sopa de cebolla
---------	-----------------

PLATOS

Pescado Meunière	Coq au vin (<i>pollo al</i> <i>vino</i>)
Solé Amandine (<i>Len-</i> <i>guado con almendras</i>)	Filete Béarnaise
Ternera Cordón Bleu	Cordero asado con mos- taza

POSTRES

Fresas con crema fres- ca	Fromage (<i>queso</i>)
------------------------------	--------------------------

Menú para cuando hay invitados

LOS GRAMOS DE CARBOHIDRATOS ESTÁN CONTADOS POR
RACIÓN INDIVIDUAL

HORS D'OEUVRES GRAMOS

Curry de huevos picantes	0,5
Bolas de queso	2,0

SOPA

Vichyssoise 3,1

VINO

Chablis seco (56 gramos) 0,4

PLATO PRINCIPAL

Pollo Dijon 0,8

Ensalada César 4,1

POSTRE

Helado de batido de choc. 4,1

CAFE

Café con crema 0,8

RECETAS

LISTA DE RECETAS

Entremeses

SABROSAS ALBÓNDIGAS DE
CARNE

SCAMPI

QUICHE LORRAINE

CÛRRY DE HUEVOS PICAN-
TES

VERDURAS CON SALSA

BOLA DE QUESO

Sopas

SOPA DE POLLO CON AL-
BÓNDIGAS MATZOH

VICHYSOISE

TALLARINES PARA LAS
SOPAS

SOPA DE POLLO

SOPA DE POLLO A LA
CREMA

SOPA DE HUEVO

Huevos

SOUFFLÉ DE PANCETA Y
QUESO

TORTILLA

TORTILLA DE ESPINACAS

HUEVOS BKNEDICT
SOUFFLÉ AUSTRÍACO

HUEVOS REVUELTOS CON
JAMÓN... CON ESPECIAS

Platos principales: aves, carnes y pescados

PARRILLADA LONDRES
CARNE ASADA EN MARMITA
PLCCATA DE TERNERA
ROLLOS DE TERNERA AL
VINO
CANTONESA DE GAMBAS Y
LANGOSTA
TEMPURA
LENGUADO RELLENO
COSTILLAS A LA BARBA-
COA

POLLO A LA BARBACOA
POLLO CORDÓN BLEU
POLLO DLJON
POLLO, CERDO, TERNERA
O PESCADO REBOZADOS
HAMBURGUESA CON QUESO
Y PANCETA
FONDUE HAMBURGUESA
RECUBRIMIENTO DE QUESO
ESTILO ROQUEFORT

Salsas

SALSA DE FILETE
SALSA BEARNESA
SALSA DE MOSTAZA
SALSA HOLANDESA

SALSA BÁSICA DE CREMA
SALSA DE MANTEQUILLA Y
LIMÓN
SALSA FRÍA DE RÁBANOS
PICANTES
SALSA DE AJO Y MANTE-
QUILLA

Ensaladas compuestas

ENSALADA DE REQUESÓN
Y CREMA AGRIA
ENSALADA DEL CHEF

ENSALADA DE POLLO
DELICIAS DE TOMATE
CALABACÍN RELLENO

Ensaladas

ENSALADA CÉSAR
ENSALADA CON VERDURAS

ENSALADA DE COL CON
ALIÑO DE REQUESÓN
ENSALADA DE ESPINACAS

Aliños de ensalada

ALIÑO DE ROQUEFORT, 1
ALIÑO DE ROQUEFORT, 2
ALIÑO DE CREMA AGRIA

ALIÑO FRANCÉS
ALIÑO FRANCÉS CREMOSO
ALIÑO PARA ENSALADA
CÉSAR
ALIÑO DE LA DIOSA VERDE

Verduras

ESPINACAS A LA CREMA
FALSOS PASTELILLOS DE
PATATA

BERENJENA FRITA
BRÓCULI AL AJO
COL AL ESTILO SUR

Pan, bollos, galletas y corteza de pastel

PAN RALLADO
GALLETAS CRUJIENTES DE
QUESO
PAN DE LA REVOLUCIÓN DE
LAS DIETAS
TOSTADA FRANCESA
TARTELETA AMARILLA
PARA PASTEL

BOLLO DE LA REVOLUCIÓN
DE LAS DIETAS
BOLLO DE COMINO
BOLLO DE CEBOLLA

Postres

TORTA DE NUECES
NATA BATIDA

GELATINA ROJA
GELATINA DE CÍTRICOS

NATA BATIDA CON CHOCOLATE
LATE

NATA BATIDA CON LIMÓN

SORBETE DE LIMÓN

ALMENDRADOS

BUDÍN BORRACHO

FRESAS CON NATA

NATA DE FRESAS

HELADO DE CHOCOLATE

BATIDO

HELADO DE VAINILLA

GELATINA DE FRESA

GELATINA DE FRESAS
«PARFAIT»

TARTA DE CEREZAS

NATA BATIDA A LA MOCA

ROLLO DE CHOCOLATE,
CAFÉ Y NUECES

PASTEL DE FRESAS Y MELÓN

PASTEL DE LIMA

PASTEL DE CAFÉ MOCA

PASTEL DE CALABAZA

PASTEL DE QUESO

Categoría especial

PASTEL DE QUESO ILEGAL, PERO QUE NO ENGORDA
NI ES INMORAL

Dulces

CUADRADITOS DE MENTA

BOLAS DE CHOCOLATE

Bebidas

CERVEZA SIN ALCOHOL CON

CREMA

BATIDO DE CHOCOLATE,

CREMA Y HUEVO

GASEOSA DE MENTA

GASEOSA DE MENTA, RÁPIDA

REFRESCO «CAPUCCINO»

Tentempiés

APIO RELLENO DE CAVIAR

APIO RELLENO DE GORGONZOLA

REQUESÓN Y CREMA AGRIA

BOLAS DE PEPINO

ALBÓNDIGAS DE PANCETA
Y QUESO

SALMÓN Y CREMA DE
QUESO

MELÓN CON JAMÓN
ROLLOS DE JAMÓN Y QUESO

ROLLO DE VACUNO
LECHUGA RELLENA
BOCADILLO DE ATÚN Y
QUESO

ENTREMESES

Curry de huevos picantes

PARA 6 PERSONAS

6 *huevos duros*
2 *cucharadas grandes de mayonesa*
1/2 *cucharada mediana de cebolletas picadas*
1/8 *cucharada mediana de curry en polvo*
1/2 *cucharada mediana de sal*
1/4 *cucharada mediana de pimienta*

Córtense los huevos por la mitad, a lo largo, y sáquense las yemas, que se reservan en un bol pequeño.

Añádase la mayonesa, las cebolletas, el curry en polvo, la sal y la pimienta a las yemas.

Tritúrese con un tenedor hasta que esté todo bien mezclado.

Llénense las claras de los huevos con la mezcla hecha con las yemas.

TOTAL EN GRAMOS	3,1
GRAMOS POR PORCIÓN	0,5

Verduras con salsa

PARA 8 PERSONAS

GRAMOS POR 1/2 TAZA

Coliflores pequeñas crudas	5,9
Brócoli crudo, cortado en pedacitos	6,6
Rábanos	0,8
Habichuelas verdes crudas, cortadas	8,0
Setas crudas, a rodajas	5,0
Palitos de pepino	3,6

- 2 cucharadas grandes de requesón cremoso
- 1 cucharada grande de rábanos blancos picantes
- 1 cucharada grande de Suprema de ensalada
- 1/2 litro de crema agria
- 1 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salí
- 1 cucharada mediana de cebolletas picadas
- 1 1/2 cucharadas medianas de estragón

Córtense los vegetales en pedacitos, envuélvanse muy apretados en papel de estaño, o métanse en la nevera, con agua fría, hasta la hora de servir.

Mézclese el requesón, los rábanos picantes, la Suprema de ensalada, la crema agria, la Krazy Mixed-Up Salt, las cebolletas y el estragón.

Póngase a enfriar en la nevera durante al menos dos horas, luego ponga la salsa en un bol previamente enfriado, en el centro de una bandeja.

Disponga las verduras alrededor de la salsa y sirva.

TOTAL EN GRAMOS 28,8

GRAMOS POR PORCIÓN DE 1/4 DE TAZA 3,6

Bola de queso

PARA 8 PERSONAS

340 gramos de queso Cheddar añejo
56 gramos de queso estilo Roquefort desmigado
112 gramos de queso cremoso
1/4 taza de nueces picadas

Deje el queso a la temperatura ambiental.

Bátase con una mezcladora eléctrica, durante 3 minutos, a velocidad media.

Amáselo formando una pelota.

Haga rodar la pelota sobre las nueces picadas y refrigérela hasta el momento de servir.

GRAMOS POR PORCIÓN	2,0
TOTAL EN GRAMOS	16,0

Sabrosas albóndigas de carne

PARA 8 PERSONAS

5 cucharadas grandes de mantequilla
450 gramos de picadillo de solomillo
1 cucharada grande de crema agria
225 gramos de queso Roquefort
1 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt

Derrita la mantequilla

Junte la carne, la crema agria, el queso y la sal.

Mezcle bien y amase en albóndigas pequeñas.

Dórelas en la mantequilla.

Sírvalas con palillos.

TOTAL EN GRAMOS	4,0
GRAMOS POR PORCIÓN	0,5

Scampi

Salen aproximadamente 16 gambas

PARA 8 PERSONAS

- 450 gramos de gambas, limpias*
- 1 cucharada mediana de vinagre*
- 2 veces la receta de la Salsa de ajo y mantequilla (página 279)*
- 2 cucharadas grandes de queso parmesano rallado*
- 4 rodajas de limón cortadas en tiras.*

Hierva las gambas en agua a la que haya echado una cucharada mediana de vinagre, durante 3 minutos.

Mezcle la Salsa de ajo y mantequilla y el queso parmesano en una sartén.

Caliente hasta que se funda el queso.

Ponga las gambas en una cazuela de hornear y vierta la salsa por encima de ellas.

Hornee a 150° durante cinco minutos.

Guarnézca con las tiras de limón.

Sirva con palillos.

TOTAL EN GRAMOS	20,4
GRAMOS POR GAMBAS	1,3

Quiche lorraine

(Para 12 personas, si se usa como entremés)

PARA 8 PERSONAS

- 1 molde para pastel de unos 20 centímetros*
- 450 gramos de panceta frita hasta quedar crujiente*
- 2 huevos*
- 2 yemas de huevo*
- 1 cucharada mediana de mostaza de Dijon*
- 1/2 cucharada mediana de mostaza en polvo*
- 1/8 cucharada mediana de pimienta de Cayena*
- 1/3 taza de la grasa de la panceta*
- 1/2 taza de queso parmesano rallado*
- 2 tazas de crema espesa*
- 1 cucharada mediana de perejil picado*

Desmenuce la panceta crujiente y cubra con la mitad de la misma el fondo del molde para pastel.

Haga la siguiente mezcla: coloque en un bol dos huevos enteros, las dos yemas, la mostaza de Dijon, la mostaza en polvo, la pimienta de Cayena, la grasa de panceta y 1/3 de taza de queso parmesano, mezclándolo todo muy bien.

Caliente la crema hasta llegar justamente al punto de ebullición (¡no la deje hervir!).

Vierta la crema caliente en la mezcla que antes ha preparado.

Hornee a 150° durante 35 minutos. Sáquelo del horno.

Cuando haya reposado, cubra con el queso y la panceta restantes, y con el perejil.

Sírvase caliente.

TOTAL EN GRAMOS	26,0
GRAMOS POR PORCIÓN	3,2

SOPAS

Sopa de pollo

Salen 2,5 litros

PARA 10 PERSONAS

- 1 pollo de 1,8 a 2 kilos, desplumado y limpio*
- 3,5 litros de agua fría*
- 1 cucharada mediana de sal*
- 2 tallos de apio (o una taza)*
- 1 cucharada grande de perejil*
- 2 cucharadas grandes de cebolla picada*

Meta el pollo limpio en agua fría. Hágala hervir. Retire la espuma que se forma en la superficie del agua.

Añada los ingredientes.

Cubra y haga hervir a fuego lento el pollo hasta que esté tierno (más o menos tres horas).

El pollo debe enfriarse en su caldo. Luego puede ser extraído y usado en ensalada o sopa.

Tras extraer el pollo, cuele la sopa y *congele* el caldo en un recipiente cubierto, dentro de la nevera.

Elimine la capa de grasa que se formará en la superficie cuando esté bien helado.

Caliente el caldo para hacer sopas y salsas. O úselo frío para hacer una jalea o sopa gelatinosa.

TOTAL EN GRAMOS 7,2

GRAMOS POR RACIÓN 0,7

Sopa de pollo a la crema

AÑADA A CADA TAZA DE SOPA DE POLLO:

2 cucharadas grandes de crema espesa
1 yema de huevo (para espesar)

Cocine a fuego lento (no lo haga hervir) durante 3 minutos.

TOTAL EN GRAMOS	8,4
GRAMOS POR RACIÓN	0,8

Sopa de huevo

1 litro de sopa de pollo
4 huevos

Caliente la sopa hasta que hierva. Bata bien los huevos y viértalos en el caldo a cucharadas.

Remueva bien con un tenedor.

Manténgalo a fuego lento durante 3 minutos.

Sírvalo caliente.

TOTAL EN GRAMOS	8,4
GRAMOS POR RACIÓN (TAZA)	0,8

Sopa de pollo con albóndigas Matzoh

PARA 8 PERSONAS

/ huevo, separado
11/2 cucharadas grandes de grasa de pollo
1/4 taza de agua o sopa caliente
1/4 cucharada mediana de sal

3/4 taza de Baken-eís machacados
2 litros de sopa de pollo

Bata la yema del huevo con la grasa de pollo ablandada hasta que quede espesa y bien mezclada.

Viértala sobre el líquido caliente y remueva bien. Mezcle la sal y los Bakent-ets.

Bata la clara de huevo a punto de nieve, y añádala a la mezcla.

Enfríe durante una hora en la nevera.

Caliente 2 litros de sopa de pollo hasta hervir (receta de la página 254).

Humedézcase las manos en agua fría y amase la mezcla hasta formar albóndigas de tamaño mediano.

Baje la temperatura, cubra, haga hervir a fuego lento muy suave durante 20 ó 25 minutos, y sirva.

TOTAL EN GRAMOS

Trazas

Vichyssoise

PARA 8 PERSONAS

4 puerros, a rodajas
2 cucharadas grandes de mantequilla
1 taza de caldo de pollo (o 3 cubitos de caldo con-
centrado de pollo en una taza de agua)
1 taza de coliflor hervida
1 taza de crema espesa
sal y pimienta según gustos
1 cucharada grande de cebolletas picadas

Saltear los puerros en mantequilla hasta que queden blandos y de un color amarillo dorado.

Meter los puerros y el caldo de pollo en una batidora y batir hasta que quede líquido.

Combinar la mezcla de los puerros, las coliflores, la crema, la sal y la pimienta en una cacerola y colocar sobre fuego lento durante 10 ó 15 minutos.

Pasar de nuevo todos los ingredientes por la batidora, hasta que queden líquidos.

Sírvase caliente o fría, guarnecida con las cebolletas picadas.

¡ Éste es un plato realmente excepcional!

TOTAL EN GRAMOS 24,8

GRAMOS POR RACIÓN 3,1

Tallarines para sopas

PARA 2 PERSONAS

- 2 *huevos a la temperatura ambiente, separados*
- 1/4 *cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salí*
- 3 *cucharadas grandes de mantequilla*

Funda la mantequilla en un molde de pastelería que tenga paredes laterales.

Bata las claras con la sal hasta que se espesen.

Bata las yemas con un tenedor y mézclelas con las claras.

Extienda la mezcla de los huevos sobre el molde y hornee a 175° durante 10 minutos, o hasta que quede algo marrón. Cuando esté fría, córtela en tiras y utilícelas en las sopas.

TOTAL EN GRAMOS 1,2

GRAMOS POR PORCIÓN 0,6

HUEVOS

Tortilla

Algunos conocimientos acerca de las tortillas:

Reúna todo el equipo y los ingredientes. Use una sartén de hierro o aluminio grueso de unos 5 centímetros de profundidad. Utilice una sartén de 15 a 17,5 centímetros para dos o tres huevos. Una de 25 centímetros para seis u ocho huevos.

Use media cucharada grande de mantequilla para hacer una tortilla de dos o tres huevos, una cucharada grande de mantequilla para una tortilla de seis a ocho huevos.

Caliente la sartén sobre un fuego moderado, o como le indique la receta. La sartén debe estar lo bastante caliente como para hacer que la mantequilla haga espuma y sisee sin volverse marrón.

Casque los huevos en un bol y bátalos hasta que queden esponjosos.

Vierta los huevos en la sartén. Deslice la sartén hacia adelante y hacia atrás, sobre el fuego, mientras hace la tortilla. Alce los bordes de la misma con una espátula o tenedor, inclinando la sartén mientras lo hace para permitir que el huevo aún fluido vaya hacia el fondo de la misma.

Mantenga la tortilla en el fuego hasta que el huevo se haya solidificado, envuélvala sobre sí misma y sívala.

Si se desea que sea rellena, el relleno tiene que ser añadido *antes* de cerrar la tortilla.

Las tortillas pueden ser rellenas con muchas cosas. Pruebe con 2 cucharadas soperas de nuestra Mermelada de fresas, o 2 lonchas de panceta frita con una loncha de queso estadounidense, o 1/4 de taza de fiambres picados. El salmón y las cebollas

salteadas son los rellenos favoritos de mucha gente.

La tortilla de espinacas que sigue es uno de nuestros platos predilectos.

Puede ser servida recubierta con una capa de Salsa básica de crema (receta en la página 277).

Tortilla de espinacas

PARA 2 PERSONAS

- 1/2 taza de espinacas, lavadas y cortadas*
- 3 cucharadas grandes de aceite de oliva*
- 1 diente de ajo, picado*
- 4 huevos, bien batidos*
- 1 pizca de pimienta*
- 1/4 cucharada mediana de sal*
- 3 cucharadas grandes de queso parmesano*

Asegúrese de que las espinacas están bien lavadas, luego escúrralas y séquelas.

Ponga el aceite de oliva en una sartén y caliéntelo. Añada el ajo y fríalo lentamente hasta que esté un poco dorado.

Añada las espinacas y remuévalas.

Cubra y deje a fuego lento durante quince minutos.

En otra sartén prepare la tortilla (huevos, sal y pimienta) para rellenar.

Después de haber estado cocinando los huevos durante más o menos un minuto, extienda encima la mezcla de las espinacas, esparza el queso parmesano, pliegue y sirva.

TOTAL EN GRAMOS 8,9

GRAMOS POR PORCIÓN 4,5

Huevos revueltos con jamón con especias

PARA 2 PERSONAS

- 4 lonchas delgadas de jamón cocido*
- Salsa de mostaza*
- 2 cucharadas grandes de mantequilla*
- 4 huevos*
- sal*
- pimienta*
- 1 cucharada grande de crema espesa*

Corte el jamón por la mitad para hacer cuadrados.

Unte con Salsa de mostaza.

Funda la mantequilla en una sartén.

Bata los huevos con la crema, sal y pimienta, y revuélvalos en la mantequilla hasta que estén algo hechos.

Ponga con una cuchara una pequeña porción de huevos revueltos en el centro de cada cuadrado, enróllelos, pínchelos con un palillo, y sívalos calientes.

TOTAL EN GRAMOS 4,0

GRAMOS POR PORCIÓN 2,0

Soufflé de panceta y queso

PARA 6 PERSONAS

- 1/2 taza de mantequilla*
- 1 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salí, o sal y pimienta*
- 1 1/2 tazas de crema espesa*

- 2 tazas queso Cheddar fuerte rallado (unos 200 gramos)
8 huevos, separados (a temperatura ambiente)
1/2 taza de panceta frita crujiente, desmigada
Bandeja preparada para soufflé (2,75 litros)

Precaliente el horno a 250°.

Prepare la bandeja para soufflé doblando en forma de tira un trozo de papel encerado de un largo de una vez y media el diámetro de la bandeja y rodee con el mismo el borde exterior superior de la misma. Asegúrelo con una cuerda o una goma elástica. Unte con mantequilla el interior de la bandeja y del papel encerado (es mejor utilizar mantequilla fundida).

Funda la mantequilla, mézclela con la sal y la pimienta.

Añada la crema agitando constantemente hasta que no queden grumos (no deje que hierva).

Añada el queso, continúe agitando hasta que se funda, y luego sáquelo del fuego y enfríe.

Bata las yemas de los huevos hasta que queden suaves y añádalas a la salsa, batiendo constantemente. (Los batidores de alambre son los mejores para los soufflés.)

Bata las claras de los huevos a punto de nieve, y vaya añadiendo la mezcla de la salsa a las claras de los huevos, teniendo mucho cuidado de que no se corten.

Esparza con suavidad las migas de panceta encima.

Vierta la mezcla en la bandeja para soufflé.

Hornee durante 10 minutos, baje la temperatura a 200° y hornee durante 30 minutos más.

El soufflé está hecho cuando su parte superior toma un color marrón y es firme al tacto.

TOTAL EN GRAMOS	26,3
GRAMOS POR PORCIÓN	4,4

Huevos Benedict

PARA 1 PERSONA

- 1 Bollo de la Revolución de las Dietas, abierto por la mitad*
- 2 lonchas de jamón*
- 1 cucharada grande de mantequilla*
- 2 huevos*
- 1 pellizco de sal*
- 1 cucharada mediana de vinagre*
- 1 cucharada grande de Salsa holandesa (pág. 281).*

Corte el bollo por la mitad, a lo largo.

Saltee el jamón en mantequilla durante 2 minutos por cada lado, y colóquelo en el bollo.

Escalfe los huevos por el siguiente método: llene una pequeña cazoleta en sus 2/3 partes con agua, añada un pellizco de sal y una cucharada mediana de vinagre.

Haga que el agua hierva y luego déjela a fuego lento.

Casque el huevo en un pequeño plato plano.

Viértalo (con mucho cuidado) en el agua que está a fuego lento. Repita el proceso con el otro huevo.

Tome agua de los lados de la cazoleta y rocíe los huevos mientras se van haciendo.

Cuando las claras estén firmes y las yemas cubiertas de película, saque los huevos con una espumadera y colóquelos sobres el bollo cortado.

Vierta encima la Salsa holandesa y sirva en seguida.

TOTAL EN GRAMOS 1,7

Soufflé austríaco

2 huevos por persona

huevos separados (a temperatura ambiente)
1 pellizco de tártaro
1 cucharada mediana de Sugar Twin por huevo
1 cucharada grande de mantequilla fundida

Precalente el horno a 190°.

Coloque una bandeja de hornear poco profunda, medio llena de agua, en la parrilla inferior del horno.

Prepare la bandeja de soufflé enrollando alrededor de su borde una tira de papel encerado, tal como se describe en la página 261, unte la bandeja y el papel encerado con mantequilla fundida.

Bata las claras de los huevos con el pellizco de tártaro y el Sugar Twin.

Bata las yemas de los huevos con un tenedor hasta que no tengan grumos, vaya añadiéndolas a las claras, mézclelas durante menos de un minuto, y viértalo todo en la bandeja para soufflé.

Colóquela en el centro de la bandeja de horneado y cocine durante unos 30 minutos o hasta que la parte superior este firme, y sívala en seguida.

TOTAL EN GRAMOS PARA 2 HUEVOS 1,3

PLATOS PRINCIPALES: AVES, CARNES Y PESCADOS

Pollo a la barbacoa

PARA 6 PERSONAS

- 1/4 taza de Salsa de filete*
- 1 cucharada grande de miel de mapte Slim-ette*
- 1 cucharada mediana de mostaza en polvo*
- 1 diente de ajo machado*
- 1 cucharada grande de rábano blanco picante*
- 1,8 kg. de pollo en trozos*

Mezcle la miel de maple, la mostaza, el ajo, los rábanos y la Salsa de filete, y mézclelos muy bien.

Ponga el pollo en esta salsa y déjelo escabechar en la nevera durante toda una noche.

Al día siguiente, deje que vuelva a temperatura ambiente.

Áselo tan lejos de la fuente de calor como le sea posible.

Emprínguelo y déle vueltas a menudo, hasta que esté dorado.

Esta Salsa de barbacoa es también buena para el cordero y el cerdo.

TOTAL EN GRAMOS 8,3

GRAMOS POR PORCIÓN 1,4

Pollo Cordon Bleu

PARA 6 PERSONAS

- 4 pechugas de pollo cortadas por la mitad y deshuesadas*

- 1/4 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salí o sal sazónada*
- 2 huevos algo batidos*
- 1/2 taza de Baken-ets*
- 8 lonchas de jamón*
- 8 lonchas de queso suizo cordel*
- 60 gramos de mantequilla*
- 1/3 taza de Sauternes (véase lista de vinos)*

Precalente el horno a 175°.

Golpee el pollo con el martillo para la carne para romper las membranas.

Rocíe Krazy Mixed-Up Salt sobres las pechugas de pollo.

Moje las pechugas en huevo y luego páselas por los Baken-ets.

Coloque un trozo de jamón y otro de queso sobre *cada* pechuga y luego enróllela con el jamón y el queso, manteniendo éste en el interior, atándolo todo con el cordel.

Dore los rollos de pollo en mantequilla, en una sartén.

Sáquelos de la misma y colóquelos en una bandeja de hornear.

Vierta la mantequilla de la sartén sobre las pechugas, añada vino y hornee durante una hora. Sirva una por persona.

(También puede usarlas como entremeses, cortándolas en rodajas después de sacarlas del horno.)

TOTAL EN GRAMOS	5,7
GRAMOS POR PORCIÓN	10

Pollo Dijon

PARA 4 PERSONAS

- 2 *cucharadas grandes de mantequilla*
- 1 *pollo asadero da 1,250 kg., a trozos*
- 1/2 *taza de Chablis (compruebe la lista de vinos)*
- 1/4 *cucharada mediana de estragón*
pellizco de tomillo
- 1 *hoja pequeña de laurel*
- 1/2 *cucharada mediana de sal*
- 1/4 *cucharada mediana de pimienta*
- 2 *yemas de huevo*
- 2 *cucharadas medianas de crema agria*
- 3 *cucharadas medianas de mostaza de Dijon*
- 1 *pellizco de pimienta de Cayena*

Funda la mantequilla en una cazuela, añada el pollo y cocínelo hasta que esté dorado por ambos lados, dándole en una ocasión la vuelta.

Añada el vino, el estragón, la hoja de laurel, el tomillo, la sal y la pimienta.

Hágalo hervir, cúbralo y déjelo a fuego lento durante 45 minutos.

Quite la hoja de laurel, saque la carne y mantenga la cazuela caliente.

Bata las yemas de los huevos mezcladas con la salsa con un batidor de huevos, y luego añada la crema agria, la mostaza y la pimienta de Cayena.

Caliente, removiendo constantemente, pero no deje hervir.

Meta la carne en la salsa, déjela a fuego lento durante 5 minutos, y sirva caliente.

TOTAL EN GRAMOS	3,2
GRAMOS POR PORCIÓN	0,8

Pollo, cerdo, ternera o pescado rebozados

PARA 4 PERSONAS

Prepare la receta para Bollos de la Revolución de las Dietas de la página 299 y desmenúcelos en la batidora, una vez fríos.

Bata 2 huevos. Moje trozos de pollo, carne o pescado en el huevo y luego páselos por las migas. Repítalo.

En el caso del *pollo*, fríalo en una sartén gruesa con medio centímetro de aceite vegetal caliente (o mantequilla, si se prefiere). Deje que se dore bien por un lado y déle la vuelta. Dore el otro lado. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 20 ó 30 minutos, según el tamaño del pollo.

En el caso del *cerdo* o la *ternera*, fría de la misma manera que antes, ajustando el tiempo de cocinado al grosor de la carne. No deje de hacerlo hasta que esté tierna.

En el caso del *pescado*, fría de la misma manera que antes, pero cocine únicamente de 5 a 10 minutos, una vez haya cubierto la sartén.

Nuestras Salsas de mostaza o bearnesa van muy bien con estas comidas fritas.

TOTAL EN GRAMOS	3,9
GRAMOS POR PORCIÓN	1,0

Hamburguesa con queso y panceta

PARA 4 PERSONAS

680 gramos de carne de vacuno picada (preferiblemente redondo)

- 4 lonchas de panceta frita crujiente
- 1/2 taza de queso Cheddar
- 1 cucharada mediana de Krazy-Mixed-Vp Salí o sal sazonada
- pimienta
- 1 cucharada mediana de perejil
- grasa de panceta

Mezcle la carne picada con la panceta, el queso, la sal y la pimienta.

Forme cuatro masas redondas y aplanadas, de aproximadamente 2,5 centímetros de grueso.

Fría en una sartén a fuego medio en la grasa de panceta, durante 8 minutos, por cada lado, para que queden, ni muy hechas ni poco; durante más tiempo si se quieren muy hechas, y algo menos si se quieren poco hechas.

TOTAL EN GRAMOS 2,8

GRAMOS POR PORCIÓN 0,7

Se pueden comer en la primera semana.

Fondue hamburguesa

PARA 4 PERSONAS

- 450 gramos de redondo picado
- 1/2 cucharada mediana de cebolla en polvo
- sal y pimienta según gustos
- 2 cucharadas grandes de mantequilla fundida

Mezcle la carne, la cebolla en polvo y la sal y forme pequeñas albóndigas.

Mójelas en la mantequilla fundida, métalas en una bandeja de asar cubierta de papel de estaño y áselas hasta que estén doradas.

Sírvalas con cualquiera de las siguientes salsas calientes para que se puedan mojar en ella, ya en la mesa.

<i>Salsa de filete</i>	GRAMOS	POR	RA- CIÓN	1,2 (página 279)
<i>Salsa de rabanos picantes</i>	GRAMOS	POR	RA- CIÓN	0,9 (página 278)
<i>Salsa de ajo</i>	GRAMOS	POR	RA- CIÓN	0,1 (página 279)

TOTAL EN GRAMOS	0,4
GRAMOS POR RACIÓN	<i>Trazas</i>

Para la primera semana de la dieta, prepare las hamburguesas como se indica y sírvalas con lo siguiente:

Recubrimiento de queso estilo Roquefort

Mezcle 1/4 de taza de queso estilo Roquefort desmigado y 4 cucharadas grandes de mantequilla o margarina saladas.

Extienda sobre las hamburguesas, una vez cocinadas.

Parrillada Londres

PARA 4 PERSONAS

- 2 *cucharadas grandes de queso parmesano rallado*
- 2 *cucharadas grandes de aceite de oliva*
- 2 *cucharadas grandes de aceite vegetal*

- 2 *cucharadas grandes de vinagre de estragón*
1 *cucharada mediana de Krazy-Mixed-Up Salí o sal sazónada*
1,250 kg. *de carnes para parrillada*

Mezcle el queso parmesano, el aceite, el vinagre y la sal.

Coloque la carne en la mezcla y rocíela con ésta.

Métala durante la noche en la nevera, y luego hágala a la parrilla, como haría con un filete.

TOTAL EN GRAMOS	2,2
GRAMOS POR PORCIÓN	0,6

Carne asada en marmita

PARA 4 PERSONAS

- 3 *paquetes de mezcla para caldo de vacuno MBT (seco)*
1 *cebolla mediana, picada*
ajo en polvo, según gustos
1,250 kg. *de solomillo para asar*

Pre caliente el horno a 150°.

Saltee la cebolla en una sartén bien engrasada.

Coloque dos grandes trozos de hoja de estaño, en aspa, dentro de una cacerola gruesa con tapa, de forma que el fondo y los lados queden totalmente cubiertos.

Coloque un paquete y medio de la mezcla seca MBT y la mitad de la cebolla salteada sobre el papel de estaño.

Frote la carne con el polvo de ajo y póngalo sobre el estaño.

Rocíe el remanente del caldo en polvo y la cebo-

Ha sobre la carne, enrolle la hoja de estaño muy apretada sobre la carne, y tape la cacerola.

Hornee durante 2 horas, y luego baje la temperatura a 135°, durante una hora.

Enfríe ligeramente antes de cortar en lonchas.

TOTAL EN GRAMOS	7,0
GRAMOS POR PORCIÓN	1,8

Piccata de ternera

PARA 4 PERSONAS

- 1 *paquete de Baken-ets, machacados*
- 1 *cucharada grande de queso parmesano*
- 2 *huevos, batidos*
sal y pimienta
- 6 *chuletas de ternera*
- 100 *gramos de mantequilla*
- 8 *cucharadas grandes de aceite de oliva*
la corteza rallada de un limón
- 1 *cucharada grande de zumo de limón*
- 6 *rodajas de limón*

Mezcle los Baken-ets y el queso en un plato plano.

Bata los huevos, con la pimienta y la sal, utilizando un tenedor.

Moje las chuletas en el huevo y páselas por la mezcla de los Baken-ets.

Funda la mantequilla con el aceite de oliva en una sartén gruesa.

Fría las chuletas en aceite hasta que estén bien doradas por ambos lados (debe ir dándoles vueltas).

Coloque una rodaja de limón sobre cada chuleta

y rocíelas con la corteza rallada y el jugo de limón.

Cubra la sartén y déjela a fuego lento, muy suave, durante diez minutos, dando una vuelta a las chuletas.

TOTAL EN GRAMOS	10,2
GRAMOS POR PORCIÓN	T,P

Rollos de ternera al vino

PARA 6 PERSONAS

- 6 *hígados de pollo, cortados por la mitad*
- 3 *cucharadas grandes de mantequilla*
- 8 *lonchas de jamón (o panceta con mucho magro, frita)*
- 1/2 cucharada mediana de salvia*
- 1/2 cucharada mediana de albahaca*
- sal pimienta*
- 700 *gramos de chuletas de ternera cortadas muy finas, formando 12 piezas*
- 24 *palillos o cordel*
- 1 *taza de Chablis (compruebe lista de vinos)*
- 2 *cucharadas grandes de caldo de carne o agua*

Saltee los hígados de pollo en una cucharada grande de mantequilla.

Cuando lo haya hecho, píquelos muy finos con el jamón, la salvia y la albahaca, añada sal y pimienta según gustos.

Extienda esta mezcla sobre las chuletas.

Enrolle y sujete cada chuleta (use los palillos o el cordel para mantenerlas enrolladas).

Coloque dos cucharadas grandes de mantequilla en una sartén de gran tamaño y dore la ternera en

ella, dando vueltas a las chuletas para que se hagan bien por todas partes.

Añada vino y cocine hasta que casi se haya evaporado.

Saque los rollos de la sartén, colóquelos sobre una bandeja de servir y manténgalos calientes.

Añada el agua o el caldo al líquido que queda en el sartén, mézclelo bien y viértalo sobre los rollos de ternera.

TOTAL EN GRAMOS	9,38
GRAMOS POR PORCIÓN	1,6

Cantonesa de gambas y langosta

PARA 6 PERSONAS

- 1 taza de Salsa básica de crema (receta en la página 727)*
- 3 Cucharadas grandes de aceite*
- 3 Cucharadas grandes de cebolla picada*
- 250 gramos de carne de cerdo, picado*
- 1 diente de ajo, picado*
- 1 lata de carne de langosta*
- 700 gramos de gambas crudas, limpias y sin cáscara*
- 2 cucharadas grandes de castañas de agua, picadas*
- 2 cucharadas grandes de brotes de bambú, picados*
- 1 cucharada mediana de sal*
- 1/8 cucharada mediana de pimienta*
- 1 taza de sopa de pollo (receta en página 254)*
- 2 cucharadas grandes de ascalonias, muy picadas*

Prepare la Salsa básica de crema. Manténgala caliente al baño María.

Caliente aceite en una sartén grande, y dore un poco la cebolla.

Añada la carne de cerdo y el ajo. Mueva la carne de cerdo para que se dore regularmente.

Añada la langosta, las gambas, las castañas de agua, los brotes de bambú, la sal y la pimienta.

Saltee durante 2 minutos.

Mientras tanto, caliente la sopa de pollo hasta que hierva y añádala a las gambas.

Cubra y cocine a fuego lento durante 8 minutos. Apártelo del fuego y añada la Salsa de crema al líquido, cuidando de que la mezcla sea perfecta. Pruebe el sazonado, rocíe con las escalonias, y sirva.

TOTAL EN GRAMOS 29,5

GRAMOS POR PORCIÓN 5,0

Tempura

PARA 4 PERSONAS

3 cucharadas grandes semillas de sésamo, molidas en la batidora

3 huevos

2 cucharadas grandes de requesón

10 pizcas de Krazy Mixed-Up Salt o sal sazónada

TEMPURA: TOTAL EN GRAMOS 9,2

Coloque todos los ingredientes en la batidora y hágala funcionar durante 3 minutos.

Moje 1/4 de taza de los dos ingredientes que prefiera de los que siguen, en el rebozo, y fría en freidora, hasta dorar:

GRAMOS POR 1/4 DE TAZA

<i>Gambas</i>	0,9
<i>Veneras</i>	2,0
<i>Filetes de pescado</i>	0,0
<i>Coliflor</i>	3,0
<i>Setas</i>	2,5
<i>Brócoli</i>	3,3
<i>Alubias verdes</i>	3,1

Sírvalos con Salsa de mostaza, Salsa de rábanos picantes y Salsa de mantequilla y limón.

Lenguado relleno

PARA 2 PERSONAS

- 2 cucharadas grandes de mantequilla*
- 1/2 cucharada de mediana de Krazy Mixed-Up Salt o sal sazonada*
- 1 cucharada mediana de zumo de limón*
- 1/4 cucharada mediana de rábano blanco picante*
- 5 gotas de salsa de Tabasco*
- 1/3 taza de crema espesa*
- 1 lata de carne de cangrejo*
- 4 filetes de lenguado*
- 2 cucharadas grandes de mantequilla fundida*
- 2 cucharadas medianas de zumo de limón*
- perejil picado*

Funda la mantequilla.

Añada la sal, una cucharada mediana de jugo de limón, el rábano picante y el Tabasco.

Mezcle con la crema.

Póngalo al fuego, removiéndolo constantemente, hasta que esté a punto de hervir (pero no lo deje hervir)

Sáquelo del luego, añade la carne de cangrejo. Unte una cacerola poco honda; coloque los dos filetes en el fondo.

Vierta la mezcla con la carne de cangrejo encima, cubra con los filetes restantes y eche encima dos cucharadas medianas de mantequilla fundida mezclada con el zumo de limón.

Rocíe con perejil y hornee a 175° durante 30 minutos.

TOTAL EN GRAMOS	6,0
GRAMOS POR PORCIÓN	3,0

Costillas a la barbacoa

PARA 6 PERSONAS

- 1,250 kg. de costillas*
- 1/4 taza de cebollas picadas*
- 1 cucharada grande de grasa de panceta*
- 1/4 cucharada mediana de ajo en polvo*
- 1/2 taza de agua*
- 1/8 taza de zumo de limón*
- 2 cucharadas grandes de vinagre de estragón*
- 1 cucharada grande de Salsa Worcestershire de Lee & Perrins*
- 3 cucharadas grandes de Sugar Twin marrón*
- 1 taza de jugo de tomate Hunt's*
- 3 cucharadas grandes de Salsa de soja (comprada en una tienda de alimentos naturales)*
- 1/4 cucharada mediana de pimienta*
- 1 cucharada grande de jerez para cócteles Gold Seal (opcional)*

Pre caliente el horno a 230°.

Corte las costillas individualmente, colóquelas en

una sartén grande, cúbrala con papel encerado y hornéelas durante 15 minutos.

Saltee la cebolla en la grasa de panceta hasta que esté dorada, añádale el ajo en polvo y cocínela durante un minuto.

Añada los restantes ingredientes y manténgalos a fuego lento durante 25 minutos.

Apartar.

Saque el papel encerado de las costillas.

Vierta la salsa sobre las costillas, baje la temperatura del horno a 175° y hornee durante una hora, empringando frecuentemente.

TOTAL EN GRAMOS 27,3

GRAMOS POR PORCIÓN 4,6

SALSAS

Salsa básica de crema

PARA 18 CUCHARADAS GRANDES

1/2 taza de mantequilla

3 yemas de huevo

1/4 taza de agua

1/4 taza de crema espesa

1 pizca de sal

Funda la mantequilla en un recipiente puesto al baño María con agua caliente (no hirviendo).

Añada las yemas de huevo una a una, batiendo con un batidor rotatorio.

Mezcle la crema, la sal y el agua, y añada esta mezcla a chorritos, sin dejar de batir constantemente.

Continúe batiendo hasta que quede espesa y cremosa (4 ó 5 minutos).

TOTAL EN GRAMOS	4,8
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,3

Salsa de mantequilla y limón

PARA 6 PERSONAS

- 3 cucharadas grandes de mantequilla blanda o margarina*
- 1 cucharada grande de zumo de limón*
- 1 cucharada grande de perejil picado*
- 1/2 cucharada mediana de sal*
- 1 pizca de pimienta*
- la piel rallada de medio limón*

Mezcle todos los ingredientes y caliéntelos a fuego lento.

TOTAL EN GRAMOS	4,2
GRAMOS POR PORCIÓN	0,7

Salsa fría de rábanos picantes

PARA 10 CUCHARADAS GRANDES

- 1/2 taza de crema agria*
- 2 cucharadas grandes de rábanos blancos picantes*
- 2 ascalonias picadas*
sal sazónada
pimentón

Mezcle todos los ingredientes excepto el pimentón y colóquelos en una salsera.

Guarnézca con el pimentón, y póngala en la nevera, hasta la hora de servir.

TOTAL EN GRAMOS	8,7
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,9

Salsa de ajo y mantequilla

PARA 5 CUCHARADAS GRANDES

- 1/4 taza de mantequilla fundida*
- 2 dientes de ajo machacados*
Krazy Mixed-Up Salt o sal sazónada según gustos
- 1/8 cucharada mediana de cebolletas picadas*

Mezcle todos los ingredientes en una cazoleta, cocine durante un minuto, y sirva caliente.

TOTAL EN GRAMOS	4,9
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	1,0

Salsa de filete

PARA 11 CUCHARADAS GRANDES

- 1/2 taza de puré de tomate Hunt's*
- 1/4 taza de agua*
- 5 cucharadas medianas de vinagre destilado*
- 1/4 cucharada mediana de extracto de naranja*
- 1/8 cucharada mediana de sal*
- 1 diente pequeño de ajo, machacado*
- 1 cucharada mediana de cebolla rallada*

1/2 cucharada mediana de Condimento Maggi
20 gotas de salsa des Tabasco

Mezcle todo muy bien, y póngalo en la nevera hasta la hora de servir.

TOTAL EN GRAMOS	13,2
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	1,2

Salsa bearnesa

PARA 16 CUCHARADAS GRANDES

MEZCLE HASTA QUE NO HAYA GRUMOS:

1/2 taza de mantequilla fundida
2 cucharadas grandes de zumo de limón
3 yemas de huevo
1/4 cucharada mediana de perejil
1/4 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt c
sal sazónada
1/2 cucharada mediana de mostaza preparada

PONGA A COCER AL MISMO TIEMPO:

2 cucharadas grandes de Chablis blanco (compruebe la lista de vinos)
2 cucharadas medianas de estragón seco
1 cucharada grande de vinagre de estragón
2 cucharadas medianas de escalonias picadas
2 paquetes de Sugar Twin

Ponga a fuego muy lento el vino, el estragón, el vinagre, las escalonias y el Sugar Twin en una cazoleta, hasta que su volumen disminuya a la mitad.

Añada a esto los otros ingredientes en la bati-

dora, bata hasta que no haya grumos, y luego vuelva a calentar fuego lento antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS	7,3
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,5

Salsa de mostaza

UNA TAZA (16 CUCHARADAS GRANDES)

- 3 cucharadas grandes de cebolla picada*
- 1 cucharada grande de mantequilla*
- 8 cucharadas grandes de mostaza de Dijon*
- 1/4 taza de crema espesa*
- 1/2 cucharada mediana de salsa de Worcestershire (Lea & Perrins)*
- 1/2 cucharada grande de cebolletas picadas*

Saltee las cebollas en mantequilla hasta que queden blandas.

Ponga al fuego la mostaza y la crema hasta que estén bien calientes (que no hiervan).

Mezcle la salsa de Worcestershire.

Rocíe con cebolletas.

Sirva caliente.

TOTAL EN GRAMOS	7,0
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,4

Salsa holandesa

PARA 16 CUCHARADAS GRANDES

1/2 taza de mantequilla o margarina

- 1/4 cucharada mediana de sal*
- 1 pizca de pimienta de Cayena*
- 2 cucharadas grandes de zumo de limón*
- 2/3 taza de agua hirviendo*
- 4 yemas de huevo*

Funda la mantequilla al baño María con agua caliente (no hirviendo), agitándola constantemente, hasta que esté cremosa.

Añada la sal, la pimienta de Cayena, el jugo de limón y el agua. Bata constantemente con un batidor rotatorio.

Saque el recipiente del baño María, añada las yemas de huevo, una tras otra, sin dejar de batir, hasta que la mezcla quede suave y esponjosa.

Vuelva a colocar el recipiente en el agua caliente y continúe batiendo hasta que la mezcla se vuelva brillante y se espese un poco.

Tape el recipiente y manténgalo caliente hasta el momento de servir.

Si la salsa se corta, vuelva a batir con la batidora rotatoria hasta que esté de nuevo como antes.

TOTAL EN GRAMOS	5,6
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,4

ENSALADAS COMPUESTAS

Ensalada de pollo

PARA 5 PERSONAS

- 1 taza de pollo hervido, en trocitos*
- 1/2 taza de apio en cuadraditos*
- 1/4 taza de mayonesa*

1/4 taza de crema agria

1/4 taza de nueces

Salad Supreme según gustos

1 huevo duro picado (como guarnición)

Mezcle los ingredientes, y enfríelos en la nevera.

Colóquelos en una bandeja de servir cubierta de hojas de lechuga, guarnézcala con los huevos, y sírvala.

Si quiere un plato realmente exquisito, añada rodajas de aguacate a esta ensalada.

TOTAL EN GRAMOS 17,3

GRAMOS POR PORCIÓN 3,5

Delicias de tomate

PARA LA COMIDA DE 2 PERSONAS

1 tomate mediano cortado en rodajas (6 rodajas)
orégano

mayonesa

4 lonchas de panceta frita crujiente, desmigada

60 gramos de queso Muenster natural, en lonchas

Coloque los tomates en la bandeja de hornear.

Rocíe con el orégano y ponga una pequeña cantidad de mayonesa sobre cada rodaja de tomate.

Rocíe con la panceta, cubra con el queso.

Ase en el horno muy caliente durante unos 3 minutos, o hasta que se dore el queso.

Sírvalo como plato principal, o como guarnición.

TOTAL EN GRAMOS 6,7

GRAMOS POR PORCIÓN 3,4

Calabacines rellenos

PARA 8 PERSONAS

- 8 calabacines medianos
- 250 gramos de carne de vacuno picada
- 1 huevo
- 2 cucharadas grandes de queso parmesano (también puede usarse queso romano)
- 1/2 cucharada mediana de sal
- 1/2 cucharada mediana de pimienta
- 6 lonchas de jamón (o jamón cocido)
- 3 cucharadas grandes de aceite de oliva marca Progreso
- 1 cucharada grande de perejil picado
- 1 loncha de panceta muy magra, picada
- 2 cucharadas grandes de cebolla picada
- 250 gramos de zumo de tomate (Hunt's)
- 3/4 taza de agua

Precalente el horno a 190°.

Mientras tanto, hierva los calabacines durante 8 minutos.

Corte en mitades a lo largo, saque la pulpa con una cuchara y resérvela. *No* rompa la corteza.

Corte la pulpa en cuadraditos y mézclela con la carne picada, el huevo, el parmesano, el jamón, la sal y la pimienta.

Rellene los calabacines con esta mezcla.

Caliente el aceite de oliva: en una sartén grande.

Añada el perejil, la panceta, la cebolla y caliéntelo todo a fuego lento, hasta que esté bien dorado.

Añada el jugo de tomate y el agua.

Cocine durante 5 minutos.

Coloque los calabacines en una bandeja de hornear sólo lo bastante grande como para que quepan

los calabacines. (La bandeja no debe ser demasiado grande, o no tendrá bastante salsa.)

Vierta por encima la salsa y hornee durante 30 minutos.

TOTAL EN GRAMOS	39,2
GRAMOS POR PORCIÓN	4,9

Por sí sola, esta receta constituye un plato que llena mucho en una comida.

Ensalada de requesón y crema agria

PARA 8 PERSONAS

- 2 *tazas de lechuga o espinacas tiernas, crudas a rodajas*
- 1 1/3 *tazas de pepinos de tamaño similar, cortados*
- 1/2 *taza de rábanos, a rodajas*
- 1/2 *taza de ascalonias*
sal y pimienta
- 2 *tazas de requesón*
- 1 *taza de crema agria comprada en una tienda*

Limpie la verdura, séquela concienzudamente y desmenúcela (nunca corte la verdura con un cuchillo). Si usted usa espinacas en lugar de lechuga, arranque las hojas del tallo duro y elimine éste, usando únicamente las hojas.

Añada los pepinos, los rábanos, las ascalonias, la sal, la pimienta y el requesón.

Remueva un poco (pero no lo bastante como para que se haga una mezcla), eche por encima la crema agria y sirva.

TOTAL EN GRAMOS	44,2
GRAMOS POR PORCIÓN	5,5

Ensalada del chef

PARA 6 PERSONAS, COMO COMIDA COMPLETA

- 2 tazas de verdura: lechuga, espinacas, escarola o endibias
- 1 tomate mediano, en cuadraditos
- 1 pepino pelado y cortado en cubos
- 3 ascalonias picadas
- 1 lata de anchoas escurrida
- 1/2 taza de rábanos, a rodajas
- 3/4 taza de Aliño francés (receta en página 292)
- 1 taza de tiras juliana de pollo hervido
- 1 taza de tiras juliana de jamón horneado
- 1 taza de tiras juliana de queso suizo o cheddar
- 6 raciones de curry de huevos picantes (receta en la página 249)

Lave la verdura y séquela bien.

Pártala en trocitos, méntala en un gran bol de ensalada, poco hondo.

Añada los tomates, el pepino, las ascalonias, las anchoas y los rábanos.

Coloque la mitad del aliño sobre la mezcla y menéela.

Alterne unas cuantas tiras de pollo, jamón y queso alrededor del borde del bol.

Coloque cuatro mitades de los huevos picantes en el centro, y el resto de las mitades alrededor del borde del bol.

Vierta el resto del aliño sobre todo, y sirva, asegurándose de que al servir cada plato a cada persona le toque un poco de cada cosa.

TOTAL EN GRAMOS	33,2
GRAMOS POR PORCIÓN	5,5

ENSALADAS

Ensalada de col con aliño de requesón

PARA 8 PERSONAS

- 1/4 taza de mayonesa*
- 1/4 taza de requesón cremoso*
- 1/2 paquete individual de Sugar Twin (o una cucharada mediana de la caja)*
- 1 cucharada grande de vinagre*
- 1/2 cucharada mediana de cebolla rallada*
- 1/4 cucharada mediana de semillas de comino*
- 1 cucharada mediana de semillas de apio o 1/2 cucharada mediana de sal de apio*
- 2 tazas de col a trozos pequeños*

ALIÑO: Mezcle todos los ingredientes exceptuando la col, y métalos en la nevera (mejora el sabor cuando están muy fríos). Parta la col en pedazos tan delgados como le sea posible y colóquelos en una ensaladera tapizada con lechuga. Vierta el aliño por encima, mezcle bien, y sirva.

TOTAL EN GRAMOS	23,8
GRAMOS POR PORCIÓN	3,0

Aliño de crema agria para la ensalada de col

PARA 8 PERSONAS

- 1 taza de crema agria*
- 1 cucharada grande de vinagre*
- 1 paquete de Sugar Twin*
- 1/2 cucharada mediana de semilla de comino*
- 1 cucharada mediana de semilla de apio o 1/2 cucharada mediana de sal de apio.*
- 1 cucharada mediana de sal*
- 4 cucharadas grandes de crema espesa (opcional)*

Mezcle todos los ingredientes, y póngalos a enfriar.

TOTAL EN GRAMOS	38,2
GRAMOS POR PORCIÓN	4,8

Ensalada de espinacas

(Para servir en lugar de una verdura y una ensalada).

PARA 6 PERSONAS

- 450 gramos de espinacas frescas*
- 250 gramos de setas crudas, a rodajas*
- 450 gramos de panceta frita, crujiente*
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado*
- 1 receta del Aliño para ensalada César (página 293)*

- 4 huevos duros, enfriados en la nevera y cuarteados*

Lave las espinacas varias veces para eliminar toda la tierra.

Séquelas muy bien y rómpalas en trozos pequeños, eliminando los tallos.

Lave y corte en rodajas las setas.

Mezcle las espinacas, las setas y la panceta en una ensaladera, rocíe el queso por encima, vierta el Aliño para ensalada César y remueva.

Guarnezca con los huevos.

TOTAL EN GRAMOS 33,9

GRAMOS POR PORCIÓN 5,7

Una lata de atún añadida a esta receta la convierte en una *deliciosa* ensalada compuesta. Y *no* añadirá nada a la cuenta de gramos.

Ensalada César

PARA 8 PERSONAS

- 2 *lechugas rizadas*
- 1 *diente de ajo, cortado por la mitad*
Aliño para ensalada César (página 293)
- 450 *gramos de panceta, crujiente*
- 1/3 *taza de queso parmesano rallado*
- 2 *cucharadas grandes de perejil picado*
- 1 *lata de anchoas (opcional)*
- 4 *huevos duros enfriados en la nevera y picados*

Lave y seque bien la lechuga.

Rómpala en trocitos.

Frote la ensaladera de madera con el ajo, ponga en ella la lechuga, añada la mitad del aliño y remueva bien.

Coloque encima la panceta, el queso, el perejil y las anchoas.

Vierta el resto del aliño, guarnézca con el huevo picado y sirva.

TOTAL EN GRAMOS	32,7
GRAMOS POR PORCIÓN	4,1

Ensalada con verduras

PARA 6 PERSONAS

Lave cualquier combinación de ensalada, lechuga, lechuga rizada, espinacas crudas, escarola, endibias o berros. Séquela batiéndola sobre una toalla antes de usarla. (El aliño no se adhiere a las verduras húmedas.)

Rompa las verduras en trochos.

Póngalo en la nevera.

Habitualmente se utiliza el aliño francés, pero pruebe algunas de sus variantes.

Para 6 personas, remueva aproximadamente dos tazas de ensalada puesta en la nevera y otras dos tazas de dos o más de los siguientes vegetales:

(Gramos totales de 2 tazas de lechuga = 15 gramos).

VEGETALES CRUDOS	GRAMOS POR 1/2 TAZA
Brócoli: <i>florechitas a rodajas muy finas</i>	6,5
Coliflor: <i>florechillas a rodajas muy finas</i>	5,9
Apio: <i>rodajas, al sesgo o en cubos</i>	4,4

Pepinos: <i>Rodajas o en cubos</i>	3,6
Pimiento verde: <i>anillos o cubos</i>	5,4
Puerros o ascalonias: <i>rodajas</i>	11,8
Setas: <i>rodajas o cubos</i>	5,0
Rábanos: <i>rodajas o rallados</i>	4,5
Tomates: <i>cubos</i>	5,3
Calabacines: <i>rodajas muy finas o rallados</i>	3,5
Olivas verdes: <i>deshuesadas o con hueso</i>	1,5
Olivas negras: <i>deshuesadas</i>	2,9

VEGETALES COCINADOS

Y ENFRIADOS -

GRAMOS POR

Espárragos: <i>o puntas de espárragos</i>	4,1
Coliflor: <i>florechitas pequeñas o picada</i>	4,6
Alubias verdes: <i>de 2,5 cm. de largo</i>	6,1

Para obtener un sabor extra, puede añadirse uno o más de los siguientes:

	GRAMOS POR	1/2 TAZA
Anchoas: <i>unos pocos filetes, picados</i>	0,0	
Trocitos de panceta: <i>crujiente y desmigada</i>	3,6	
Queso estilo Roquefort: <i>desmigado</i>	2,3	
Queso Cheddar: <i>rallado o en tacos</i>	2,4	

Huevos (duros): <i>picados, en rodajas o cuarteados</i>	1,0
Cascara de limón: <i>rallada (no más de una cucharada grande)</i>	18,0
Ajo: <i>machacado</i>	34,7
Queso parmesano: <i>rallado</i>	3,3
Nueces pecanas o del Brasil: <i>picadas</i>	17,8

ALIÑOS DE ENSALADA

Aliño francés

PARA 9 CUCHARADAS GRANDES

- 2 *cucharadas grandes de vinagre de estragón*
- 1/2 *cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt o sal sazónada*
- 3 *cucharadas grandes de aceite de oliva Progreso*
- 3 *cucharadas grandes de aceite vegetal*
- 1 *cucharada mediana de ascalonias picadas muy pequeñas*
- 1/2 *cucharada mediana de cebolletas*
- 1/2 *cucharada mediana de perejil*
- 1/2 *cucharada mediana de estragón*

Meta todos los ingredientes en un tarro con tapa a rosca y agite vigorosamente 30 veces.

TOTAL EN GRAMOS	16,2
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	1,8

Aliño francés cremoso

PARA 10 PERSONAS

SALEN 30 CUCHARADAS GRANDES

- 1 recipiente con tapa a rosca*
- 3 cucharadas medianas de Krazy Mixer-Up Salt o sal sazónada*
- 1/2 cucharada mediana de mostaza en polvo*
- 1/2 paquete individual de Sugar Twin*
- 1 cucharada mediana de mostaza de Dijon*
- 1 1/2 cucharadas medianas de zumo de limón*
- 1 cucharada mediana de ajo en polvo*
- 5 cucharadas grandes de vinagre de estragón*
- 6 cucharadas grandes de aceite de oliva Progresso u Oíd Monk*
- 6 cucharadas grandes de aceite vegetal*
- 1 huevo crudo, batido*
- 1/2 taza de crema espesa*

Mezcle todos los ingredientes en un tarro con tapa a rosca, agite bien y tenga en la nevera por lo menos una hora antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS 9,3

GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE 0,3

Aliño para ensalada César

PARA 8 PERSONAS A 2 LECHUGAS CADA UNA

- 1 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt o sal y pimienta según gustos*
- 1/4 cucharada mediana de mostaza en polvo*

- 1 *cucharada mediana de mostaza de Dijon*
- 1/2 *paquete individual de Sugar Twin*
el jugo de medio limón (más o menos una cu-
charada mediana)
- 2 *cucharadas medianas de vinagre de estragón*
- 2 *cucharadas medianas de aceite de oliva Pro-*
gresso
- 4 *cucharadas medianas de aceite vegetal*
- 1 *huevo*
- 1 *cucharada mediana de ajo en polvo*

Mezcle bien todos los ingredientes, y viértalos sobre la ensalada.

TOTAL EN GRAMOS	3,2
GRAMOS POR RACIÓN	0,4

Aliño de la diosa verde

PARA 16 CUCHARADAS GRANDES

- 1/2 *aguacate mediano*
- 1/2 *taza de mayonesa*
- 1 *diente de ajo picado*
- 2 *anchoas picadas*
- 1/8 *taza de ascalonias muy picadas*
- 1 *cucharada grande de perejil*
- 1/2 *cucharada grande de zumo de limón*
- 1/2 *cucharada grande de vinagre de estragón*
- 1/2 *cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt -*
sal sazonada
- 1/4 *taza de crema agria*

Pele y deshuese el aguacate, páselo por un pasapurés o por la batidora, durante medio minuto. Coloque la pulpa en un bol con el resto de los

ingredientes, exceptuando la crema agria. Mezcle bien.

Bata la crema agria y únala al resto de los ingredientes.

TOTAL EN GRAMOS	18,0
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	1,1

Aliño de Roquefort N.º 1

PARA 14 CUCHARADAS GRANDES

- 1/2 taza de crema agria*
- 2 cucharadas grandes de vinagre de estragón*
- 1 cucharada grande de Sugar Twin*
- 3/4 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt*
- 1/2 cucharada mediana de semilla de apio*
- 1/4 taza de queso de Roquefort desmigado*

Coloque la crema agria, el vinagre, el Sugar Twin, la sal, la semilla de apio y la mitad del queso en una batidora, y bata hasta que no queden grumos.

Mezcle el resto del queso con el aliño batido, enfríe en la nevera y sirva.

TOTAL EN GRAMOS	9,4
GRAMOS POR CUCHARADA GRANDE	0,7

Aliño de Roquefort N.º 2

PARA UNO SOLO

- 2 cucharadas grandes de aceite*
- 1 cucharada grande vinagre de sidra*

1 cucharada grande Roquefort o similar, desmigado

1/2 cucharada mediana de Salad Supreme

Mezcle todos los ingredientes y sirva.

TOTAL EN GRAMOS 1,2

VERDURAS

Berenjenas fritas

PARA 4 PERSONAS

1/2 berenjena mediana (más o menos una taza)

1/4 taza de queso suizo rallado

1/4 cucharada mediana de ajo en polvo

1/4 cucharada mediana de zumo de limón

1/2 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt o sal y pimienta

*1/2 paquete de Baken-ets machacados
aceite de cocina*

Hierva la berenjena hasta que esté tierna.

Pélela, píquela, métala en la batidora y bátala a gran velocidad, durante medio minuto.

Sáquela de la batidora y añádale queso, ajo, zumo de limón y sal, mezclándolo bien.

Moldee en pequeñas bolas, de unos tres centímetros de diámetro, guardándolas en la nevera durante al menos una hora.

Pase las bolas frías por los Baken-ets, y fríalas en freidora llena de grasa, hasta que estén doradas y crujientes.

TOTAL EN GRAMOS 10,4

GRAMOS POR PORCIÓN 2,6

Bróculi al ajo

PARA 3 PERSONAS

- / paquete de bróculis congelados (1 taza una vez cocinados)*
- 1 diente de ajo, a rodajas*
- 3 cucharadas grandes de aceite de oliva Progresso*
- 1 cucharada grande de queso pannesano, rallado*
- 1/2 cucharada mediana de Krazy Mixed-Up Salt*

Haga los bróculis algo menos de lo que se recomienda en el paquete.

Saltee el ajo en aceite de oliva hasta que esté dorado. Sáquelo.

Añada el bróculi, el queso parmesano y la sal, y cocine a fuego lento de cinco a siete minutos, removiendo de vez en cuando. Sírvalo.

TOTAL EN GRAMOS	11,6
GRAMOS POR PORCIÓN	3,9

Col al estilo sur

PARA 6 PERSONAS

- 1 col mediana*
- 1/2 taza de tocino en dados o 4 cucharadas grandes de grasa de panceta*
- 1 paquete individual de Sugar Twin (o una cucharada grande de la caja)*

Elimine las hojas duras o descoloridas de la col y **haga** pedazos el resto.

Caliente un par de centímetros y medio de agua hasta el punto de ebullición en una cacerola de tamaño mediano.

Añada la col, tape la cacerola, y cocine durante unos 10 minutos o hasta que quede traslúcida.

Saltee el tocino hasta que esté dorado o caliente mucho la grasa de panceta.

Escorra la col, añada el tocino (o la grasa de panceta) y el Sugar Twin, cubra y cocínelo todo durante 3 ó 4 minutos, hasta que esté caliente.

TOTAL EN GRAMOS	19,7
GRAMOS POR PORCIÓN	3,3

Espinacas a la crema

PARA 8 PERSONAS

- 2 paquetes de espinacas picadas congeladas (2 tazas, una vez cocinada)*
- 4 cucharadas grandes de mantequilla*
- 1 diente de ajo, machacado*
- 1 cucharada mediana de cebolla en polvo*
- 1/2 taza de crema agria*
- 1/3 taza de queso parmesano rallado*
- 2 cucharadas grandes de perejil picado*
- 1 cucharada grande de semillas de sésamo*

Cueza un poco las espinacas, menos tiempo del recomendado en el paquete.

Funda la mantequilla en una sartén, añada las espinacas, el ajo, la cebolla en polvo y téngalo al fuego durante cinco minutos.

Añada la crema agria, el queso, las semillas de sésamo y el perejil.

Téngalo al fuego, removiendo (no deje que hier-
va), hasta que esté bien mezclado y caliente.
Sírvalo.

TOTAL EN GRAMOS	32,4
GRAMOS POR PORCIÓN	4,0

Falsos pastelillos de patata

SALEN 15

1 1/4 tazas de coliflor, cortada en trozos pequeños
1/2 cucharada grande de soja en polvo
1 huevo grande
1/2 cucharada mediana de sal
2 cucharadas medianas de cebolla rallada
1/2 cucharada mediana de levadura
grasa para cubrir una sartén de un centímetro
y medio de profundidad

Bata todos los ingredientes en la batidora hasta que no haya grumos.

Deje caer cucharaditas de la mezcla en la grasa.

Espere a que se doren por un lado, déles la vuelta y dórelos por el otro.

Saque los pastelillos de la sartén cuando se hayan solidificado (no los toque hasta entonces).

TOTAL EN GRAMOS	15,4
GRAMOS POR PORCIÓN	1,0

PAN, BOLLOS, GALLETAS Y CORTEZAS DE PASTEL

Bollos de la Revolución de las dietas

SALEN 6 BOLLOS

- Aerosol Pam*
 3 *huevos, separados*
 1/4 *cucharada mediana de tártaro*
 3 *cucharadas grandes de requesón*
 1 *paquete de Sugar Twin*

Precalente el horno a 150°.

Separe los huevos *con mucho cuidado* (asegúrese de que *nada* de la yema queda en la clara).

Rocíe Pam en una bandeja de galletas de teflón.

Bata las claras de los huevos con el tártaro hasta que las claras estén espesas, pero no secas.

Añada las yemas, el requesón y el Sugar Twin (tenga un cuidado exquisito para no cortar las claras de los huevos. No mezcle durante más de un minuto).

Coloque cuidadosamente la mezcla en la bandeja de teflón, vertiendo con mucha suavidad una cucharada encima de otra hasta que cada «bollo» tenga unos 5 centímetros de alto. Repita esto hasta que tenga 6 montones.

Ponga la bandeja de galletas en el horno y hornee durante una hora, más o menos.

Los bollos deben parecerse a los que se compran en las pastelerías.

TOTAL EN GRAMOS	3,1
GRAMOS POR PORCIÓN	0,5

Bollo de comino

Añada 1 cucharada grande de semilla de comino a la mezcla, con todos los demás ingredientes.

TOTAL EN GRAMOS	9,4
GRAMOS POR PORCIÓN	1,6

Bollo de cebolla

- 2 *cucharadas grandes de cebolla picada*
- i *cucharada grande de mantequilla*

Pique finamente las cebollas y saltéelas en la mantequilla.

Séquelas bien en una toalla de papel... ¡no tiene que quedar *nada* de grasa en ellas!

Mézclelas con los huevos cuando añada los otros ingredientes.

TOTAL EN GRAMOS	5,6
GRAMOS POR PORCIÓN	0,9

Pan rallado

Coloque los 6 bollos, una vez hechos y ya fríos, en una batidora, hasta que queden hechos migas.

TOTAL EN GRAMOS	3,1
-----------------	-----

Galletas crujientes de queso

SALEN 20 GALLETAS

Aerosol Pam

- 4 *cucharadas grandes de queso parmesano o romano*
- 2 *huevos*
- 2 *cucharadas grandes de mantequilla*
- 1/4 *taza de semilla de sésamo machacada, en la batidora*

- / *cucharada grande de crema espesa*
- 1 *pellizco de sal*

Bata, todos los ingredientes, hasta que estén bien mezclados.

Rocíe con Pam en una bandeja de hornear cuadrada de 25 centímetros.

Extienda una capa delgada de la mezcla sobre la bandeja.

Hornee a 150° durante media hora, o hasta que haya adquirido un tono marrón claro. Enfríe y corte en cuadrados de un par de centímetros de lado.

Úselos como tentempié o para untar.

TOTAL EN GRAMOS 14,2

GRAMOS POR PORCIÓN 0,6

Pan de la Revolución de las dietas

SALEN 12 REBANADAS

- 2 *huevos, separados, a temperatura ambiente*
- 3/4 *cucharada mediana de Sugar Twin*
- 1/4 *cucharada mediana de tártaro*
- 2 *cucharadas grandes de requesón*
- 2 *cucharadas grandes de soja en polvo*
- Aerosol Pam*

Precaliente el horno a 160°.

Rocíe con Pam una pequeña bandeja de pan de 15x10x5 centímetros.

Separe los huevos con *mucho* cuidado. Si una sola gota de la yema cae sobre las claras, debe dejarlos a un lado, y comenzar de nuevo con otros.

Bata las yemas de los huevos con un tenedor.

Bata las claras de los huevos con el Sugar Twin

y el tártaro, utilizando una batidora de alambres o una eléctrica de mano, para que queden batidas de modo muy uniforme. Bata hasta que las claras estén espesas, luego añada el requesón y las yemas.

Coloque la soja en polvo en un cedazo y repárala por encima de la mezcla de los huevos.

Mézclelo todo con gran cuidado, teniendo muy en cuenta que no deben cortársele las claras.

Eche la mezcla al molde para pan y hornéela a 160° (utilizando el termómetro del horno) durante 30 minutos, luego baje el horno a 150° y hornee 30 minutos más. Quizá tenga que ajustar el tiempo según su horno.

Enfríe. Corte en 12 rebanadas.

TOTAL EN GRAMOS 10,5

GRAMOS POR REBANADA 0,9

Tostada francesa

SALEN 12 REBANADAS

2 *huevos*

1/2 cucharada grande de canela

1 paquete de Sugar Twin

1 hogaza de nuestro pan, en rebanadas (12 rebanadas)

2 cucharadas grandes de mantequilla

Bata los huevos con la canela y el Sugar Twin. Moje las rebanadas de nuestro pan en la mezcla de huevos, cubriendo muy bien ambos lados.

Funda la mantequilla en una sartén.

Introduzca el pan en la mantequilla fundida y saltee hasta que se vuelva marrón, déle la vuelta y repita el proceso con la otra cara.

Sáquelo de la sartén y sírvalo con nuestra Mermelada de fresa.

TOTAL EN GRAMOS	18,5
GRAMOS POR PORCIÓN DE 2 REBANADAS	3,1

Tartaleta amarilla para pastel

- 3 *claras de huevo*
- 1/2 *cucharada mediana de tártaro*
- 1 *paquete de Sugar Twin*
- 2 *yemas de huevo*
- 2 *cucharadas grandes de requesón*
- Aerosol Pam*

Precaliente el horno a 150°.

Prepare los huevos.

Bata las claras con el tártaro y el Sugar Twin.

Bata las yemas suavemente.

Añada el requesón y las yemas a las claras espesas.

Rocíe Pam sobre una bandeja para pastel de teflón, vierta la mezcla en su interior y moldéela para que se adapte a su contorno.

Hornee a 150° durante media hora.

TOTAL EN GRAMOS	3,8
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	3,0

POSTRES

Gelatina roja

(Frambuesas, fresas o cerezas)

PARA 8 PERSONAS

- 2 paquetes de D-Zerta o Shimmer*
- 2 cucharadas grandes de frambuesa No-Cal o jarabe de fresa*
- 9 paquetes individuales de Sugar Twin*

TOTAL EN GRAMOS	11,2
GRAMOS POR PORCIÓN	1,4

Gelatina de cítrico

(Naranja, limón o lima)

- 2 paquetes de D-Zerta o Shimmer*
- 1 cucharada mediana de extracto de naranja, limón o lima*
- 9 paquetes de Sugar Twin*

TOTAL EN GRAMOS	14,4
GRAMOS POR PORCIÓN	1,8

Prepárela tal como le indican los paquetes, añadiendo Sugar Twin. Enfríela.

Añada el extracto o el jarabe, remueva bien y colóquela en vasos de sorbete o moldes.

Téngala en la nevera hasta que esté firme. El extracto o jarabe da a este postre un sabor delicioso.

Use jarabe de fresa o frambuesa en las gelatinas de esos sabores.

Use extractos en las gelatinas de naranja, limón y lima.

Estos postres pueden ser guarnecidos con una cucharada grande de nata batida (una cucharada grande = 0,4 gramos) o nueces picadas (una cucharada grande = 2,2 gramos).

Gelatina de fresas «Parfait»

PARA 8 PERSONAS

Prepare la gelatina de fresa según la receta. Colóquela en un molde para postre «Parfait», alternándola con una mezcla de 2 cucharadas grandes de nata batida y una cucharada grande de mermelada de fresa de dieta.

Remátela con una cucharada de nata batida de dieta.

TOTAL EN GRAMOS	39,2
GRAMOS POR PORCIÓN	4,9

Tarta de cerezas

PARA 10 PERSONAS

- 2 *paquetes de gelatina de cerezas D-Zerta*
- 2 *cucharadas grandes de jarabe de frambuesa No-Cal*
- 9 *paquetes individuales de Sugar Twin*
- 3 *cucharadas grandes de zumo de limón*
- 170 *gramos de requesón*
- 1 *taza de bolas de melón*

1/2 taza de nueces pecanas, partidas en dos
1 molde de 6 1/2 tazas, rociado con Pam

Prepare la gelatina tal como le indica el paquete, con el Sugar Twin enfríela.

Añada el jarabe y el zumo de limón.

Congele la mitad de la mezcla de la gelatina.

Cubra el fondo de un molde de 6 1/2 tazas de capacidad con la otra mitad de la mezcla de gelatina.

Moldee el requesón en bolas que tengan un tamaño aproximado a las de melón.

Coloque la mitad de las bolas de requesón y la mitad de las de melón dentro del molde.

Adorne el borde del molde con un círculo de pecanas.

Congele hasta que quede firme.

Saque la otra porción de gelatina, a medio congelar, de la nevera.

Añádale el requesón, el melón y las nueces que quedan.

Vierta esto sobre la mezcla ya coagulada que hay en el molde y congele hasta que todo esté firme.

Si usa Pam, será fácil sacar la tarta del molde para colocarla en la bandeja para servir.

TOTAL EN GRAMOS	49,9
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	42,7
GRAMOS POR PORCIÓN	5,0
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	4,3

Ésta es una receta deliciosa para cuando vienen invitados. O prepare sólo la mitad de la receta y guárdela en la nevera para un tentempié antes de irse a dormir.

Tarta de nueces

PARA 12 PERSONAS

- 1 cucharada grande de miel de maple Slim-ette*
- 7 huevos, separados*
- 5 paquetes de Sugar Twin*
- 1 taza de nueces, muy picadas*
- 11/2 cucharadas medianas de extracto de almendras*
- Aerosol Pam*

Precalente el horno a 160°.

Bata en el bol pequeño de una mezcladora eléctrica la Slim-ette, el extracto de almendras, las yemas de los huevos y el Sugar Twin. Debe batirlo durante 10 minutos, a velocidad mediana.

Añada las nueces a la mezcla.

Bata las claras de los huevos a punto de nieve. Añada un tercio de estas claras a la mezcla de las yemas.

Añada la mezcla de las yemas al resto de las claras.

Añada las nueces a la mezcla.

Póngala cuidadosamente con una cuchara en un molde en anillo de 25 centímetros de diámetro, que haya sido espolvoreado previamente con Pam.

Hornee a 160° durante 45 minutos si tiene un horno eléctrico, durante 50 si lo tiene de gas.

Enfríe durante 10 minutos.

Déle la vuelta colocándola en un plato o sobre un salvamanteles de rejilla y deje que acabe de enfriarse.

Si no se la come en seguida, envuélvala bien para guardarla. Manténgala en la nevera.

Esta tarta es deliciosa cortada en dos pedazos

a lo largo, y rellena con cualquiera de las natas batidas (véase a continuación), tras lo que debe volverse a colocar encima la parte superior.

TOTAL EN GRAMOS	25,5
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	21,5
GRAMOS POR PORCIÓN	2,1
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	1,8

Nata batida

PARA 12 PERSONAS

- 1 taza de crema espesa*
- 2 cucharadas medianas de vainilla*
- 2 paquetes de Sugar Twin*

Mezcle los ingredientes.

Bata hasta que la crema se convierta en nata batida.

TOTAL EN GRAMOS	9,1
GRAMOS POR PORCIÓN	0,8
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	7,5
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	0,7

VARIANTES:

Nata batida con chocolate

Añada 2 cucharadas grandes de cacao sin azúcar y 3 paquetes adicionales de Sugar Twin a la crema, y bátala.

TOTAL EN GRAMOS	23,5
GRAMOS POR PORCIÓN	2,0
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	21,1
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	1,8

Nata batidla con limón

Añada 1 cucharada grande de zumo de limón, 1 pellizco de corteza de limón rallada y 3 paquetes adicionales de Sugar Twin, y bata.

TOTAL EN GRAMOS	12,6
GRAMOS POR PORCIÓN	1,1
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	10,2
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	0,8

Nata batida a la moca

- 1 taza de crema espesa*
- 2 cucharadas medianas de vainilla*
- 5 paquetes de Sugar Twin*
- 1/2 cucharada grande de café instantáneo en polvo*

Mezcle los ingredientes y bata hasta que la crema se convierta en nata batida.

TOTAL EN GRAMOS	17,0
GRAMOS POR PORCIÓN	1,1
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	13,0

Rollo de chocolate, café y nueces

PARA 10 PERSONAS

- 8 *huevos, separados*
- pellizco de tártaro*
- 3 *cucharadas grandes de café instantáneo*
- 2 *cucharadas medianas de vainilla*
- 3 *cucharadas grandes de Sugar Twin marrón*
- 1/4 *taza de nueces picadas*
- Aerosol Pam*
- 2 *tazas de crema espesa*
- 1 *cucharada grande de Sugar Twin*

Precalente el horno a 190°.

Separe los huevos.

Bata las claras de los huevos con el tártaro, hasta que estén espesas.

Disuelva el café instantáneo en la vainilla.

Añada a las yemas de los huevos, el café instantáneo, la vainilla, el Sugar Twin marrón y las nueces.

Mezcle esto con las claras de los huevos.

Espolvoree con Pam una bandeja de 25x40 centímetros, para rollos.

Extienda la mezcla de modo uniforme sobre la bandeja y hornee 17 minutos si tiene un horno de gas y 13 minutos si es eléctrico, a 190° (use el termómetro).

Sáquelo del horno, déjelo enfriar lo bastante como para poderlo tocar.

Enróllelo a la largo, cúbralo con un paño húmedo y deje que siga enfriándose.

Bata la crema con vainilla y Sugar Twin.

Desenrolle la masa cuando esté completamente fría. Extienda la nata batida sobre la misma y vuelva a enrollar, con mucha suavidad. Congélelo. Córtelo en pedazos antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS 52,2

GRAMOS POR PORCIÓN 5,2

Pastel de fresas y melón

PARA 10 PERSONAS

- 1 tartaleta amarilla para pastel (página 304)*
- 1 cucharada grande de crema*
- 1 paquete de 90 gramos de crema de queso, blanda*
- 1 taza de fresas, limpias y peladas*
- 1/4 taza de miel de maple Slim-ette*
- 1/4 taza de agua*
- 1 cucharada grande de jarabe de fresas No-Cal*
- 5 gotas de colorante rojo para comidas*
- 1 cucharada mediana de piel de naranja rallada*
- 1 cucharada grande de mantequilla*
- 1/2 melón pequeño, cortado en bolas y escurrido*

Mezcle la crema con la crema de queso y extienda de modo uniforme la mezcla por la tartaleta.

Mezcle 3/4 de taza de fresas, la miel de maple y el agua en una cazoleta.

Téngala a fuego lento, durante 5 minutos.

Pase el líquido por un pasapurés, elimine la pulpa y las semillas. Devuelva el resto a la cazoleta y hágalo hervir durante 5 minutos.

Añada el jarabe de fresas, el colorante rojo para alimentos, la piel de naranja y la mantequilla.

Agite bien

Coloque las bolas de melón sobre la crema de queso.

Ponga cucharadas de la mezcla de las fresas por encima.

Guarnezca en el resto de las fresas.

Métalo en la nevera hasta que se asiente.

TOTAL EN GRAMOS 29,5

GRAMOS POR PORCIÓN 2,95

Pastel de lima

PARA 10 PERSONAS

- 1 paquete de gelatina de limón D-Zerta*
- 1/4 cucharada mediana de sal*
- 20 paquetes individuales o 13 cucharadas grandes de Sugar Twin*
- 4 huevos separados (4 yemas, 3 claras)*
el zumo de 1 lima
- 1/4 taza de agua*
- 1 cucharada mediana de peladuras de lima*
- 1 taza de crema espesa*
- 1 cucharada grande de extracto de vainilla*
- 1 tartaleta de unos 20 centímetros con coco (tartaleta amarilla para pastel con una cucharada grande de coco en la masa) (página gina 304)*

Mezcle la gelatina, la sal y 4 paquetes de Sugar Twin.

Bata las yemas de los huevos, el zumo de lima y el agua durante 2 minutos, a gran velocidad.

Añada la mezcla de las yemas a la gelatina.

Cocine la mezcla a calor moderado hasta que comience a hervir, removiendo incesantemente.

Apártela del calor, añada las peladuras de lima.

Congele hasta que la mezcla comienza a espesarse, agitando de vez en cuando.

Bata 3 claras de huevo y 8 paquetes ,de Sugar Twin, hasta que se espesen.

Bata la crema con el resto del Sugar Twin (8 paquetes) y el extracto de vainilla.

Eche la gelatina a las claras de los huevos, y luego añada la nata batida a la mezcla, y congele antes de servir.

Mezcle bien los ingredientes, teniendo mucho cuidado de que no se le corte la mezcla.

Métala en la tartaleta.

Téngalo en la nevera 2 horas antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS	35,9
GRAMOS POR PORCIÓN	3,6
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	27,9
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE	
LIBRE DE CARBOHIDRATOS	2,8

Pastel de café moca

PARA 10 PERSONAS

- 2 *tazas de crema espesa*
- 6 *paquetes de Sugar Twin*
- 1 *cucharada grande de café instantáneo*
- 2 *cucharadas grandes de miel de maple Slim-ette*
(sin azúcar)
- 1 *cucharada mediana de vainilla*
- 1 *sobre de gelatina sin sabor*

- 1 tartaleta amarilla para pastel de 20 cm. (página 304)*
1/2 taza de coco tostado

Combine la crema espesa, el Sugar Twin, el café, la Slim-ette y la vainilla en un bol grande de la mezcladora eléctrica, y bata hasta que se espese.

Ablande la gelatina en agua fría, póngala en un recipiente al baño María y agite hasta que se disuelva. Enfríela.

Mezcle muy bien la gelatina con la mezcla de la crema, y viértalo todo en la tartaleta.

Espolvoree coco por encima y congele al menos durante una hora.

TOTAL EN GRAMOS	38,4
GRAMOS POR PORCIÓN	3,8
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	33,6
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	3,4

Pastel de calabaza

PARA 10 PERSONAS

- 1 bandeja de horno poco profunda, medio llena (página 304)*
1 tartaleta amarilla para pasteles horneada (página 302)
5 paquetes de Sugar Twin
1 cucharada mediana de jengibre
1 cucharada mediana de canela
1/8 cucharada mediana de sal
1/4 cucharada mediana de nuez moscada

- 1/4 cucharada mediana de corteza de nuez moscada*
2 tazas de calabaza fresca o enlatada (la fresca es mejor)
2 huevos enteros
1 taza de crema espesa
1 cucharada mediana de coñac sazonzante.

Precalente el horno a 190° y coloque la bandeja de hornear con el agua en su interior.

Mezcle el Sugar Twin, el jengibre, la canela, la sal, la nuez moscada y la corteza de nuez moscada.

Añada la calabaza y mézclelo todo bien.

Bata los huevos y añada la crema espesa y el coñac en un chorro lento pero continuo.

Mezcle muy bien los huevos y la mezcla de la calabaza.

Vierta la mezcla resultante en la tartaleta y hornee a temperatura moderada de 40 a 45 minutos, o hasta que un cuchillo clavado en el centro salga limpio.

Cubra con la nata batida a la Moca (página 310).

TOTAL EN GRAMOS	33,6
GRAMOS POR PORCIÓN	3,4
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	29,6
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	3,0

Pastel de queso

PARA 12 PERSONAS

1/4 taza de crema espesa

- 250 *gramos de crema de queso batida Tem-Tee*
 1 1/2 *sobres de gelatina sin sabor*
 1/4 *taza agua fría*
 2 *huevos a la temperatura ambiente, separados*
 3 *cucharadas grandes de vainilla*
 1/4 *limón (zumo y corteza rallada)*
 6 *cucharadas medianas de Sugar Twin*
 3/4 *taza de crema espesa*
 canela
 Aerosol Pam

Mezcle 1/4 de taza de crema y la crema de queso en una cazoleta. Caliente a fuego lento hasta que el queso se funda. Vierta la gelatina sobre el agua fría. Añádala a la mezcla del queso.

Agite con un batidor de alambres hasta que comience a hervir, apártela del fuego y déjela enfriar.

Añada las yemas de huevo, la vainilla, el zumo y la corteza del limón, y 4 cucharadas medianas de Sugar Twin.

Bata 3/4 de taza de crema con 1 cucharada mediana de Sugar Twin. Bata las claras de huevo con 1 cucharada de Sugar Twin. Mezcle la nata batida y las claras de huevo con la mezcla de queso ya fría. Espolvoree con canela.

Rocíe un molde de pan con Pam. Vierta la mezcla en el molde y métala en la nevera.

TOTAL EN GRAMOS	35,3
GRAMOS POR PORCIÓN	3,0

Sorbete de limón

PARA 6 PERSONAS

- 2 *tazas de crema espesa*
 5 *cucharadas grandes de Sugar Twin*

1 cucharada grande de corteza de limón rallada
4 cucharadas grandes de zumo de limón

Agite la crema con el Sugar Twin hasta que éste se disuelva.

Congele hasta que quede pulposa.

Sáquela de la nevera y añada la corteza de limón y el zumo.

Bata hasta que pierda los grumos.

Congele de nuevo, durante unas 2 horas.

Bata la crema una vez más y vuélvala a meter en el congelador hasta que esté de nuevo congelada.

Es ácido y delicioso.

TOTAL EN GRAMOS 22,6

GRAMOS POR PORCIÓN 3,8

Almendrados

SALEN 25

- 1/2 taza de almendras*
- 1 taza de coco (sin endulzar)*
- 1 cucharada grande de extracto de vainilla*
- 1 1/2 cucharada mediana de extracto de almendras*
- 3 cucharadas grandes de miel de maple Slimette*
- 1/2 cucharada mediana de sal*
- 2 claras de huevo*

Precaliente el horno a 175°.

Bata las almendras en la batidora durante aproximadamente un minuto, hasta que tenga la consistencia de la harina (pero no más tiempo, pues se convertirían en una pasta).

Ponga el coco en un bol de tamaño mediano y

espolvoree la vainilla y el extracto de almendras por encima.

Añada las almendras. Mezcle.

Añada la miel de maple y la sal.

Bata las claras de huevo hasta que estén espesas, pero no secas y únalas a la mezcla de coco.

Deje caer la pasta a cucharadas en una bandeja de hornear untada.

Deje espacio para que se extiendan.

Hornee a 175° durante unos 20 minutos o hasta que estén de un color marrón dorado.

Estos pastelitos son buenos para congelar. Puede doblar la receta. ¡ Alguna noche, cuando sienta ganas de tomarse algo dulce, le encantará tener un almendrado!

TOTAL EN GRAMOS	51,9
GRAMOS POR PORCIÓN	2,0

Budín borracho

PARA 6 PERSONAS

- 1 sobre de gelatina sin sabor*
- 2 cucharadas grandes de agua fría*
- 4 yemas de huevo*
- 4 cucharadas medianas de Sugar Twin (o al gusto)*
- 2 tazas de crema espesa*
- 3 centilitros (dos cucharadas medianas) de crema de cacao Oíd Mr. Boston*

Ablande la gelatina en agua fría (*no* deje que se gelatinice).

Combine las yemas y el Sugar Twin en un bol para mezclas y bala hasta que esté suave y cremosa.

Escalde una taza de crema (*no* la hierva), y viér-

tala gradualmente sobre la mezcla de las yemas, agitando constantemente.

Póngala en un recipiente al baño María y téngala hasta que quede espesa y sin grumos, agitándola constantemente.

Añada la gelatina y dé vueltas hasta que se disuelva.

Enfríela, removiendo de vez en cuando.

Añada el licor. Agregue una taza de nata batida. Viértalo en moldes de flan y métalo en la nevera hasta que se quede firme.

TOTAL EN GRAMOS	16,4
GRAMOS POR PORCIÓN	2,7

Fresas con nata

PARA 4 PERSONAS

2 paquetes de Sugar Twin

1/4 taza de crema espesa, batida (como se indica abajo)

1/2 cucharada mediana de compota de fresa (página 323)

1 taza de fresas, lavadas y peladas

Nata de fresas

Combine el Sugar Twin, la nata batida y la compota de fresa (página 323) en el bol pequeño de su mezcladora eléctrica.

Bata hasta que quede firme.

Sirva sobre las fresas.

GRAMOS POR PORCIÓN	4,3
TOTAL EN GRAMOS CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	15,5
GRAMOS POR PORCIÓN CON UN EDULCORANTE LIBRE DE CARBOHIDRATOS	4,0

Helado de chocolate batido

PARA 8 PERSONAS

- 1 cucharada grande de cacao (sin endulzar)*
- 1/2 litro de crema espesa (2 tazas)*
- 1/2 paquete de gelatina sin sabor en una cucharada grande de agua fría*
- 8 cucharadas medianas de Sugar Twin marrón*
- 1/4 taza de nueces picadas*
- 1 cucharada mediana de vainilla*
- 2 claras de huevo, a temperatura ambiente*

Combine el cacao con media taza de crema espesa. Caliente hasta que se disuelva.

Añada gelatina al agua.

Caliente justo hasta el punto de ebullición.

Aparte del calor, y deje enfriar.

Añada las nueces y 4 cucharadas medianas de Sugar Twin.

Bata el resto de la crema con vainilla y 2 cucharadas de Sugar Twin.

Bata las claras de los huevos hasta que queden espesas, con dos cucharadas medianas de Sugar Twin.

Añada la mezcla de chocolate, ya fría, a la crema y luego eche esta combinación sobre las claras de

los huevos. Viértalo en una fuente de servir y tégalo en la nevera 4 horas antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS	34,0
GRAMOS POR PORCIÓN	4,3

Helado de vainilla

PARA 7 PERSONAS

- 1 paquete de gelatina sin sabor*
- 1 1/3 tazas + 2 cucharadas grandes de agua fría*
- 2 1/3 tazas crema espesa*
- 2 cucharadas grandes de Sugar Twin*
- 1/8 cucharada mediana de sal*
- 1 cucharada grande de vainilla o 5 centímetros de fruto de vainilla rallado*

Ablande la gelatina en 2 cucharadas grandes de agua fría.

Mezcle 1 1/3 de tazas de crema espesa con 2/3 de taza de agua. Escáldela (no la hierva).

Mezcle, agitando, la gelatina ablandada en la crema y añada el Sugar Twin y la sal.

Agite hasta que se disuelva la gelatina.

Enfríe, y luego añada 1 1/3 de tazas de crema espesa, 2/3 de taza de agua y la vainilla.

Congele.

Sale un litro y medio.

TOTAL EN GRAMOS	27,8
GRAMOS POR PORCIÓN	3,0

Compota de fresa

SALEN 23 CUCHARADAS GRANDES

- 1 paquete de fresas congeladas, no azucaradas*
- 1 taza de agua*
- 1 cucharada grande de gelatina de fresas, sin azúcar*
- 1 cucharada mediana de extracto de fresas Wagner's*

Descongele las fresas a la temperatura ambiente.

Hierva agua y añádale la gelatina.

Agite hasta que se disuelva la gelatina.

Enfríe en la nevera hasta que adquiera la consistencia de las claras de huevo.

Haga hervir las fresas y téngalas a fuego vivo durante 6 minutos.

Aparte con una espumadera la espuma que sube a la parte superior de las fresas.

Retire del fuego.

Agite durante 2 minutos.

Deje enfriar.

Añada el extracto y disuélvalo.

Agregue las fresas a la gelatina espesada. Mezcle bien y meta en la nevera hasta que se coagule.

TOTAL EN GRAMOS 23,0

GRAMOS POR PORCIÓN 1,0

CATEGORÍA ESPECIAL

**Pastel de queso ilegal,
pero que no engorda ni es inmoral**

2 cucharadas grandes de zumo de limón
2 cucharadas medianas de vainilla
4 cucharadas medianas de margarina blanda o aceite vegetal
edulcorante artificial que contenga ciclamatos y
equivalga a 30 cucharadas medianas de azúcar.

Precaliente el horno a 175°.

Tenga los ingredientes a temperatura ambiente.

Póngalos en la batidora; bátalos muy bien, y luego vaya añadiendo de modo gradual:

900 gramos (1 litro) de requesón

Bata hasta que quede sin ningún grumo.

Vierta en una bandeja larga y estrecha, como un molde para pan, para asegurarse de que el pastel no se le hunde.

Espolvoree por encima con canela, si lo desea.

Hornee durante 45 minutos, o hasta que el pastel quede firme.

Apague el horno y deje en su interior el pastel durante 1 hora, con la puerta abierta, y luego enfríelo en la nevera.

Dejándolo toda una noche en la misma le daría más sabor.

Pueden añadirse los jarabes de la marca No-Cal, para darle toda una serie de sabores.

DULCES

Bolas de chocolate

SALEN 26 BOLAS

1 taza de crema espesa

1 cucharada grande de cacao

- 1 cucharada grande de gelatina sin sabor y una cucharada grande de agua fría
- 2 cucharadas grandes de mantequilla de cacahuete Skippy Chunky
- 1 cucharada grande de crema de cacao
- 2 cucharadas medianas de extracto de chocolate Wagner's
- 2 cucharadas grandes de Sugar Twin marrón
- 1/4 taza de nueces picadas o 1/4 de taza de coco no endulzado

Mezcle la crema espesa y el cacao en un recipiente. Póngalo al baño María hasta que se funda el cacao.

Añada la gelatina que ha sido ablandada con agua fría. Agregue la mantequilla de cacahuete. Caliente hasta que empiece a hervir, y aparte del fuego.

Añada la crema de cacao, el extracto y el Sugar Twin. Bata bien.

Congele hasta que se convierta en una masa. Moldeela en bolas, y páselas sobre las nueces o el coco. Vuelva a congelar.

TOTAL EN GRAMOS	44,0
GRAMOS POR PORCIÓN	1,7

Cuadraditos de menta

SALEN 16

- 100 gramos de crema de queso
- 3 cucharadas grandes de crema de menta Old Mr. Boston de 21°
- 1/2 cucharada mediana de vainilla
- 50 gramos o 1/4 de taza de mantequilla

2 *paquetes individuales de Sugar Twin*
1/2 *cucharada mediana de extracto de menta*
Aerosol Pam

Mezcle todos los ingredientes en un bol y bata con un tenedor hasta que quede cremoso.

Colóquelos en una bandeja de 20 cm. rociada con Pam.

Métala en el congelador durante al menos una hora.

Los cuadritos deben ser conservados en el congelador, pues se fundirán a temperatura ambiente.

Corte la masa en cuadraditos de unos 5 centímetros.

TOTAL EN GRAMOS	14,5
GRAMOS POR PORCIÓN	0,5

BEBIDAS

Gaseosa de menta

PARA 6 PERSONAS

2 *tazas de nata batida (página 309)*
1/2 *cucharada mediana de extracto de menta*
1 *litro de cerveza de jengibre de dieta*
1 *hoja de menta (para guarnecer)*

Bata la crema espesa hasta que tenga la consistencia de un flan. Añada extracto de menta y colóquelo en una bandeja para helados, metiéndolo en el congelador.

Para servir, ponga 1 cucharada de la crema de menta helada en un vaso alto.

Llénelo con cerveza de jengibre fría.

Agítela ligeramente con una cucharilla para hacerla burbujear.

Guarnezca con una hoja de menta y sirva inmediatamente.

TOTAL EN GRAMOS	8,0
GRAMOS POR PORCIÓN	1,3

Gaseosa de menta, rápida

1 vaso de cerveza de jengibre de dieta, muy fría

Coloque encima una bola de helado de vainilla de la Revolución de las Dietas o una cucharada grande de crema.

Eche un chorro de extracto de menta.

TOTAL EN GRAMOS	2,0
-----------------	-----

Refresco «Capuccino»

1 vaso de refresco de café No-Cal

1/2 cucharada mediana de canela

1 cucharada grande de crema espesa

Mezcle la canela con el refresco.

Añada la crema y agite bien.

TOTAL EN	GRAMOS	2,5
----------	--------	-----

Cerveza sin alcohol con crema

1 cucharada grande de crema espesa

- 2/3 de vaso de cerveza sin alcohol de dieta*
2 bolas de helado de vainilla de la Revolución de la dietas

TOTAL EN GRAMOS 2,7

Batido de chocolate, crema y huevo

- 170 gramos de refresco de chocolate de dieta*
1 huevo
30 gramos de crema espesa

Combine los ingredientes en la batidora, y bata hasta que quede sin grumos.

TOTAL EN GRAMOS 1,2

TENTEMPIÉS

Albóndigas de panceta y queso

- 2 cucharadas grandes de queso estadounidense rallado*
1/2 cucharada grande mayonesa o mostaza no muy picante
3 lonchas de panceta hechas hasta quedar crujientes, desmigadas

Bata bien el queso rallado con la mayonesa o la mostaza.

Moldee las albóndigas y páselas por encima de la **panceta desmigada**.

TOTAL EN GRAMOS 1,4

Salmón con crema de queso

Unte con crema de queso una loncha de salmón ahumado y ponga unas cuantas cebolletas. Dóblela por la mitad y cómasela como si fuera un bocadillo. ¡Que aproveche!

TOTAL EN GRAMOS 0,5

Rollo de vacuno

PARA 6 PERSONAS

- 1/2 taza de requesón*
- 1 cucharada mediana de perejil picado*
- 1 cucharada mediana de rábano blanco picante*
- 2 olivas verdes rellenas, picadas*
- 1 pellizco de pimentón*
- 6 lonchas de vacuno seco o de rosbif*
- 12 palillos*

Mezcle todos los ingredientes exceptuando la carne y unte con ellos las lonchas de la misma.

Enrolle las lonchas, asegúrelas con los palillos y enfríelas mucho antes de servir.

TOTAL EN GRAMOS 3,5
GRAMOS POR PORCIÓN 0,6

Lechuga rellena

- 2 hojas de lechuga*
- 1/4 taza de ensalada de atún, pollo o huevo **
- 4 palillos*

* Esta cantidad de ensalada tiene tan pocos gramos que no vale la pena contarlos.

Ponga ensalada en cada hoja de lechuga, enróllela, asegúrela con dos palillos, enfríela bien y sirva.

TOTAL EN GRAMOS 2,0

Bocadillo de atún y queso

1 lata de atún de 200 gramos
1 cucharada grande mayonesa
sal y pimienta
cebolla en polvo

Mezcle el atún con la mayonesa, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo.

Ponga la mezcla entre dos lonchas de queso estadounidense y cómaselo como si fuera un bocadillo.

TOTAL EN GRAMOS 1,8

Apio relleno de caviar

PARA 3 PERSONAS

1 manojo de apio
90 gramos de crema de queso con cebolletas
1 frasco pequeño de caviar rojo o negro
1 cucharada mediana de zumo de limón

Rellene los tallos del apio con la crema de queso, cortándolos en trozos adecuados.

Ponga por encima caviar y zumo de limón, y sirva.

TOTAL KN GRAMOS 8,6

GRAMOS POR PORCIÓN 2,8

Apio relleno de Gorgonzola

PARA 2 PERSONAS

- 1 manojo de apio*
- 60 gramos de queso de Gorgonzola*
- 2 cucharadas grandes de mantequilla*
- 2 cucharadas grandes de crema de queso*

Haga una crema bien batida con ambos quesos y la mantequilla. Rellene el apio con la mezcla.

Requesón y crema agria

- 1 bola de requesón*
- 1 cucharada grande de crema agria*
- 1/2 cucharada mediana de canela*

Ponga encima del requesón la crema agria, espolvoree con la canela y sírvalo.

TOTAL EN GRAMOS 3,4

Bolas de pepino

PARA 2 PERSONAS

- 1 pepino*
aliño francés (véase página 292)

Con el aparato para hacer bolas de melón, haga bolas de un pepino pelado.

Téngalas sumergidas en el aliño francés de nuestra dieta al menos durante una hora.

Escúrralas y sírvalas.

TOTAL	EN	GRAMOS	5,6
GRAMOS	POR	PORCIÓN	2,8

Melón con jamón

PARA 6 PERSONAS

1 melón pequeño
250 gramos de jamón

Corte el melón en rajitas (de 2 a 3 centímetros de grueso).

Envuelva una loncha de jamón alrededor de cada rajita, asegúrela con un palillo. Enfríese bien y sírvase.

TOTAL	EN	GRAMOS	16,8
GRAMOS	POR	PORCIÓN	2,8

Rollos de jamón de York y queso

lonchas de jamón de York
lonchas de queso suizo

Coloque una loncha de queso suizo sobre una loncha de jamón de York y enróllelas, dejando el jamón por fuera.

Asegure con palillos, enfríe bien y cómaselas.

TOTAL	EN	GRAMOS	0,5
-------	----	--------	-----

LISTA DE VINOS Y LICORES

Vinos blancos: 9 centilitros

Chablis: 9 centilitros

	GRAMOS
Barton & Guestier: <i>12 % alcohol</i>	0,1
Italian Swiss Colony-Private Stock: <i>12 % alcohol</i>	0,1
Louis M. Martini: <i>12½% alcohol</i>	0,2
Gold Seal: <i>12 % alcohol</i>	0,4
Italian Swiss Colony Gold Medal: <i>11,6 % alcohol</i>	0,6

Sauternes: 9 centilitros

Gold Seal seco: <i>12 % alcohol</i>	0,4
Italian Swiss Colony Gold Medal: <i>11,6 % alcohol</i>	0,6
Louis M. Martini seco: <i>12,5 % alcohol</i>	0,29

Borgoña blanco

Pouilly-Fuissé (Barton & Guestier): <i>12 % alcohol</i>	0,3
--	-----

Vinos tintos: 9 centilitros

Borgoñas tintos

Gold Seal: <i>12 % alcohol</i>	0,4
Italian Swiss Colony Private Stock: <i>12% alcohol</i>	0,2
Louis M. Martini: <i>12 % alcohol</i>	0,2
Taylor: <i>12,5 % alcohol</i>	Trazas
Châteauneuf-du-Pape (Barton & Guestier): <i>13,5% alcohol</i>	0,5

Chianti

Vino de Chianti (Louis M. Martini): <i>12 % alcohol</i>	0,2
--	-----

LICORES

Crema de menta: 3 centilitros

Old Mr. Boston: <i>21 % alcohol</i>	6,0
Old Mr. Boston: <i>30% alcohol</i>	8,5

Crema de cacao: 3 centilitros

Old Mr. Boston: <i>21 % alcohol</i>	7,0
Old Mr. Boston: <i>27% alcohol</i>	7,0

PRODUCTOS MENCIONADOS EN ESTE LIBRO

Baken-ets: *Distribuidos por Frito hay, 1261 Zrega Ave., Bronx, N. Y. 10462*

D-Zerta: *Distribuida por General Foods Corp., 250 North St., White Plains, N. Y. 10602*

Hunt's: *Los productos del tomate son elaborados por la Hunt Wesson, Fullerton, Calif. 92634*

Krazy Mixed-Up Salt: *Distribuida por J. P. Simons Co., 1015 Chestnut St., Philadelphia, Pa. 19107*

Salsa Worcestershire de Lea & Perrins: *Producida por Lea & Perrins, 1501 Pollitt Dr., Fairlawn, N. J. 07410*

Condimento Maggi: *Distribuido por The Nestlé Co., Inc., 100 Bloomingdale Rd., White Plains, N. Y. 10605*

Caldo M.B.T.: *Distribuido por Romanoff Caviar Co., 605 Third Ave., New York, N. Y. 10016*

- Jarabe No-Cal: *Distribuido por No-Cal Corp., 921 Flushing Ave., Brooklyn, N. Y. 11206*
- Pam: *Distribuido por Boyle-Midway, Inc., 685 Third Ave., New York, N. Y. 10017. El Pam puede ser comprado en la sección de aceites de cocina de cualquier supermercado de los Estados Unidos.*
- Aceite de oliva Progresso: *Distribuido por Progresso Foods Corp., 100 Caven Pt. Rd., Jersey City, N. J. 07305*
- Salad Supreme: *Distribuida por McCormick & Co., 414 Light St., Baltimore, Md. 21202*
- Mantequilla de cacahuete Skippy: *Distribuida por Best Foods, una subsidiaria de la Corn Products Corporation International, Englewood Cliffs, N. J. 07632*
- Slim-ette: *Distribuida por Chelton House Products, Inc., Pennwauken, N. J. 08110. La Slim-ette produce dos jarabes de meple dietéticos. Utilice el que lleva indicado «Sin azúcar» en el cuello de la botella*
- Sugar Twin: *Distribuido por Alberto-Culver, Melrose Park, Ill. 60160*
- Extractos Wagner's: *Distribuidos por John Wagner & Sons, Inc., Soyland, Pa., 18974*
- Crema de queso Tem-Tee: *Distribuida por Breakstone Sugar Creek Foods Div. of Craftee Corp., 810 Seventh Ave., New York, N. Y. 10019*

ALIÑOS PARA ENSALADA QUE PUEDEN ENCONTRARSE EN TIENDAS Y SUPERMERCADOS

Producto	Cantidad en gramos
Dial-Mel French Dressing (Dieta) <i>1 cucharada grande</i>	0,2
Hellman's True Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,8
Kraft Blue Cheese Dressing (Dieta) <i>1 cucharada grande</i>	0,2
Kraft Green Goddess Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,8
Kraft Herb and Garlic Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,5
Kraft Italian Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,7
Kraft Roka Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,8
Kraft Salad Bowl Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,7
Lawry's Caesar Salad Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,5
Lawry's Canadian Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,6
Lawry's Green Goddess Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,7
Lawry's Salad Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,8
Lawry's San Francisco Dressing <i>1 cucharada grande</i>	0,8

Tillie Lewis Blue Cheese Salad Dressing (Dieta)	
<i>1 cucharada grande</i>	0,2
Tillie Lewis Caesar Salad Dressing (Dieta)	
<i>1 cucharada grande</i>	0,2
Tillie Lewis Whipped Thousand Island Dressing (Dieta)	
<i>1 cucharada grande</i>	0,2
Wish-Bone Caesar Salad Dressing	
<i>1 cucharada grande</i>	0,6
Wish-Bone Hickory Bits Dressing	
<i>1 cucharada grande</i>	0,6
Wish-Bone Italian Dressing (Dieta)	
<i>1 cucharada grande</i>	0,1

MANTENIMIENTO: CÓMO CONSERVARSE DE UN MODO ÓPTIMO

¡ Lo logró! Es usted el afortunado poseedor de una nueva y esbelta figura. Le gusta lo que ve cuando se mira en el espejo (aunque quizás al principio le resulte difícil creer que la persona esbelta que ve allí sea realmente usted).

Como el bullicioso William Miller, de 1,82 metros de altura, que pasó de 160 kilos a 86, siguiendo esta dieta, quizás usted esté diciendo: «Mi vida ha cambiado por completo. Soy una de las personas más felices del mundo. La gente que me conocía de antes no se acaba de creer que sea yo.»

O como Janet MacDonald, cuyo peso cayó de 96 kilos a 55: «Estoy muy excitada por haberlo logrado. No puedo creérmelo. Voy continuamente con una sonrisa en el rostro.»

O como Sharon Weeks, que cuando vino a verme pesaba 81 kilos y ahora usa la talla 10: «Esto ha provocado una forma totalmente nueva de contemplar las cosas... un cambio de dirección psicológico. Es difícil sentirse deprimida cuando te ves con el aspecto que yo tengo ahora.»

O como Laurie Meyer, que pasó de la talla 24 a la talla 12 siguiendo esta dieta: «Estoy permanentemente en las nubes. Toda mi autopercepción es distinta.»

O como Joan Farber, que acostumbraba a usar pantalones talla 18 y ahora los compra talla 9. Dice: «Mi esposo da saltos de alegría. Dice que tiene una esposa nueva. Bueno, soy una persona distinta. No tengo vergüenza de mí misma. Ahora me siento ansiosa por salir y ver gente.»

O como Alice Lawrence (cuando vino a verme pesaba 73 kilos, y ahora usa la talla 6) quizás usted esté diciendo: «Ya no soy un número de circo. Ahora me siento integrada.»

ALICE LAWRENCE LLEVA USANDO LA TALLA 6 DESDE HACE YA CUATRO AÑOS. A Alice Lawrence la llamo mi ex-paciente problema. Mide 1,55 metros y es una hermosa mujer, pero pesaba 73 kilos y usaba la talla 16 cuando vino a verme el 10 de enero de 1968.

El 1 de agosto de 1968 usaba la talla 6. Casi cuatro años más tarde aún sigue usando una talla 6.

Durante esos meses hubo períodos en los que no perdió peso. «Pero jamás me descorazoné, porque estaba segura de que podía lograrlo», dice, «pues es una forma de comer que puedo seguir durante toda mi vida, y disfrutar con ella. Hay mucha variedad, y siempre están siendo añadidas comidas.»

Incluso antes de los 20 años, Alice pesaba entre 61 y 68 kilos. Así que, como es natural, siempre

había estado a dieta, ganando y perdiendo, ganando y perdiendo, habitualmente a base de píldoras.

«Acostumbraba a dormirme llorando cada noche», dice. «Esta dieta me ha abierto una nueva vida.»

Sus padres eran muy obesos, los dos. Su abuela era diabética, y con cada preñez ganaba entre 18 y 20 kilos. Era una comedora nocturna. Devoraba los dulces. Tenía poco azúcar en la sangre. De hecho, tenía casi todos los problemas que puede tener alguien que esté a dieta, y ha logrado superarlos todos.

CÓMO MANTUVO ALICE SUS DIECIOCHO KILOS DE PÉRDIDA DE PESO. Durante los años de mantenimiento, a veces comer fruta en exceso hacía que su peso aumentase hasta los dos kilos de fluctuación permitidos. Incluso sin consultar la báscula se daba cuenta de esto, porque comenzaba a sentirse cansada de nuevo. Y también volvía su antigua ansia por comer cosas dulces... señal de que estaba volviéndole su hiperinsulinismo y, por consiguiente, un descenso en el nivel de azúcar en la sangre.

Y así, Alice Lawrence vuelve a la dieta básica de la primera semana, hasta que sube su nivel energético y desaparecen esos kilos extra, junto con sus ansias por los dulces. Durante esas épocas de recuperación Alice no toma desayuno, pero se come dos grandes hamburguesas y una ensalada al mediodía. Y para cenar se toma toda una langosta, y a veces también una ensalada César, con Baken-ets en lugar de los tropezones de pan. ¿Postres? Mi receta del pastel de queso, de la página 323, es su favorita, pero a menudo satisface ese deseo de acabar la comida con algo dulce tomándose un café endulzado, al que le pone una cucharada de nata batida.

MANTENER SU PÉRDIDA DE PESO ES MÁS FÁCIL CON ESTA DIETA QUE CON NINGUNA OTRA. No le estoy contando a usted nada nuevo cuando le digo que la mayor parte de los planes de dieta fracasan de un modo miserable en el intento de mantener controlado su peso. En las dietas de bajo contenido calórico uno no puede volver a su peso ideal sin matarse de hambre.

Es difícil decidir a sangre fría que uno va a pasar una temporada de hambre. Y aún es más difícil el hacerlo: soportar durante semanas y más semanas una dieta que lo mantiene a uno siempre insatisfecho.

Pero con esta dieta usted puede eliminar esos kilos extra que pueda haber ganado sin sentir jamás un retortijón de hambre. No es nada difícil volver a esa dieta de la primera semana, biológicamente libre de carbohidratos.

Hay un gran mito del que tiene que olvidarse: «Ahora que peso lo que deseaba, puedo volver a comer como la demás gente.»

Si ha perdido el peso utilizando píldoras, inyecciones y/o pasando hambre, su propio cuerpo hambriento, así como su mente, tienen unos deseos infernales de volver a las comidas «normales» que le hicieron a usted estar gordo antes, y que le volverán a hacer estar aún más gordo esta vez.

Pero si ha perdido el peso manteniendo los carbohidratos que toma por debajo de su NCC, no se siente privado de nada, en lo más mínimo. Así que sólo es cuestión de su *cabeza*... debe asegurarse de que comprende muy bien cuál es el orden de prioridades. Y la prioridad número uno es comprender el problema en toda su amplitud.

EL PRINCIPAL CAMBIO QUE DEBE SER LLEVADO A CABO ES EN SU CABEZA. Quedará garantizado el éxito en

el mantenimiento de su figura esbelta, y también su alegría de vivir, si logra llevar a cabo este cambio radical en su modo de pensar.

Si tiene un problema de peso crónico, es esencial que acepte por completo y que comprenda absolutamente que su grasa es un síntoma de una enfermedad que dura toda la vida. Sus procesos metabolizadores son, y siempre tenderán a ser, anormales. Sí, incluso aunque adelgace, y se mantenga delgado.

Muchos estudios médicos han mostrado que las respuestas bioquímicas de una persona anteriormente obesa, tales como la excesiva emisión de insulina cuando se comen carbohidratos, siguen siendo muy diferentes a las de una persona que jamás ha sido gorda. En otras palabras: *no puede comer lo que come la gente normal y esperar seguir delgado.*

Así que dígame a sí mismo, una y otra vez, hasta que logre que cale en su rebelde cerebro: «Mi tendencia a engordar es un signo de un desarreglo metabólico crónico. Mi fisiología no puede operar con ciertos tipos de alimento, tal como pueden nacer las fisiologías de los delgados. No debo tratar de comparar mis hábitos alimentarios con los de una persona que jamás ha tenido un problema de peso. No debo hacerlo ni ahora, ni nunca.

«Tengo una enfermedad, una enfermedad que me durará toda la vida. No puedo curarla, pero puedo controlarla.»

Y para controlarla es básico que comprenda que se trata de una condición permanente... acerca de la cual usted puede hacer mucho. Controlarla no es tan difícil. Millares de personas que han adelgazado con éxito pueden atestiguarlo.

PASEMOS AHORA A LOS ASPECTOS MECÁNICOS DEL

MANTENIMIENTO. Una vez ha bajado a su peso ideal (y espero que perdiese los últimos dos o tres kilos con bastante lentitud) he aquí lo que le interesa más: cómo continuar así.

Centenares de mis pacientes no parecen tener jamás ningún problema al respecto: su peso se ha estabilizado al nivel ideal, y jamás cambia. Pasar por alto los carbohidratos se convierte para ellos en algo natural.

Pero es posible ganar unos pocos kilos de un modo casi accidental. He aquí cómo: el Nivel Crítico de Carbohidratos de cualquier persona puede variar en distintos momentos de su vida, dependiendo esto de varios factores. El suyo puede disminuir y ¿cómo va a saberlo? Por consiguiente, ganará peso a menos que su toma de carbohidratos disminuya también.

Lo que sucede habitualmente es que, de modo gradual, usted va añadiendo demasiados carbohidratos a su dieta, sin siquiera pensarlo. De repente, se encuentra con que su apetito es estimulado por ellos. Pan, frutas, postre, patatas... ¡de pronto se encuentra usted con que quiere más, más y más! Esas ansias desaparecen tan pronto como vuelve a la dieta básica por unos pocos días y comienza a llenarse de proteínas y grasas, exclusivamente... pero es necesario emprender una acción inmediata.

EN PRIMER LUGAR: ¿CUÁL ES SU OBJETIVO? La primera regla: decida exactamente qué peso desea tener *para todo el resto de su vida*. No sea tolerante consigo mismo en este aspecto. No acepte ninguna otra cosa que no sea el peso en el que tiene el mejor aspecto y en el que se siente mejor y más joven.

Si usted estaba delgado a los 20 años, quizás el peso de entonces sea el mejor para usted.

Si no lo estaba, entonces vea la tabla de pesos

deseables que hay en las páginas 395-97 para tener una idea aproximada de cuál es su mejor peso. No suponga automáticamente que tiene una estructura robusta y escoja el peso superior.

Me he dado cuenta de que la mayor parte de la gente se ve a sí misma a través de cristales color de rosa cuando llega el momento de decidir cuánto peso tienen que perder. Mi estimación acerca de lo que deben perder es, habitualmente, muy superior a la de ellos.

REGLAS 2 Y 3: CONCÉDASE A SÍ MISMO UN CAMPO DE FLUCTUACIÓN DE UN PAR DE KILOS; Y PÉSESE DIARIAMENTE. Ahora, la siguiente cosa que tiene que hacer es convencerse de que tiene que permanecer a un máximo de dos kilos de su peso ideal. Puede permitirse este campo de fluctuación de dos kilos sin remordimiento alguno. Y recuerde: el *límite superior* es vital.

Tiene que hacerse a la idea de que ha de ir cada mañana a la báscula, de un modo tan regular como el limpiarse los dientes. Y, mientras mira lo que le dice su báscula, tome su decisión. ¿Está su peso en el límite superior? En este caso, debe usted pasar a un nivel de dieta más estricto, ese mismo día. Para la mayor parte de la gente eso significa el segundo nivel de dieta.

Tiene que permanecer a ese nivel de dieta hasta que haya perdido esos dos kilos y llegado a la parte *inferior* de su peso ideal.

Entonces y sólo entonces, puede usted ir añadiendo más carbohidratos a su dieta... pero gradual, muy gradualmente. Y si sucediera que en unos pocos meses se hubieran vuelto a acumular los dos kilos, repita el ciclo.

Así que podrá darse cuenta de lo vital que es el pesarse cada día y tomar la decisión absolutamente

inviolable de volver a los niveles primero o segundo de la dieta cuando haya alcanzado la parte superior de su margen de oscilación de dos kilos. De esta manera, podrá usted mantener su peso a un par de kilos del ideal, y sin privación alguna... ya que la dieta básica elimina el apetito y le permite comer muchas cosas buenas.

LA CUARTA REGLA: ELIJA SUS CARBOHIDRATOS PARA TODA LA VIDA. Una vez esté dispuesto a iniciar su dieta de mantenimiento, decida de modo definitivo qué carbohidratos son los que va usted a incluir en su dieta de toda la vida, porque, después de todo, eso es lo que es su dieta de mantenimiento... la forma en que va a comer durante toda su vida.

A causa de su alteración metabólica innata, y que ya nunca va a eliminar, su forma de comer y de beber jamás podrá ser descuidada ni dejada al azar. Si esto ocurriera, volverían los feos kilos, la fatiga, el envejecimiento prematuro, el constante apetito y el ansia de dulces, los altos niveles de triglicéridos y el colesterol... todos sus siete jinetes del Apocalipsis.

Probablemente, la mejor decisión sea permanecer en la misma dieta de bajo contenido de carbohidratos con la que perdió el peso: sólo que ahora puede desviarse un poco de ella. De modo que, si le gusta el vino o tomar un trago antes de la cena, puede tener algo de manga ancha a este respecto.

Otra decisión casi tan buena como ésta es añadir algunas féculas: una rebanada de pan tostado, algunos de los vegetales con más féculas. Pero *la peor decisión de todas es añadir dulces.*

Recientemente, el Brookhaven National Laboratory informó de algunos hallazgos muy interesantes acerca del «poder de engorde» comparativo de las féculas y los dulces.

Esos hallazgos son el resultado de una serie de pruebas llevadas a cabo durante los pasados dos años por un equipo de doctores dirigido por el doctor Walton W. Shreeve.

APARENTEMENTE, UNA CALORÍA DE AZÚCAR PRODUCE MÁS GRASA QUE UNA CALORÍA DE FÉCULA. Alimentando a sus pacientes con dietas que tenían alternativamente un alto contenido en azúcar y un alto contenido en féculas, los doctores del Brookhaven averiguaron que el porcentaje de azúcar convertido en grasa sanguínea como resultado de la dieta de azúcar era de dos a cinco veces mayor que el porcentaje convertido tras la dieta de féculas.

De modo incidental, los efectos productores de grasa del azúcar en este experimento fueron más exagerados en las mujeres que estaban tomando la pildora, lo que apoya mi observación de que las mujeres que toman contraceptivos orales son vulnerables de un modo peculiar al poder engordador del azúcar.

Lo que la investigación del Brookhaven sugiere de un modo muy claro es asombroso: significa que un trozo de 30 gramos de dulce de chocolate (113 calorías) engorda de dos a cinco veces más que un bocadillo de hamburguesa (116 calorías). También significa que un trozo de fruta, que es un carbohidrato simple (azúcar), es menos deseable para su dieta que una patata al horno, que es una fécula.

Tanto si nuevas investigaciones vienen a corroborar la relación de dos a cinco hallada por la investigación del Brookhaven como si no, lo que ésta sugiere ha sido corroborado por observaciones experimentales que indican que en una dieta libre de azúcar existe una caída casi uniforme, del nivel de los triglicéridos (una grasa de la sangre), y en

el 90 por ciento de los casos que he tratado, la caída del nivel de triglicéridos es espectacularmente significativa.

EL FACTOR DEPENDENCIA: OTRA RAZÓN PARA NO AÑADIR NINGÚN DULCE QUE NO SEA AQUELLOS QUE ENCONTRARÁ EN ESTE LIBRO. En realidad, no puedo recomendar que añada dulces con azúcar en ningún punto de su régimen. No estoy hablando acerca de añadir un poco de fruta fresca: en particular melones y bayas. Estoy hablando de no añadir pastelillos, galletas, pasteles, dulces, ni cualquiera de los otros postres muy azucarados. La razón es que todos esos dulces son para la gente que tiene un metabolismo de los carbohidratos alterado lo que el alcohol es para el alcohólico, la heroína para el drogadicto, un paquete de cigarrillos para un ex-fumador, Las Vegas para un jugador. Lo mejor que puede hacer es permanecer alejado por completo de tales dulces. Quizás ocurra que no pueda tomar ni una mínima cantidad de los mismos, pues su enfermedad no se lo permitiría.

Casi todos nuestros fracasos son comedores adictos de pasteles y dulces. Son gente que tiene los mismos problemas, exactamente, que los alcohólicos incurables: un carácter bioquímico del que son víctimas.

EL QUE REALIZA ORGÍAS SIBARÍTICAS ES UN ADICTO. Michael S. acostumbraba a efectuar orgías de deglución de pasteles y helados de un modo regular. Se comía más de dos litros de helado y un pastel entre las cuatro de la tarde y la hora de cenar. Como es natural, todo ese azúcar obligaba a su páncreas a emitir una marea de insulina al riego sanguíneo. Y la insulina disminuía de forma brusca y al poco tiempo su nivel de azúcar en la sangre,

haciéndole sentir apetito. Resultado: Michael comenzaba a sentirse inquieto, irritable, exhausto, deprimido... y *hambriento*. Notaba la necesidad de más azúcar, de un modo más perentorio que antes. Necesitaba su dosis. El azúcar no podría crear dependencia si no fuera por su resultante: un bajo nivel de azúcar en la sangre o hipoglicemia, el estado de depresión de los adictos al azúcar.

Dado que el azúcar es barato, Michael no tenía que robar o atracar para mantener su hábito, pero éste era tan mortífero para él como el de las drogas para sus adictos.

Eventualmente, Michael se sentía tan asqueado por su comportamiento que se «reformaba». Pero cualquier cosa: una fiesta de cumpleaños en la que hubiera pastel, un caramelo con que consolarse en un momento de tensión, lo llevaba, inerme, a otra orgía.

EN EL CASO DE UN ADICTO AL AZÚCAR INCLUSO UN SABOR PUEDE INICIAR UNA RECAÍDA. Lo importante es evitar el inicio de una de esas orgías. A los alcohólicos se les advierte contra ese primer trago... incluso contra el extracto de vainilla, porque contiene alcohol. A un adicto al azúcar se le debería decir que no puede permitirse el lujo de tomar nada (ni siquiera aliños de ensalada y sopas) que contenga azúcar. Pues esto puede hacerle recaer. La mayor parte de los obesos no se sienten tan afectados, pero un número significativo de ellos sí sufre estas recaídas.

Los adictos parecen tener una cosa en común: una hipoglicemia en segundo plano. Ciertamente vemos la hipoglicemia en los adictos al azúcar, en los alcohólicos, en los adictos al café. Las personas que han estudiado a los adictos a las drogas me han dicho que la hipoglicemia es común entre ellos.

Y hace mucho tiempo que los refrescos de cola han acabado en hábito para mucha gente.

TAMBIÉN LAS FÉCULAS PUEDEN PRODUCIR HÁBITO. Muchas formas de fécula pueden crear dependencia, aunque esto es bastante menos común. Las patatas fritas. El pan. Las galletas crujientes. Las pizzas. Los espagueti. Y cuando la harina refinada es combinada con el azúcar refinado, como en los pasteles, pastas, galletas, postres, sólo se necesita una pequeña cantidad para poner en marcha de nuevo todo el círculo vicioso.

CON ESTA DIETA, INCLUSO PIERDEN PESO LOS QUE LLEVAN A CABO ORGÍAS SIBARÍTICAS. Una paciente me dice: «¡Honestamente, doctor, no dejé de comer en todo el fin de semana! ¿Por qué? Pues porque estaba muy *aburrida*.» (O, «estaba muy nerviosa».)

Y yo pregunto: «¿Se salió de la dieta?»

«No, pero comí *demasiado*. Fue una verdadera orgía. Incluso me levanté a las cuatro de la madrugada para volver a comer. Me siento realmente culpable.»

Y entonces llega el gran momento: ¡la báscula muestra que ha perdido un kilo y cuarto!

Naturalmente, pueden ganarse algunos kilos si continúan durante mucho tiempo este tipo de orgías. Pero aún no he visto que nadie sufra un retroceso significativo por llenarse de proteínas.

Tener orgías de proteínas es autolimitativo. La ausencia de carbohidratos es lo que sirve de factor de limitación. Cuantas más proteínas y grasas coma usted, en combinación, más valor saciante tiene la comida.

En definitiva, estas orgías no son ninguna cosa del otro mundo. Son miniorgías. Ya sé que resulta difícil de creer, pero, habiendo tratado a millares

de pacientes que llevaban a cabo estas orgías, puedo asegurarle que es cierto.

Por eso puedo decirle: «¿Come usted en los momentos no adecuados? No se preocupe por ello. Siga hinchándose. Mientras se harte de proteínas y grasas y se mantenga alejado de los carbohidratos, no ganará ninguna cantidad de peso importante.»

ADVERTENCIA: CUANTO MÁS PESO HA PERDIDO, MÁS FÁCIL ES RECUPERARLO. Si usted tenía que perder cinco kilos cuando inició esta dieta, encontrará que le resulta más fácil mantener esa pérdida de peso que si tenía 25 ó 50 kilos que perder, al empezar. Una vez el cuerpo ha llenado sus depósitos de grasa hasta un cierto nivel de obesidad, éste es el peso al que le llevará con rapidez el comer descuidadamente.

Por otra parte, la persona que ha perdido de 25 a 50 kilos puede sentirse más *motivada* a conservar la pérdida, vigilando con mucho cuidado su dieta de mantenimiento. Pues su vida se ha transformado mucho. Es realmente maravilloso poder disfrutar probándose y comprando nuevas y elegantes ropas, oír cumplidos, tener el aspecto de los demás, sentirse parte del grupo. Y, sobre todo, teniendo en cuenta que la dieta de mantenimiento no le deja a uno hambriento, ni lo mantiene apartado. No es una dieta, sino sólo una forma diferente y discriminativa de comer.

Es la forma en que va usted a comer durante el resto de su vida. Puede comer en cualquier restaurante de cualquier país y nadie tiene que saber que como usted de una forma distinta y selectiva, para mantener su bella figura.

EN CUALQUIER PAÍS, EN CUALQUIER RESTAURANTE, USTED OBTIENE LO QUE PIDE. Esté usted comiendo para

perder o sólo para mantener su actual peso, siempre va a tener que estar rechazando los carbohidratos. Y éstos saturan todas las cocinas.

Pero es fácil el decarbohidratizar la comida. Lo único que tiene que hacer es decir lo que desea. Pida comida decarbohidratizada, y la conseguirá. Como ya he dicho en muchos sitios, la mayor parte de los dueños de restaurante sienten grandes deseos de complacer a sus clientes. Ése es su trabajo. Están acostumbrados a la gente con misteriosas enfermedades. Así que pregunte: «¿Hay algo de azúcar en este aliño de ensalada? No puedo tomar azúcar.» O si usted dice: «Soy alérgico a la harina. ¿Han usado harina para preparar la carne de esta manera? Me gustaría que lo hicieran sin enharinarla.» O, «¿qué otra cosa puedo tomar en lugar de esto?»

LA COCINA ITALIANA PUEDE SER BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO sI... Yo lo hago en cada restaurante que visito. Dado que soy soltero, como mucho fuera de casa, así que tengo una buena selección de restaurantes a los que he enseñado que deben eliminar los hidratos de carbono de la comida que me sirven.

Creo que el mejor lugar para seguir la dieta es un restaurante italiano. Puedo comer la mayor parte del antipasto: el atún, las sardinas, el jamón, el salchichón de Genova, los huevos duros, las olivas, las anchoas, el pimiento, el apio, la ensalada. Casi lo único que dejó son las habas.

Como sopa me tomo una stracciatella, un caldo claro, color ámbar, con hojas de espinaca picadas, huevos picados y una buena cantidad de parmesano encima.

De plato principal me tomo scampi o rollatini con su sensacional triple sabor de vacuno, jamón de York y queso, o saltimbocca o piccata de ternera.

«Nada de harina», digo, así que me llega delgada y tierna, salteada y llagante con limón y una pizca de ajo. Mi plato favorito es el pollo scarpariello, cortado en podadlos, frito en una sartén y aromatizado con ajo.

Cuando todo el mundo está lomando pasta, yo pico la mar de alegre en un plato de espinacas o escarolas salteadas con mucha cantidad de ajo y aceite de oliva. Y disfruto viendo cómo los que están a dieta de pocas calorías me contemplan con envidia.

Después de esto, ya no puedo tomar postre. No obstante, de vez en cuando el maitre me prepara un plato de zabaglione, delante de mí y sobre un hornillo de alcohol, utilizando el edulcorante que yo llevo expresamente.

LA COCINA CHINA ES YA BAJA DE POR SÍ EN HIDRATOS DE CARBONO. Una vez que uno se ha puesto firmemente sobre la nariz esas gafas detectoras de carbohidratos, resulta muy difícil tener problemas en un restaurante japonés o chino. Para empezar, no sirven pan. Y lo único que hay que dejar a un lado es el arroz.

En un restaurante chino yo tomo costillas (pues, aunque han sido escabechadas en una salsa dulce, ésta ha sido eliminada al hacerlas a la barbacoa). Uno tiene que tener mucho cuidado en limitarse a la salsa de mostaza picante y evitar la salsa dulce de pato.

Un plato podría ser sopa: de huevo, de nidos de golondrina, o de aleta de tiburón. Los vegetales chinos son uniformemente escasos en hidratos de carbono, así que se combinan bien con la langosta, las gambas, el pollo, el pato, el vacuno y el cerdo. Pero uno tiene que expresar con mucha claridad que no quiere nada de almidón de maíz. También puede

pedir huevos foo yung, pero *sin* la salsa. Y con esta dicta los pastelillos de la suerte son para leer y *no* para comer.

En un restaurante japonés tengo la misma cantidad de platos a elegir, tales como sushi (pescado crudo, en escabeche) y sukiyaki. (Vea la receta que hay en este libro para la temperatura.)

Y me encanta comer en un restaurante armenio. Pido una ración doble de shish kebab y me olvido de todo lo demás, comiendo dos enormes brochetas repletas de carne, pimientos, setas, cebollas y tomates.

LOS RESTAURANTES FRANCESES Y JUDÍOS SON MUY FÁCILES. En un restaurante francés a menudo comienzo con escargots (caracoles). ¡Gran comida de dieta! O también con pâté o con coquilles St. Jacques (veneras).

Me encanta pedir cualquier cosa que haya en el menú que indique: «Sauté meunière». Y, a menos que esté usted en la primera semana de su dieta, también puede tomar cualquier tipo de pescado que sea «amandine». O quizá pida paillard de ternera o coq au vin o pato... «pero sin la salsa, por favor». Me encanta la grasa y la carne tostada del pato (si estoy en un restaurante checo, húngaro o alemán, es muy probable que pida pato. Lo hacen muy bien). También pido quiche Lorraine y trato la corteza como si fuera cartón.

Naturalmente, en un restaurante francés la ensalada acostumbra a ser excelente.

Un consejo acerca de los aliños de ensalada. Algunos aliños franceses tienen azúcar: especialmente los comerciales, de color naranja. Algunos aliños de Roquefort son bajos en carbohidratos, pero otros tienen muchos, así que es mejor que lo pregunte. Los aliños rusos siempre contienen azúcar. Y tam-

bien es mejor que pregunte acerca de la salsa vinagreta, pues en algunas echan azúcar. Bueno, el azúcar tiene un sabor muy distintivo, ¿lo recuerda? Es fácil descubrirlo. La fécula, la harina y el almidón no; su sabor puede perderse en la mezcla de sabores de la comida. Así que, cuando tenga dudas, pregunte...

Para postre disfruto con los excelentes quesos franceses.

En un restaurante judío puedo elegir salmón y huevos. Y también puedo tomar muchísimas carnes frías: de pechuga, lengua, comed beef, pastrami, pavo. Evito la ensalada de col: la hacen con azúcar. Pero se me va la mano con esas crujientes y fragantes variantes en hinojo.

En un restaurante ruso me encanta pedir pollo a la Kiev. También tomo buey Stroganoff, pero les pido que me lo sirvan con espinacas en lugar de con tallarines.

Trate de usar su influencia en los restaurantes de su vecindario. ¿Qué es lo que tiene que perder?

UNA EMOCIÓN CONTRA LA QUE DEBE CUIDARSE MIENTRAS MANTIENE su PESO IDEAL. Aunque no hubiera ninguna otra razón para sobrepasar su campo de fluctuación de cinco kilos, el sólo hecho de que estemos tan rodeados de hidratos de carbono hace muy probable que se produzcan lapsos ocasionales. Así que no deje que esto le altere. Es el riesgo que hay que correr.

En mi propia experiencia la causa más común de fracaso en el control del peso es una respuesta muy específica que, aproximadamente, podría originar esta declaración: «Abandoné mi dieta. Gané un poco de peso. Y estoy avergonzado.» Siempre hay algo acerca de estar avergonzado que impide que uno lleve a cabo un nuevo intento.

Si al reflexionar acerca de sus esfuerzos pasados para controlar su peso recuerda haber pensado de esta manera, entonces sabrá exactamente de lo que estoy hablando.

Ésta es una emoción contra la que debe protegerse, a cualquier precio. Nunca debe estar usted avergonzado de sus acciones pasadas.

Archive el pasado. Lo único que podemos hacer es enfrentarnos con el presente; no podemos cambiar el pasado, ¿no es así? Recuérdelo. Deje que el pasado tenga un valor al enseñarle qué bloqueos mentales pueden llegar a oponérsele... para así poder aprovecharse de sus errores.

Recuerde que es fácil perder esos pocos kilos extra volviendo a la dieta de la primera semana, lo que además constituye un placer. Así que dedíquese a planear qué exquisiteces desprovistas de hidratos de carbono va a poder comer durante el resto de hoy y mañana. Tómese algo *especialmente* sibarítico: salmón ahumado o caviar para empezar; redondo de ternera sobre jamón a la plancha con queso fundido como plato principal, o una grande y hermosa langosta, mojando cada bocado en mantequilla fundida. O, si es para comer al mediodía, tómese un plato lleno de fiambre, o una gran hamburguesa con queso y panceta con un cucharón de nata batida en su café como postre. Y además, páselo bien, comiendo todo esto en su restaurante favorito. *Bon appetit!*

18

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS QUE MÁS ACOSTUMBRAN A HACERME LOS PACIENTES

He encontrado que las preguntas que me han hecho mis diez mil pacientes acostumbran a tener mucho en común. A continuación expongo los temas que más frecuentemente han ido surgiendo, junto con mis respuestas a los mismos, todo ello en orden alfabético.

A. Acidez

- P. *Las dietas me producen acidez. ¿Qué puedo hacer?*
- R. Empiece inmediatamente esta dieta. No hay ninguna cosa que desaparezca de un modo tan seguro con ella como la acidez.

A. Alcohol, calorías y carbohidratos

- P. *¿Tiene calorías el alcohol? ¿Hay alguna diferencia entre el alcohol y las calorías? ¿Tiene el alcohol carbohidratos?*
- R. La mayor parte de los nutricionistas suponen que en el alcohol hay energía utilizable. Una regla aproximada para contar las calorías de los licores destilados es que, sabiendo su graduación, se puede considerar que el número de calorías por litro equivale a multiplicar por 67 el número de grados. Pero no son las calorías del alcohol lo que tiene que preocuparle. Las calorías del alcohol están relacionadas muy íntimamente con las calorías de carbohidratos por el hecho de que el alcohol también inhibe la movilización de las grasas... y es un factor muy importante en que el nivel del azúcar en la sangre sea bajo.

No hay ningún estudio que muestre *cuan* inhibidor puede ser el alcohol en una dieta baja en carbohidratos, pero mi impresión clínica es de que el alcohol es casi tan inhibidor de la HMG como las féculas. Por consiguiente, sólo puedo permitir bebidas alcohólicas tras las primeras semanas de la dieta, y en *cantidades moderadas*. Pero cuando una persona está acostumbrada a beber mucho, el permitirle unos tragos puede ser una regla más difícil de seguir que el no permitirle ninguno.

A. Alcohol: dificultad para abandonarlo

- P. *No soy ningún alcohólico, pero no puedo dejar de beber. ¿Qué puedo hacer?*

- R. Si *no puede* dejar de beber, entonces será mejor que admita que tiene un «problema con la bebida». Es muy poco probable que se resuelva su problema de peso si no logra resolver su problema respecto a la bebida. La experiencia muestra que cuando un alcohólico logra escapar al alcohol, acostumbra a sustituirlo por los dulces. Esto se debe a que casi todos los alcohólicos son hipoglicémicos, y el azúcar les proporciona la misma sensación temporal de bienestar que les proporcionaba el alcohol.

A. Aliento

- P. *¿Es cierto que con la cetosis uno tiene mal aliento?*
- R. Sí, si está usted quemando sus propias grasas a un ritmo muy rápido. Así que éste es un caso en el que no todo es bueno. El beber más agua le ayudará un poco. Y también las tabletas de clorofila. Lleve con usted uno de esos aerosoles de bolsillo refrescadores del aliento, y así podrá tener un aliento agradable, al tiempo que quema grasas.

A. Ayuno

- P. *¿Qué es lo que piensa usted del ayuno como método para perder peso?*
- R. Lo que el ayuno tiene de bueno es que, a las 48 horas, uno ya no tiene hambre; pero, desde luego, no puede considerarse como un método permanente de vida. Y tres estudios bastante recientes demuestran que entre el 59 y

el 66 por ciento de lo que se pierde no es tejido graso sino tejido vital tomado de los músculos y órganos... tejido que usted necesita.

B. Básculas

P. *¿Con qué frecuencia debo pesarme?*

R. Cada día. El *saber* no ocupa lugar. Es un buen hábito el comenzar a pesarse antes de llegar al estadio del mantenimiento, porque si alguna vez se da cuenta de una pequeña ganancia de peso, es muy probable que responda a la misma mostrándose, inmediatamente, más estricto con su dieta.

B. Bebidas de dieta

P. *¿Tienen algo malo las bebidas de dieta embotelladas?*

R. No, a menos que contengan azúcar. Algunas siguen conteniéndolo. Lea *con mucho cuidado* la etiqueta. Para el adicto a lo dulce incluso la más pequeña cantidad de azúcar puede tener un efecto muy parecido al de un pequeño martini para un alcohólico.

B. Bitter de limón

P. *¿Por qué no puedo beber bitter de limón? La etiqueta dice que sólo contiene quinina y aroma de limón... no hay ni una sola palabra acerca del azúcar.*

R. Pues el azúcar está ahí, a pesar de que la etique-

ta no lo diga. También hay azúcar en el agua de quinina (a menos que sea No-Cal o alguna otra variedad dietética). Los engaños de este tipo son los que hacen necesario que se consulte siempre una de esas listas de cantidades de gramos de carbohidratos que dan nombres de marca.

C. Café

- P. *¿Agrava la cafeína el nivel bajo de azúcar en la sangre?*
- R. Sí. La gente que toma mucha cafeína casi siempre acostumbra a tener un bajo nivel de azúcar. Pero, ¿qué precede a qué? Pocos tienen síntomas clínicos con menos de tres tazas de café por día. Y para aquellos que toman más y tienen una dependencia por la cafeína, ésta puede ser útil para movilizar la energía extra requerida para la digestión.

C. Calambres (piernas)

- P. *¿Qué es lo que tengo que hacer si tengo calambres en las piernas mientras sigo la dieta?*
- R. Este síntoma acostumbra a producirse por la noche y, probablemente, se debe a una deficiencia en calcio. Yo lo trato con suplementos de calcio y de vitaminas E y C. A veces tiene que añadirse magnesio y potasio. Lily Daché, que sigue esta dieta y parece veinte años más joven de su verdadera edad, siempre me dice que lo que más me agradece es que «usted me curó los calambres en las piernas».

C. Calorías

- P. *¿Es que no juegan ningún papel las calorías?*
- R. Claro que sí. Una dieta de 1.500 calorías y diez gramos eliminará más peso, y con mayor rapidez, que una de 2.000 calorías y diez gramos. Si el nivel de carbohidratos permanece inalterado, entonces la toma de unas calorías extra puede ser significativa. La gente que come por puro hábito y no disminuye la cantidad de lo que come pierde peso con mayor lentitud, a causa de la gran cantidad de calorías que toma.

Si puede reducir la cantidad de lo que toma, será mejor que lo haga... pero no cuando se llega a un punto en el que tiene que soportar sentirse incómodo o hambriento. En este caso, no vale la pena. Sin embargo, si es usted una persona que tradicionalmente ha comido en demasía, puede haber ido haciéndose una impresión equivocada de la cantidad de comida necesaria para satisfacerle. Con esta dieta se logra un nuevo nivel de saciedad con el que hay que familiarizarse... pruebe a comer menos y se dará cuenta de que se siente usted tan bien como cuando comía más en una dieta con mayor cantidad de carbohidratos.

No es que yo diga que «las calorías no cuentan». Lo que digo es que una dieta de bajo contenido calórico no es la mejor de las dietas.

C. Catsup

- P. *¿Por qué no puedo usar catsup? Es sólo un condimento.*
- R. Sí, pero es un condimento que tiene 14,4 gramos

de carbohidratos en una porción normal de 60 gramos. En lugar de calsup pruebe un chorro de Worccstershire con algunas gotas de Tabasco. O, con el pescado, pruebe mayonesa con rábanos picantes o con mostaza.

C. Centímetros

- P. *¿Cómo puedo perder centímetros si no pierdo kilos?*
- R. Esto es algo que pasa casi siempre. Demuestra que puede ser retenida el agua mientras se está eliminando la grasa. La pérdida de ésta permite que desaparezcan los centímetros, pero el incremento de la retención de fluidos neutraliza la pérdida en kilos.

C. Cereales

- P. *¿Qué clase de cereales puedo añadir para la dieta de reducción?*
- R. Básicamente, ninguno. Por ejemplo, treinta gramos (una taza) de copos de maíz, con 3/4 de taza de leche y sin azúcar, contienen unos 32 gramos de carbohidratos. Esto es, desde luego, más de lo que debiera usted tomar en cualquier comida, incluso cuando se encuentre en el estadio de mantenimiento. Y es posible que sea más de lo que puede tomar y mantenerse en buen estado de salud, en cualquier día. Recuerde, si su metabolismo de los hidratos de carbono no está bien ajustado, no puede usted comer como si lo estuviese... al igual que tampoco puede hacerlo un diabético.

C. Cerveza

- P. *¿Qué hay acerca de la cerveza sin carbohidratos? ¿Hay algún límite para ella?*
- R. Una lata de la misma cuenta como una unidad de licor; lo mismo que un vaso de un decilitro de vino. No es sólo el hidrato de carbono de la cerveza lo que disminuye la velocidad con que usted quema sus grasas, sino también el alcohol, que es el combustible más fácilmente utilizable por el cuerpo.

C. Cigarrillos

- P. *¿Por qué gané tanto peso cuando dejé de fumar?*
- R. La nicotina que hay en los cigarrillos está, de alguna manera, relacionada farmacéuticamente con las anfetaminas, y en ambos casos es probable que se produzca un aumento de peso al finalizar su uso. La nicotina tiene un efecto directo sobre la actividad y las secreciones estomacales, y esto actúa como supresor del apetito.
- P. *Desde el punto de vista del control del peso, ¿debería volver a fumar?*
- R. *¿Por qué comenzar de nuevo a hacer algo que le hace ganar tanto peso cuando lo abandona?*

C. Clubs de dieta

- P. *¿No hay algunos clubs de dieta en los que uno no cuenta las calorías?*
- R. Hay algunos clubs en los que *usted* no cuenta las calorías, pues alguien lo ha hecho ya. Lo

único que tiene que hacer es *pesar* las porciones. En la actualidad no hay ningún club dedicado a la dieta de pocos carbohidratos, pero, tras la Revolución de las Dietas, habrá muchos.

C. Cócteles

- P. *¿Cómo voy a pasar sin mi cóctel de antes de cenar? Le aseguro que lo necesito.*
- R. Mucha gente bebe antes de cenar porque esto les da un alivio temporal a su bajo nivel de azúcar. Se produce una mejora tan espectacular en lo que se refiere a sus nervios, fatiga e irritabilidad, que valoran mucho ese trago. Mientras está siendo curada por la dieta la alteración del azúcar en la sangre, no existe esta necesidad biológica. Y la persona que no tiene esta necesidad, la que sólo bebe por el valor social de ese trago, únicamente echa de menos la *idea* de tomar un trago con los demás. Pero, por lo general, esto no dura mucho. Entre otras cosas, porque el no beber está cada vez más de moda... los jóvenes han influido mucho en esto.

C. Comer con exceso

- P. *Si odio tanto el ser obeso, ¿por qué como con exceso?*
- R. Probablemente porque tenga un exceso de apetito. Después de que lleve un tiempo con esta dieta, ya no tendrá ese apetito, y su odio a la obesidad logrará triunfar.

C. Comer con exceso (psicológico)

- P. *¿Qué puede ser más psicológico que el hecho de que como cuando estoy nervioso?*
- R. *¿Qué podría ser más físico que el hecho de que la ansiedad incrementa su secreción de insulina, lo que a su vez disminuye la cantidad de azúcar en su sangre y le hace sentir hambre?*

C. Comer por compulsión

- P. *Como cuando no puedo, absolutamente, tener apetito: justo después de una gran comida. ¿No quiere eso decir que como por compulsión?*
- R. *Au contraire; esto representa una alteración metabólica común entre la gente obesa. La gran comida que contiene hidratos de carbono origina una respuesta insulínica excesiva y el azúcar en la sangre comienza a caer en barrena y, en algunas personas, esto sucede antes de que se levanten de la mesa.*
- P. *Cada vez que estoy nervioso voy a la nevera y como. ¿Puede usted ayudar a un comilón compulsivo como yo?*
- R. *¡Estupendo! ¡Me parece maravilloso! Quiero que siga así y coma proteínas. No quiero arrebatarle la función de la comida como lenitivo para los estados de ánimo molestos o como eliminador de la depresión. Sólo quiero que se asegure de que la comida que toma no contiene carbohidratos. Pero creo que el dirigirse a la nevera es exactamente lo que tiene que hacer cuando está nervioso, Cómase un trozo de pollo **frío frito o una loncha del asado que quedó de ayer. O un poco de queso. O córtese un trozo del***

pastel de queso hecho en casa. O tómese unos Baken-ets.

Lo que algunas personas no acaban de comprender es que las proteínas y las grasas tienen un valor saciante, mientras que los hidratos de carbono provocan hambre. Así que si come un alimento que le va a saciar (la proteína y las grasas) cuando está nervioso, lo que sucederá es que cuando llegue la hora de comer usted no tendrá apetito. Y si la comida «por nervios» se produce durante la noche, acabará por no tener apetito al día siguiente. Esto es debido a que la saciedad de la dieta de proteínas y grasas tiene un efecto remanente de 24 o incluso 48 horas. Por eso el comer con exceso algún día, mientras se sigue esta dieta, no es tan terrible, ya que casi siempre se produce una disminución del apetito al día siguiente.

C. Comidas nocturnas

P. *Me porto muy bien con mi dieta durante todo el día. ¿Por qué lo echo todo a rodar al hincharme cada noche?*

R. El comer por la noche es la consecuencia más común de una alteración del hábito alimentario a causa de un problema metabólico: casi siempre significa una respuesta al azúcar de la sangre. Si ha tenido usted hambre durante todas las noches del pasado, hay una cosa de la que puede estar seguro: también esta noche tendrá hambre.

¿Por qué no se prepara para esto comiendo la suficiente comida (sin carbohidratos) durante *el día* de hoy, en lugar de su escasa dieta diaria.

para que, por una vez, esté usted saciado cuando llegue la noche?

Cada año veo al menos a doscientos pacientes que han sido comedores nocturnos. Su hábito alimentario es nada de desayuno, o muy poco, una pequeña comida, seguida por un comer de modo casi continuo desde última hora de la tarde, o desde la cena, hasta bien entrada la noche. La experiencia clínica de tratar a pacientes como éstos con la dieta sin carbohidratos es al mismo tiempo halagadora y espectacular. Esta dieta es infinitamente mejor para los comedores nocturnos que cualquier otra. He visto a muchos centenares de pacientes cuya hambre nocturna desaparece con la restricción de los hidratos de carbono. No obstante, si comienzan a comer carbohidratos, vuelven a comer por la noche.

- P. *Me despierto de un profundo sueño, y no puedo volver a dormir hasta que como algo; esto es psicológico, ¿no?*
- R. Se equivoca. No podría ser más físico. Hay un 99 por ciento de probabilidades de que sea su *bajo nivel de azúcar en la sangre nocturno* lo que le despierta y lo encamina a la cocina. Ni lo dude, prepare su test de tolerancia de glucosa para la próxima semana.

C. Contumacia

- P. *Nunca he podido perder peso ni con una dieta muy baja en calorías; ¿qué es lo que puedo hacer si no pierdo peso con esta dieta?*
- R. Existen las personas como usted; he visto, a muchas de ellas. Necesita una revisión médica profunda. Si su doctor no puede hallar la respues-

ta, yo me atrevería a sugerirle, muy respetuosamente, que lleve a cabo una prueba clínica con una hormona tiroidea sintética. Los indetectables anticuerpos contra su glándula tiroides son la causa más común de este fenómeno.

C. Costo

P. *¿No es cara una dieta escasa en carbohidratos?*

R. Es cierto que los alimentos a base de féculas son la comida de la gente pobre de todo el mundo; pero los estadounidenses gastamos miles de millones de dólares en coca-colas, caramelos, galletas, pastelitos y cereales. Si sigue una dieta con pocos carbohidratos puede comprar los filetes menos caros, costillas de cerdo, mollejas, chuletas y similares, porque puede comer grasas. Y el pollo es de un precio razonable. Igual que muchas variedades de pescado. Pero la comida de dieta más barata son los huevos.

C. Crema de queso

P. *¿Puedo comer cremas de queso y platos preparados con las mismas?*

R. Sí, en la misma cantidad que se recomienda para el queso duro, y si está usted *seguro* de que no han añadido hidratos de carbono a los platos.

C. Cura

P. *¿Cuándo podrá usted decir que estoy curado?
¿Tras cinco años, como a veces se dice con respecto a las cuestiones del cáncer?*

- R. La obesidad no se cura jamás. Incluso aunque no hubiera una recurrencia al cabo de cinco años, sabemos que la patología fundamental del metabolismo prosigue en el interior del cuerpo.

Ch. Chocolate

- P. *¿Por qué caigo en una verdadera orgía, cada vez que me como un trozo de chocolate?*
- R. El «chocolatismo» es un tipo específico de vicio, una de las variantes más comunes de la dependencia del azúcar. Como con sus homólogos, la heroína y el alcohol, el sólo probarlo puede provocar un período prolongado de recaída. Jamás he podido averiguar por qué existe esta reacción específica al sabor a chocolate, pero jamás he conocido a un adicto a la vainilla. *¿El tratamiento? No dé ese primer bocado.* No obstante, hay algunos buenos extractos con aroma a chocolate que, mezclados con crema espesa y un buen edulcorante artificial, pueden producir un batido de chocolate muy satisfactorio.

D. Deficiencia en hidratos de carbono

- P. *¿No necesito algunos carbohidratos para satisfacer mis requerimientos corporales? ¿No sufriré algún tipo de deficiencia si no los tomo nunca?*
- R. Absolutamente no. Yo he afirmado esto antes, pero deseo repetirlo. Sólo una persona delgada necesita comer carbohidratos. Si tiene usted tejido graso en su cuerpo, ese tejido adiposo

será convertido en azúcar por usted. Un total del *58 por ciento de la proteína dietaria es convertida en azúcar por el cuerpo*. Los alimentos a base de grasa y proteína tienen la ventaja de ser convertidos en azúcar combustible con mayor lentitud que los carbohidratos. Dan menos apetito y más satisfacciones para el mismo número de calorías. Y en lugar de tener que comer hidratos de carbono para no dañar su cuerpo, aquellas personas que tienen un metabolismo de los hidratos de carbono alterado (y son del 80 al 90 por ciento de mis pacientes) necesitan evitar comer los hidratos de carbono. Para ellos tomar azúcar, harina, incluso hidratos de carbono no refinados, es como tomar veneno. Existe sólo otra excepción: algunas personas dedicadas a los deportes de competición o que deben efectuar ejercicios extenuantes no pueden convertir grasas en energía *lo bastante rápido* como para poder llevar a cabo estos esfuerzos sin tomar algunos carbohidratos.

D. Diabetes

P. *¿El tener poco azúcar en la sangre es lo opuesto a tener mucho... o, en otras palabras, a la diabetes?*

R. Ni hablar. Lo opuesto a la diabetes es la normalidad. De hecho, el tener poco azúcar en la sangre es probablemente la manifestación temprana de la diabetes. En mi opinión, son diferentes estadios de la misma enfermedad, y ambas tienen muchos síntomas comunes. Los síntomas de la diabetes incipiente pueden ser atribuidos al poco azúcar en la sangre que se observa en la mayor parte de los afectados.

D. Dieta de Vogue

- P. *En la revista Vogue usted recomendó esta dieta para sólo 16 días, y en la revista Cosmopolitan para sólo 10; ¿quiere decir esto que la dieta no es aconsejable para períodos más largos de tiempo?*
- R. De ningún modo. El propósito de un intervalo tan breve era sólo para permitir que los lectores experimentasen las ventajas de esta dieta sobre aquellas que habían probado con anterioridad, para que pudiesen decir mejor cuál les parecía ser la más adecuada para edificar sobre ella sus hábitos dietéticos *para toda la vida*.

D. Diuréticos

- P. *¿Es malo tomar diuréticos para la retención del agua?*
- R. Bueno, tomar un diurético parece ser la forma predilecta de hacer trampas en la obesidad. Recuerde que eliminan el agua pero dejan la grasa. De hecho, la dieta de bajo contenido en carbohidratos *actúa como un diurético natural*. Yo no veo que sirva para nada tomar diuréticos durante un largo período. Los pacientes que lo hacen se quejan frecuentemente de calambres en las piernas, dolores de estómago y una sensación de debilidad y vacío internos. Y es que están vacíos... de los minerales y vitaminas vitales. Eso es lo que ocasionan los diuréticos cuando son tomados durante un cierto período. Y lo que es peor, los diuréticos del tipo más comúnmente usado tienden a agravar la diabetes y el tipo prediabético de no toleran-

cía de los hidratos de carbono que sufren la mayor parte de los obesos. Además, la pérdida de agua sólo aparece en las básculas durante dos o tres días, y luego vuelve usted a estar allá de donde partió.

D. Doctores

- P. *¿Cómo sé cuándo debo ir a ver a un doctor para mi problema de peso?*
- R. Siempre es buena idea el visitar al doctor si tiene usted un problema de peso, porque, si lo tiene, es muy probable que haya alguna otra cosa que ande mal. Si presenta usted alguno de los síntomas mencionados en este libro, es probable que pudieran ser diagnosticados mejor con un chequeo médico. Si sigue esta dieta y no parece estar perdiendo peso, quizás un doctor le ayude, y lo mismo puede ser cierto en el caso de que no se sienta en su mejor forma mientras lleva a cabo la dieta.

D. Doctores, elección

- P. *¿Cómo puedo escoger un buen doctor?*
- R. Ésta, como puede usted imaginarse, es la pregunta más difícil de todas las que me hacen. Deben buscarse ciertos puntos. Su doctor debe mostrarse *interesado* en su problema de peso y en los problemas de la obesidad, en general. Debe estar interesado en hacerle tests para buscar las *causas* de su obesidad. No debe recetar supresores de apetito o inyecciones. *Sus consejos dietéticos deben ser algo que usted pueda seguir.* Debe tratarse de un doctor del

que usted crea que puede fiarse para tratar una enfermedad crónica y grave, o al menos sentir por él el respeto profesional que siente por el doctor al que confía su salud general.

E. Edema

- P. *¿Cómo puedo eliminar las pildoras diuréticas? ¡Acabaría hinchándome por el edema!*
- R. Lo más probable es que sea usted una mujer y que tenga el «edema idiopático de las mujeres». Ésta es una condición bastante común, descrita por el doctor Edgar Gordon de la Universidad de Wisconsin como «caracterizada por la depresión, la irritabilidad nerviosa, la obesidad media o grave, las ganancias y pérdidas rápidas de peso y, habitualmente, por una gran acumulación de problemas emocionales». Se piensa que este estado puede ser una alteración del metabolismo de los carbohidratos y, en mi experiencia, la depresión y la irritabilidad es probable que sean debidas al poco azúcar en la sangre que, de modo invariable, se da con ella. Esta dieta le aportará el tratamiento más efectivo que jamás haya conocido.

E. Embarazo

- P. *¿Puedo seguir esta dieta durante un embarazo?*
- R. Yo recomiendo esta dieta a todas mis pacientes embarazadas; y ciertamente no puedo recomendarles que se llenen de carbohidratos. No obstante, la mayor parte de los tocólogos logran impedir muy bien un incremento desmedido de peso durante la preñez.

E. Envejecimiento prematuro

- P. *¿Existe alguna conexión entre un metabolismo de los hidratos de carbono alterado y el envejecimiento prematuro?*
- R. Ya lo creo. El envejecimiento prematuro, y la fatiga que comúnmente le acompaña, es un síntoma de un metabolismo de los hidratos de carbono alterado, tanto como lo es la obesidad. Así que cuando trato esta enfermedad yo creo que estoy ayudando a impedir los progresos del envejecimiento prematuro tanto como los de la obesidad. El doctor Irving Perlstein de la Facultad de Medicina de Louisville demostró que el tipo de incremento en grosor de los vasos sanguíneos que se observa en la gente que envejece normalmente, al pasar los sesenta, puede también ser hallado en un alto porcentaje de obesos, incluso aquellos que sólo tienen la veintena.

E. Estómago

- P. *¿No sería buena idea el ir llenándome y llenándome de ensalada y verduras, de forma que mi estómago nunca estuviese vacío? Así, nunca tendría hambre.*
- R. No, porque su hambre es un resultado de lo que hay en su riego sanguíneo, y no en su estómago.

F. Fuerza de voluntad

- P. *¿Cómo puedo hacer régimen, si no tengo ninguna fuerza de voluntad?*

- R. La fuerza de voluntad en la cuestión de las dietas acostumbra a ser definida como la fuerza mental que le permite a uno soportar el hambre. En una dieta en la que no se pasa hambre, no es necesaria fuerza de voluntad. Además, es la cualidad que le permite a usted hacer algo que no desea hacer. Si usted *quiere* estar delgado y saludable, debería poder hacerlo por *elección* y no por fuerza de voluntad.

G. Ganancia repentina

- P. *¿Qué es lo que significa si gano dos kilos en una noche, sin haber hecho trampas?*
- R. El ganar peso sin hacer trampas representa, de modo invariable, retención de agua y no acumulación de grasa. Desaparece de modo espontáneo y, por lo usual, es causada por incrementos temporales de la toma de sal o por hallarse en un estado premenstrual.

G. Grasas no saturadas

- P. *¿Son mejores las grasas no saturadas para esta dieta que las saturadas?*
- R. No he insistido en esto, pero el usar grasas no saturadas puede ser ventajoso para controlar los niveles de colesterol de ciertas personas. Esto no le sirve a todo el mundo, porque la mayor parte de las proteínas que comemos se dan en combinación natural con grasas saturadas, y una dieta sin ellas podría ser bastante monótona y desagradable.

H. Hidratos de carbono

P. *¿Qué es lo que contiene hidratos de carbono?*

R. Las frutas, los vegetales, los granos... todos los alimentos del reino vegetal. La mayor concentración de carbohidratos refinados se halla en el azúcar y la harina; son nuestro peor veneno, nuestros mayores asesinos. Pero la leche contiene azúcar lácteo. Los limones y las limas también contienen carbohidratos, a pesar de que no son dulces. Vea los opúsculos, las listas de gramos de hidratos de carbono y los libros mencionados en el capítulo 9.

P. *¿Son todos los carbohidratos iguales, gramo a gramo?*

R. Según los recientes trabajos del doctor Walton Shreeve y sus asociados de Brookhaven, no lo son. Un azúcar simple tiene más tendencia engordadora a largo plazo que un carbohidrato complejo, tal como la fécula. Dado que la fruta es un azúcar simple, sólo puede ser añadido con gran precaución.

H. Hipoglicemia, otras dietas para la misma

P. *He leído acerca de otras dietas para la hipoglicemia... la dieta original de Seale Harris, y otras más recientes. Todas parecen permitir muchos más carbohidratos de los que permite usted. ¿Son igualmente efectivas en el tratamiento de la hipoglicemia?*

R. Depende de si usted está hablando, de hipoglucémicos delgados u obesos. La gran diferencia estriba en que esta dieta es cetogénica, mientras que la Harris no lo es. El tipo de dieta de

Seale Harris es más adecuado para esos casos, menos frecuentes, de personas *delgadas* que sufren de deficiencia de azúcar en la sangre.

Pero si es usted obeso, la dieta de este libro es motivo de alegría para los hipoglicémicos. La dieta Seale Harris contiene demasiados carbohidratos como para permitir que la hormona movilizadora de grasas entre en acción. Por consiguiente, la única energía que tienen los hipoglicémicos *delgados* es la que obtienen de la pequeña cantidad de carbohidratos que comen.

En esta dieta, la ausencia de hidratos de carbono causa una movilización constante de la HMG, obligando, consecuentemente, a utilizar la gran reserva de energía que contienen sus depósitos de grasa. Esta continua provisión de combustible es lo que impide un bajo nivel de azúcar en la sangre, y tiende a mantenerlo estabilizado a un nivel casi normal.

H. Huevos

- P. *¿No va a subir mi colesterol por el hecho de que tome huevos cada día?*
- R. Yo les digo a mis pacientes: «Coma todos los huevos que quiera». La razón es que, si bien en teoría los huevos tienden a incrementar el nivel de colesterol, el comer dos huevos al día, los siete días de la semana, sólo lo incrementa unas pocas unidades. Los estudios han demostrado que uno no puede absorber más colesterol del que hay en dos huevos por día. Y lo que es más importante, en su cuerpo existe un mecanismo de control que opera según los datos recibidos, de forma que, cuanto más colesterol come usted, menos elabora. Y las tres cuartas

partes del colesterol de su cuerpo proviene de lo que fabrica por usted mismo, habitualmente a partir de los hidratos de carbono de su dieta.

Por otra parte, en la práctica, el eliminar los hidratos de carbono de la dieta hace descender el nivel del colesterol a veces incluso hasta 200 unidades. Hemos tenido caso tras caso en los que el nivel de colesterol ha bajado 100 unidades o más en sólo unas pocas semanas de régimen, sin ninguna otra variable. Yo diría que los niveles de colesterol permanecen siendo los mismos, o descienden, en ocho de cada diez pacientes. Sólo un paciente de cada diez necesita medicación contra el colesterol. Además, uno no puede valorar los cambios en el colesterol sanguíneo sin saber también lo que está pasando con los triglicéridos. Cuando el colesterol sube, es muy frecuente que sea compensado por una pérdida superior en el nivel de triglicéridos.

J. Jamás

- P. *¿No podré jamás volver a tomar mi plato favorito de hidratos de carbono?*
- R. Seguro, en cualquier momento en el que desee *ganar* un kilo y medio o dos. Lo único que tiene que hacer es ponerse a dieta hasta que esté a un par de kilos *por debajo* de su peso ideal, comer lo que quiera, recuperar esos dos kilos y acabar de nuevo con su peso ideal. Pero debe evitar su vieja filosofía de «gano ahora... me pondré a dieta después».

L. Leche

- P. *Si puedo tomar queso, ¿por qué no puedo tomar leche?*
- R. La leche contiene un azúcar que le es propio, llamado lactosa. En el proceso de ser convertida en queso, la mayor parte de la lactosa de la leche se fermenta. Lo que queda es, en su mayor parte, proteínas y grasas.

L. Lentitud en la pérdida

- P. *Estoy perdiendo con mucha lentitud; ¿será que esta dieta no es buena para mí?*
- R. Por lo normal, si pierde usted peso lentamente con esta dieta, lo perderá con lentitud con cualquier otra. El que pierda lentamente no quiere decir que no vaya a llegar a ser delgado, sólo que le costará más tiempo. Después de todo, no todo el mundo puede correr los 100 metros lisos en 10 segundos, pero la mayor parte de las personas *pueden* correr 100 metros.

M. Mantenimiento

- P. *Cuando elimine mi peso y vuelva a ser de nuevo una persona normal, ¿por qué no puedo mantener ese peso normal limitándome a comer normalmente?*
- R. Porque *sólo* tiene un aspecto normal; en su *interior* sigue la misma anomalía metabólica que le convirtió en gordo. Y, por cierto, éste es uno de los puntos clave de todo el libro.

M. Medicación

- P. *¿Cómo puede usted hacerme perder peso sin medicación?*
- R. (Ésta es la pregunta que se me hace más veces.) Yo no puedo *hacerle* perder peso. Sólo puedo mostrarle cómo puede lograrse. Pero no hay ningún medicamento (hasta el año 1972) que pueda hacerle perder peso, excepto de un modo temporal, y esta pérdida de peso no puede ser mantenida sin seguir tomando lo que siempre ha resultado ser una droga peligrosa.

P. Pan

- P. *¿Está menos lleno de carbohidratos el pan de dieta que los demás?*
- R. Al escribir esto, ninguno de los panes de dieta contiene una cantidad significativamente menor de hidratos de carbono que los panes normales. Se ha conseguido un pan que virtualmente está libre de carbohidratos, pero aún no se encuentra a la venta. Hasta que pueda ser adquirido, el pan con menor contenido en carbohidratos es el de gluten: 5,6 gramos por rebanada.

R. Recuperación del peso

- P. *¿Qué es lo que tiene de bueno una dieta en la que uno recupera el peso con gran rapidez, tan pronto como deja la dieta?*
- R. Acepto que la PEOR cosa de esta dieta es la rapidez con la que uno gana peso si la abandona. Pero la MEJOR es que uno no tiene que SALIRSE

de ella, y, lo más importante, es que ÉSTA ES UNA DIETA CON LA QUE USTED PUEDE VIVIR SIEMPRE, CÓMODAMENTE Y DE UN MODO SIBARITA.

R. Ríñones, enfermedad

- P. *¿No es perniciosa esta dieta para alguien que tenga una enfermedad en los ríñones?*
- R. Podría ser perniciosa para el paciente que tiene una insuficiencia renal crónica tan avanzada que se le recomienda una dieta de pocas proteínas. La dieta es segura incluso aunque exista un pequeño desarreglo en el funcionamiento del riñón. No es nada probable que usted tenga una enfermedad crónica renal sin saberlo, mientras siga usted la simple norma de ir a ver a un doctor cuando no se encuentra bien.

S. Sal

- P. *¿Por qué no prohíbe usted la sal? ¿Acaso la sal no retiene el peso?*
- R. Sí, lo hace, pero ese peso es peso en agua, y no representa grasas. Cuando se restringe la sal, uno corre el riesgo de que se presente un síndrome de carencia de sodio, lo que origina una sensación de debilidad y agotamiento. (Los diuréticos producen lo mismo.) Cuando tiene lugar un grado grave de retención de fluidos, entonces puede ser una buena idea la restricción de la sal. Recuerde que esta dieta puede ser en sí misma un potente diurético.

T. Té

P. *Me encanta el té. ¿Contiene muchos carbohidratos? ¿Existe un límite?*

R. En el té (o en el café) lo que cuenta no son los hidratos de carbono, sino un análogo de la cafeína que se encuentra en el té, y se llama teobromina, que hace lo que la cafeína (aunque no sea tan potente). Lo que ocasionan tanto el té como el café es una estimulación en la secreción de la insulina.

Se le permite a usted tomar té. Pero siempre advierto a los grandes bebedores de té, tal como lo haría con los grandes bebedores de café, que se aseguren de que está *diluido*, y que no es una mezcla muy fuerte. En este caso, todo va bien.

Ojo con los té instantáneos. Incluso aunque se diga que son bajos en calorías, pueden contener maltidextrina y tener hidratos de carbono. Sólo podrá diferenciarlos leyendo la etiqueta. En la mayor parte de las cafeterías sirven un té helado que es instantáneo y contiene maltidextrina. Esto puede introducir el suficiente carbohidrato (en particular en un verano cálido y pegajoso) como para destrozar toda su dieta.

T. Tiroides

P. *Pierdo peso con su dieta con más lentitud que la demás gente. ¿Puede ser mi tiroides?*

R. Es casi seguro que es su tiroides. Tengo que administrar tiroides a un paciente de cada cinco. A menudo es bueno una prueba terapéutica

de la tiroides cuando los tests sanguíneos rutinarios para la tiroides parecen ser normales. Los excelentes estudios del doctor Irving Perlst ein acerca de los anticuerpos contra la hormona tiroidal nos muestran cómo puede producirse esto. El «péndulo» médico está volviendo de nuevo al uso de la hormona tiroides en el tratamiento de la obesidad.

Si es usted un perdedor lento y sufre letargo, piel seca o incapacidad de mantener su cuerpo lo bastante caliente, debería ir a ver a un doctor para que le estudiase la tiroides siguiendo los tests más modernos y elaborados, que demuestran qué cantidad de sus secreciones se hallan presentes en realidad en su riego sanguíneo (lo cual difiere bastante de los viejos tests para la tiroides).

T. Tiroides, test

- P. *¿Qué pasó con el viejo test del metabolismo basal?*
- R. Es básicamente inexacto. Puede ser menos 20 un día y más 20 al siguiente. Es mucho mejor determinar la actuación de la tiroides mediante los tests que miden la cantidad de secreciones de esta glándula que hay en la sangre. En nuestra consulta también usamos el fotomotograma, que mide la velocidad de relajación del reflejo de sacudida del tobillo. Esto suministra una información reproducible y, en mi opinión, muy significativa acerca de la función tiroidea.

T. Toronja

- P. *¿Por qué no la toronja? La dieta de la toronja tiene mucho éxito.*
- R. A pesar del éxito de esta dieta de 45 gramos (cada media toronja contiene unos 15 gramos de carbohidrato) no se ha demostrado científicamente ninguna cualidad especial en la toronja para estimular la pérdida de peso, pero ha sido probado en muchas ocasiones que el restringirse a 45 gramos de carbohidratos por día sirve para *retardar* la ganancia de peso.

T. Trampas

- P. *¿Por qué no puedo hacer trampas en esta dieta?*
- R. Porque en esta dieta, el hacer trampas significa añadir carbohidratos, y los hidratos de carbono estimulan el apetito y le hacen que coma considerablemente más de lo que hubiera comido de otro modo. En otras palabras, una mayor toma de carbohidratos casi siempre lleva a una mayor toma de calorías.

U. Últimos kilos

- P. *¿Por qué es tanto más difícil el perder esos últimos kilos?*
- R. Hay varias razones. Su dieta ha ido evolucionando y se ha convertido en menos dura que al principio. Usted se ha vuelto más condescendiente, o al menos no está tan desesperado, y por consiguiente se toma algunas libertades más con la dieta. Y, lo que es más importante, cuanto más lejos se halla usted de su peso má-

ximo, más lejos está del peso que se ha convertido en natural para su ahora distorsionado metabolismo y tiene menos grasas fácilmente movilizables en su cuerpo.

V. Variación de dietas

- P. *¿Puedo pasar de esta dieta a otra?*
- R. Muchas personas han usado esta técnica con éxito; muchas más han fracasado al intentarlo. No cabe duda de que hay dietas de restricción de calorías que también pueden permitirle perder peso. El problema surge cuando, tras estar acostumbrado a no sentir nunca hambre, usted vuelve a tomar carbohidratos, que estimulan su apetito y le hacen difícil mantenerse en su régimen de pocas calorías. Si usted decide ir variando de dieta, le aconsejo que evite tomar carbohidratos refinados por motivos de salud, y que no cambie demasiado a menudo de régimen, porque el día que cambia está comiendo una mezcla, y no una dieta.

V. Visión

- P. *He leído que el azúcar es esencial para tener una visión adecuada... algo llamado «función retinal normal», y que también se necesita para el cerebro y los nervios. ¿Es eso cierto?*
- R. Deje que le haga una pregunta: si el azúcar es necesario para esto, ¿cómo vio el hombre durante todos esos millones de años de su existencia antes de 1800, cuando el azúcar entró en su dieta?

Como ya he dicho en otras partes, lo que

necesitan los ojos, el cerebro y el sistema nervioso central no es azúcar en la dieta sino azúcar en el *riego sanguíneo*. Y el cuerpo tiene una capacidad más que adecuada para convertir la grasa almacenada en glucosa.

V. Vitaminas

P. *En su dieta, ¿son importantes las vitaminas?*

R. Mucho. Yo creo que se acostumbra a infravalorar su papel en el mantenimiento de un buen estado de salud. Vemos ciertas respuestas clínicas beneficiosas cuando se ingieren vitaminas B, C y E en megadosis... lo que significa hasta cien veces el requerimiento mínimo diario. Uno de los principales problemas de los doctores en el trato de sus pacientes hipoglicémicos es mantener un nivel de azúcar en la sangre estabilizado. Durante mis años de experiencia, he averiguado que parece ser que las megadosis de vitaminas, sobre todo de la E, estabilizan el nivel de azúcar en la sangre.

V. Vitaminas, B

P. *¿No puedo limitarme a tomar levadura de cerveza (que es mucho menos cara) para obtener mis vitaminas B?*

R. Dado que la levadura contiene también algo de carbohidrato (30 gramos contienen 3 gramos) yo esperarí­a hasta la segunda semana de la dieta para añadirla, y me asegurarí­a, mediante una cuidadosa observaci3n, de que la cantidad que toma *no* frena su p3rdida de peso.

Z. Zumo de naranja

- P. *¿Realmente espera que me pase sin un vaso de zumo de naranja todo el resto de mi vida?*
- R. Si tiene usted el tipo de deficiencia de azúcar en la sangre que causa los síntomas ya dichos, espero que así lo haga. Una taza de zumo de naranja contiene unos 25 gramos de carbohidratos; eso es un golpe más fuerte de lo que puede soportar su páncreas sin inundar de insulina su sangre. Y si todo lo que tiene es un problema de peso, aún así debe aceptar que 25 gramos de azúcar de fruta pueden hacerle ganar medio kilo cuando está usted bajo una estricta restricción de carbohidratos.

19

PORQUÉ NECESITAMOS UNA REVOLUCIÓN Y NO UNA SIMPLE DIETA

Espero que lea este capítulo cuando ya haya estado algún tiempo bajo el régimen. Pues creo que por ese entonces pensará usted como mis pacientes y yo. Se encontrará diciéndose a sí mismo, tal como yo me dije: «¿Cómo pueden haberme engañado durante todos estos años, para hacerme creer que podía controlar mi peso eliminando calorías, pasando hambre o dejando de comer?»

El hecho de que exista este monstruoso engaño indica que es preciso realizar una acción espectacular a escala nacional, para que cambien las cosas. Deben ser cambiadas nuestras leyes, para que le faciliten a todo el mundo una forma adecuada de comer.

Creo en esto con todas mis fuerzas, porque sé

que mi trabajo no estará jamás terminado hasta que esté a punto de llevarse a cabo una Revolución de las Dietas en toda la nación.

LA ACCIÓN POLÍTICA PUEDE ELIMINAR LOS CARBOHIDRATOS PARA USTED. Como en cualquier revolución, es necesario que en la Revolución de las Dietas haya una presión por parte de los consumidores que sea apoyada por la comunidad política. Es esto lo que ocasiona los cambios. La acción política y la protesta por parte de usted puede ayudar a revolucionar la industria de los alimentos, obligándola a descarbohidratar muchos alimentos (tal como se han descalorizado algunos...) *¡pero eso con una ley federal que respalde este cambio!*

Creo que en este momento usted ya sabe que la teoría de las calorías está equivocada. Le niega a usted la oportunidad de comer unos alimentos tan variados y sustanciosos como necesita para sentirse satisfecho... y aun así mantener controlado su peso, estabilizado el azúcar de su sangre y alto su nivel de energía. Y, sin embargo, la teoría de las calorías es ley en el país.

Sí, esto es literal. ¡Mediante un acto legislativo! ¿Sabía usted que según la ley federal las comidas «de dieta» (una industria multimillonaria en dólares) sólo pueden ser etiquetadas «dietéticas» si son reducidas en calorías? ¡Y no hay ninguna ley que diga que deben ser reducidas en hidratos de carbono! Debería existir esta ley. Porque es mucho más importante una reducción de carbohidratos no sólo para obtener una pérdida de peso que tenga éxito, sino para protegernos contra algunas de las enfermedades más mortíferas.

¡Nos HAN ROBADO LOS CICLAMATOS! El ejemplo más asombroso del poder político de los defensores

de la teoría de las calorías fue el demostrado por la abrupta y trágica retirada de los ciclamatos (ese sustituto del azúcar tan maravillosamente agradable) del mercado.

Aquellos de entre nosotros a los que nos afectó ese drama, y que seguimos afectados, nos damos cuenta de la influencia política que manejó la industria del azúcar para desacreditar los ciclamatos, su competidor relativamente seguro y agradable. Pero esto fue aceptado como un interés que buscaba un beneficio material y, como tal, compatible con las mejores tradiciones estadounidenses.

Los ciclamatos han sido consumidos durante más de dos décadas por millones de personas, sin restricciones, y sin que se conozca un solo caso de una reacción desfavorable entre los humanos. Y, no obstante, cuando fue posible exagerar un único estudio, no reproducible ni válido, que mostraba que se podía considerar los ciclamatos como causa del cáncer cuando se les administraba unas dosis totalmente fuera de la realidad a unas ratas de laboratorio seleccionadas y predispuestas, el Secretario de Salud, Educación y Bienestar los eliminó, de repente, del mercado.

Naturalmente, millones de personas volvieron a beber bebidas refrescantes no alcohólicas endulzadas con azúcar. El Comité Consultivo Médico del Secretario debió de llegar al razonamiento de que las 144 calorías contenidas en dos latas de refresco de cola de dieta endulzado con azúcar, que son el promedio diario de la persona normal que sigue un régimen, no podían tener mucho impacto en una dieta reductora media de 1.500 calorías. Lo que el Comité, partidario de la teoría de las calorías, no advirtió fue que los 36 gramos de azúcar que contienen las dos latas *son suficientes para impedir una pérdida de peso en casi cualquiera que use una dieta*

baja en carbohidratos. Y también podían precipitar a cualquiera del millón de hipoglicémicos que hay en este país a una serie anonadante de síntomas. ¡ Adicionalmente, podían impedir, de un modo efectivo, la remisión de su enfermedad en varios millones de diabéticos precoces y a punto de serlo declaradamente!

LA TEORÍA DE LA DIETA CON BAJO NIVEL DE CALORÍAS AÚN DOMINA DEMASIADOS GRANDES GRUPOS MÉDICOS. LA Asociación Estadounidense del Corazón recomienda una toma reducida de grasas para los ciudadanos obesos, pero no recomienda una reducción en los carbohidratos. La declaración de política dietética de la Asociación Estadounidense de la Diabetes ni siquiera pide una restricción de carbohidratos *para los diabéticos*, a pesar de que se sabe desde hace mucho tiempo que la restricción de carbohidratos puede alterar de un modo espectacular el curso de esa enfermedad.

TUVE UN SUEÑO... Martin Luther King tuvo un sueño. También yo tengo otro. Yo sueño en un mundo en el que nadie tenga que hacer dieta. Un mundo en el que los hidratos de carbono refinados, que nos hacen engordar, hayan sido excluidos de la dieta. Nuestra tecnología alimentaria ha avanzado hasta un punto en el que *podemos* hacer dulces sin azúcar y pan sin fécula. Esto ha sido llevado a cabo experimentalmente, pero el mercado debería estar lleno de tales productos, para que todo el mundo pudiese comprarlos, libremente. Esto es parte de la Revolución de las Dietas que a mí me gustaría llegar a ver.

¡ Si viviésemos en una cultura en que los carbohidratos estuviesen en su punto mínimo, todos podríamos comer lo que quisiésemos de cualquier

cosa, volver a ser juvenilmente delgados, si lo necesitásemos, y permanecer así!

Si se realizase mi sueño, existiría para el que está a dieta todo un mundo de alimentos que podría comer y disfrutar en cualquier parte y con cualquiera... alimentos que ahora o son hidratos de carbono o los contienen, pero que serían modificados para eliminarlos. En tal mundo, incluso los comilones más descuidados podrían estar delgados. En este momento, el que está a dieta se halla en un mundo hostil, lleno de gente que trata de conseguir que rompa su régimen. Proseguir ese régimen puede ser algo que muchísimas veces le hará sentirse muy solitario.

CÓMO PUEDE USTED AYUDAR A QUE SE INICIE ESTA REVOLUCIÓN DE LAS DIETAS. Si sigue las instrucciones especificadas en este libro, tendrá éxito en su lucha contra la obesidad, y sabrá que yo le he ayudado. A cambio, le pido su ayuda en la promoción de la Revolución de las Dietas.

Cuando oiga a un amigo insistir en que todas las dietas son iguales, no se quede callado. ¡Discuta! Discuta con él hasta que le haya convencido de que eso no es cierto. Ayude a rechazar esa legislación tan poco ecuánime. Escriba a sus senadores y congresistas y pídales que cambien la ley que prohíbe los sustitutos artificiales del azúcar. Ayude a reunir los fondos necesarios para investigaciones médicas destinadas a probar los puntos que tienen que ser probados. Colabore en impedir que los comedores escolares sigan llenando a nuestros hijos con una dieta barata compuesta principalmente de hidratos de carbono refinados. Combata para que coman de una forma más adecuada de lo que la mayor parte de nosotros hicimos a su edad. Y combata por leyes que exijan que los alimentos de dieta sean

bajos en carbohidratos, tal como lo son en culonas. ¡Con su ayuda, puede producirse realmente una Revolución Dietética!

APÉNDICE 1

PESOS DESEABLES PARA LOS HOMBRES DE 25 AÑOS Y MÁS

en kilos, según su estatura y complejión,
en ropa interior y zapatos

ESTATURA	COMPLEJIÓN DELGADA	COMPLEJIÓN MEDIANA	COMPLEJIÓN ROBUSTA
----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

HOMBRES

1,55	50-54	53-58	57-64
1,57	52-56	55-60	58-65
1,60	53-57	56-61	60-67
1,62	55-58	57-63	61-69
1,65	56-60	59-65	62-70
1,68	58-62	61-66	64-73
1,70	60-64	62-69	66-75
1,73	61-65	64-70	68-77
1,75	63-68	66-72	70-79
1,78	65-70	68-75	72-81
1,80	67-71	70-77	74-83
1,82	69-73	71-79	76-85
1,85	70-75	73-81	78-88
1,87	72-77	75-84	80-90
1,90	74-79	78-86	82-92

APÉNDICE 2

PESOS DESEABLES PARA LAS MUJERES DE 25 AÑOS Y MAS

en kilos, según su estatura y complejión,
en ropa interior y zapatos

ESTATURA	COMPLEJIÓN DELGADA	COMPLEJIÓN MEDIANA	COMPLEJIÓN ROBUSTA
MUJERES			
1,45	41-44	43-48	47-54
1,48	42-46	44-50	48-55
1,50	43-47	46-51	49-56
1,52	45-48	47-52	51-58
1,55	46-50	48-54	52-59
1,57	47-51	50-55	53-60
1,60	49-52	51-57	55-62
1,63	50-54	52-59	56-64
1,65	51-56	54-61	58-66
1,68	53-57	56-63	60-68
1,70	55-59	58-65	62-70
1,73	57-61	60-66	64-71
1,75	59-63	62-68	65-74
1,78	60-65	63-70	67-76
1,80	62-67	65-72	69-78
