

Todos los que pasan por la consulta de la nutricionista Terica Uriol salen con una gran sonrisa. Bien es cierto que la doctora les impone una dieta que han de seguir a rajatabla, pero en sus menús están permitidos ciertos lujos gastronómicos. Por ejemplo, el pan y, desde luego, el bocadillo. "Odio decir la palabra bocadillo, yo pongo una cantidad de pan diaria y cada uno que se haga lo que quiera. Recomiendo hacer montaditos, tapas, canapés o usarlo para empujar, pero todo el mundo se hace un bocadillo. Es que es lo español hacerse un bocadillo. ¿Por qué dejo el pan si es lo primero que todo el mundo quita? El pan se transforma dentro del cuerpo en azúcar, que es de lo que se alimenta el cerebro. Además no tiene grasa, así que lo combino con otros alimentos de forma que el cuerpo, nada más tomarlo, lo va a consumir".

La ya conocida como dieta del bocadillo consiste en una combinación diaria de alimentos con escasa grasa que obliga al cuerpo a quemar la que ha acumulado. "Cada menú sólo contiene un 3% de grasa. El cuerpo necesita la grasa para vivir, lo que hago es forzar a que se consuma la reserva de grasa que tiene cada cual. Yo le doy a cada persona siete comidas y siete cenas y le dejo libertad para que se organice. Lo único en lo que no transijo es en que cambie, por ejemplo, un pescado por otro, porque cada pescado contiene una proporción diferente de grasa".

La única manera de conseguir que una persona siga la dieta es ponerle platos de su gusto, así que eso es lo primero que la doctora averigua: "Cada dieta la hago a mano y pregunto mucho lo que la gente quiere comer porque siempre incluyo algo que les va a gustar: pasta, arroz, legumbres... También vigilo que no falte ningún nutriente esencial, como hierro, calcio, minerales, proteínas, vitaminas o hidratos de carbono, porque la salud es lo más importante. Por eso, si tienen el colesterol alto les pongo una dieta que se lo baje; si son diabéticos les hago adelgazar y consigo que les baje el azúcar. También pregunto si son solteros, casados o con hijos e intento que la dieta del paciente se adapte a la de toda la familia. Sé que no cocinarán más de un plato".

Terica pide a sus clientes un análisis de sangre que tenga menos de un año de antigüedad, les mide la grasa corporal y les pregunta acerca de la actividad que desarrollan en su trabajo o si practican algún deporte. Todo es personalizado, por eso no sirve el intercambio de dietas: "Hay gente que me dice 'oye, le he dado la dieta a fulanito y no le funciona'. Claro, es que es tan personal que tiene que venir cada uno". La doctora Uriol también tiene claro por qué tampoco funciona la dieta típica: "Muchos me dicen 'he hecho muchas veces dieta sin éxito' y para todo el mundo la dieta consiste en verdura y pescado hervido o carne a la plancha. Pero como les falta el resto de nutrientes, entre ellos el pan y la pasta o el arroz, el metabolismo quema menos calorías".

¿Qué está prohibido? "Los frutos secos, todos los aceites, los lácteos no desnatados, los helados, la mantequilla..."

31 bocadillos para el verano

La doctora Terica Uriol ha ideado una dieta de adelgazamiento en la que se

Adelgazar con "bocatas"

permiten, entre otros manjares, las legumbres, la pasta y, lo más llamativo,

el pan. Sí, sí, el de barra, el de los bocadillos. Basado en reducir el consumo de grasa, este peculiar método que está causando furor incluye otra gran novedad: hacer deporte no es obligatorio.

por Sandra Fernández

fotografía de Santiago Barrio

También elimino de la dieta todo tipo de embutido como chorizo, panceta, morcilla, chistorra; todos los dulces muy refinados y los bollos. El alcohol está permitido en cantidades moderadas, pues un exceso se transforma en grasa".

Como es natural, la forma de cocinar los alimentos es esencial para mantener los grasas al margen: "Quito el frito, el rebozado y el empanado. Aconsejo asados, cocidos, alimentos hechos a la brasa,

tación porque en su familia había muchos diabéticos y personas con problemas alimenticios. "Mi familia se cuidaba mucho. Me han enseñado que una mujer ha de estar sacrificada toda la vida por la dieta. Una mujer es flaca porque está a dieta; sólo una entre mil puede comer todo lo que quiera; el resto no, dicen que comen mucho y luego se tiran tres días sin comer". El caso es que decidió seguir estudiando y optó por Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Sin embargo, aclara: "Lo que estudié no tiene nada que ver con lo mío porque este método me lo he inventado yo, no es copiado de nadie. He estado años preparándolo, utilizando a toda mi familia y a amigos como conejillos de indias, incluyendo lo que funcionaba y rechazando lo que no". ¿Su primer conejillo de indias? Ella misma: "Pesaba 10 kilos más antes de dedicarme a esto, aunque nunca he sido gorda. No me lo salto nunca, ni siquiera salgo a comer con los amigos si no me toca". Cuatro años de trabajo en su consulta le han dado a Terica la experiencia que necesitaba. Cada visita cuesta 35 euros, y se debe acudir cada 21 días. La consulta rebosa de gente que viene de fuera de Madrid animados por el boca a boca de esta dieta que cuenta con más particularidades. Por ejemplo, no es obligatorio hacer deporte. "Obligar es odiar. Si me dicen que hacen deporte, les digo que lo sigan haciendo; cuando me dicen que no hacen nada de deporte les digo que se vayan a pasear, aunque sea a ver escaparates, que entretiene mucho... Pero vamos, que si no hacen nada tampoco les voy a obligar".

A las personas que comen fuera de casa Uriol les aconseja "que no coman pan ni beban vino, que eviten la legumbre, porque la cocinan con mucha grasa, el arroz y la pasta, y les insisto en que no repitan y en que pasen de la guarnición. Que pidan fruta de postre, aunque la costumbre es tomar café".

Para Terica, que atiende en su consulta desde niños de 3 años hasta gente de 93, lo más importante es saber cuándo parar. "Yo digo, cuando tú te veas bien lo dejamos. Pero esto es un vicio, y algunas quieren adelgazar demasiado y me quieren convencer de que es mejor tener unos kilos de margen. Pero yo digo que no y les doy una dieta de mantenimiento. Otros me dicen 'me veo bien' y yo les digo que se quiten cinco más. Hay que parar cuando uno se vea bien dentro de los márgenes debidos. La vista no engaña, es nuestra mejor consejera".



La doctora Uriol recomienda comer montaditos, tapas y canapés.

Es necesario personalizar la dieta para que incluya los alimentos adecuados para cada paciente, aunque también hay que vigilar que no falte ningún nutriente esencial, porque la salud es lo importante

