



METODO DE ALIMENTACION

CENTRO INTEGRAL DE OBESIDAD Y METABOLISMO DR. BONO



AGUA SI O SI, EL RESTO LO QUE PUEDA HACER LO HACE, DESPACIO, Y LO QUE NO, NI LO INTENTE.

INCORPORA UNA BOTELLA DE AGUA DE 500 CC, LLEVALA CON USTED A TODAS PARTES, INGIERA DE A PEQUEÑAS CANTIDADES DURANTE TODO EL DIA, CUANDO LA RECARGUE CUATRO VECES HABRA INGERIDO 2 LITROS DE AGUA, TOMA DE DOS A TRES LITROS DE AGUA POR DIA, **(ESTO DEBE HACERLO SI O SI)**, LOS FINES DE SEMANA PUEDE CAMBIAR EL ESQUEMA DE MEDICACION Y TOMAR LAS DOSIS INDICADAS, PERO DOS HORAS ANTES DE ALMUERZO Y CENA, NOTA: ESTO NO ES UNA DIETA, ES UN METODO DE ALIMENTACION, UN POQUITO DE CADA COSA DE CADA COSA UN POQUITO, Y EN ETAPAS VAMOS A IR TRABAJANDO CONCEPTOS.

- **SI ES LA PRIMERA VEZ QUE HACE EL TRATAMIENTO COMIENZE CON 1/4 DE LA DOSIS RECETADA POR 5 A 7 DIAS, LUEGO COMO LO INDICA LA RECETA.**
- DURANTE ESTE PERIODO SU METABOLISMO SE ESTARA ADAPTANDO. DEBE ELIMINAR **SELECTIVAMENTE** DE SU DIETA, DE A POCO, EL AZUCAR, EL PAN, LAS GASEOSAS, (ESTO LO PERMITE EL TRATAMIENTO, NO SE PREOCUPE NO VA A SUFRIR. DEBE DISMINUIR LAS RACIONES DE LOS ALIMENTOS MAS COMUNES; PAPAS, ARROZ, CARNE ROJA, POLLO Y CERDO, Y EL RESTO DE LAS HARINAS, TODO MUY LENTAMENTE Y A SU RITMO, **CONSUMIENDOLOS CON PRUDENCIA Y CONTROL.**
- EL ALCOHOL DEBERIA SER RESTRINGIDO CON MUCHO EQUILIBRIO Y CON PRUDENCIA DURANTE EL TRATAMIENTO.
- ALIMENTOS BUENOS, CONSUMA VERDURAS, LEGUMBRES, PESCADOS, FRUTAS, HARINAS INTEGRALES. ESTOS SON EJEMPLOS: ESTO NO ES UNA DIETA RESTRICTIVA: **ESO NO FUNCIONA**
- CONSUMA VERDURAS, LEGUMBRES, PESCADOS, YOGURTH ENTERO, PRINCIPALMENTE POR LA NOCHE, TODO LO LLAMADO LIGHT SON ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS NO SIRVEN, SON LAS LLAMADAS CALORIAS VACIAS, O USTED VIO ALGUNA VEZ CAERSE DE UN ARBOL, **UNA NARANJA LIGHT**, PIENSE Y REFLEXIONE...
- INGIERA ALIMENTOS, DESDE LA MAÑANA HASTA: NO MAS DE LAS 19 HORAS, LUEGO MUY LIVIANO, EVITE IRSE A DORMIR LLENO, DE LUNES A VIERNES AJUSTESE AL METODO, LOS SABADOS Y DOMINGOS SON LLAMADOS PERMITIDOS, PERO SEA PRUDENTE.
- INGERIR UN VASO DE AGUA EN AYUNAS Y UNO ANTES DE ALMUERZO Y CENA.
- MASTIQUE DESPACIO NO DEJE QUE LA ANSIEDAD DOMINE SU ALIMENTACION. DISFRUTE LA HORA SAGRADA DE ALIMENTARSE.
- ESTE METODO NO UTILIZA EL PRINCIPIO DE LAS DIETAS ESTRUCTURADAS, NO SE PUEDEN SOSTENER EN EL TIEMPO, SOLO CORREGIMOS SUS ALIMENTOS Y LA HORA DONDE LOS DEBE CONSUMIR. **(UN PLATO DE RAVIOLES A LAS 12 DEL MEDIODIA ES UN ALIMENTO, EL MISMO PLATO A LAS 11 DE LA NOCHE ES TOTALMENTE LO OPUESTO PARA SU PESO Y SU METABOLISMO) COMA PREFERENTEMENTE HASTA LAS 21 HS MAXIMO LUEGO LIQUIDOS**
- DESAYUNE SOLO SI TIENE NECESIDAD, HAGA EL AYUNO NOCTURNO.
- ACTIVIDAD FISICA ES MUY NECESARIA PERO NO EXCLUYENTE PARA REALIZAR EL TRATAMIENTO Y LE SERA INDICADA EN EL MOMENTO ADECUADO. GENERALMENTE SE OBTIENEN BUENOS RESULTADOS CON 30 MINUTOS AL DIA, EN AYUNAS ES MEJOR, A ESTO LE LLAMAMOS CARDIO DE BAJO IMPACTO. RECUERDE LA GRASA SE PIERDE POR RESPIRACION Y TRANSPIRACION.

EL MAL LLAMADO EFECTO REBOTE, NO ES POR UN TRATAMIENTO, UNA CIRUGIA O UNA DIETA, ES VOLVER A SUBIR DE PESO COMO CONSECUENCIA DE ABANDONAR HABITOS Y VOLVER A LA EVOLUCION NATURAL DE UNA ENFERMEDAD, (LA OBESIDAD), PARA EVITAR ESTO DEBE TERMINAR EL TRATAMIENTO Y SER DADO DE ALTA MEDICA.

CONCEPTO A SABER:

¿POR DONDE SE PIERDE EL PESO?

CUANDO SE PIERDE PESO, SE PIERDE PRINCIPALMENTE A TRAVÉS DE LA PÉRDIDA DE MASA GRASA Y, EN MENOR MEDIDA, DE MASA GRASA INTER- MUSCULAR Y LÍQUIDOS CORPORALES.

LA MASA GRASA SE ALMACENA EN EL CUERPO EN FORMA DE TRIGLICÉRIDOS Y SE DISTRIBUYE EN TODO EL CUERPO. CUANDO SE QUEMA MÁS ENERGÍA (CALORÍAS) DE LAS QUE SE CONSUME A TRAVÉS DE LA DIETA, EL CUERPO COMIENZA A UTILIZAR ESTOS TRIGLICÉRIDOS COMO FUENTE DE ENERGÍA, (FASE DEL TRATAMIENTO QUE CURSA CON CANSANCIO Y ANTOJOS) LO QUE RESULTA EN LA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD A LARGO PLAZO, YA QUE EL MÚSCULO ES IMPORTANTE PARA EL MANTENIMIENTO DE UNA BUENA SALUD METABÓLICA Y ÓSEA.

POR OTRO LADO, LA PÉRDIDA DE LÍQUIDOS CORPORALES, COMO EL AGUA, NO CONTRIBUYE A LA PÉRDIDA DE PESO.

EN RESUMEN, CUANDO SE PIERDE PESO, LA MAYORÍA DE LA PÉRDIDA PROVIENE DE LA MASA GRASA DEL CUERPO. ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR PUEDE OCURRIR SI SE PIERDE PESO DEMASIADO RÁPIDO O SI NO SE INCLUYE SUFICIENTE EJERCICIO EN EL PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO, POR LO QUE ES IMPORTANTE MANTENER UNA DIETA Y UN PLAN DE EJERCICIOS EQUILIBRADOS Y SOSTENIBLES A LARGO PLAZO.

EL PESO Y LA RESPIRACIÓN (RELACIÓN CON EL EJERCICIO)

SÍ, ES CIERTO QUE UNA PARTE DEL PESO QUE SE PIERDE AL QUEMAR GRASA SE PIERDE A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN. LA GRASA SE OXIDA Y SE CONVIERTEN EN DIÓXIDO DE CARBONO (CO₂), QUE SE EXHALA A TRAVÉS DE LOS PULMONES.

(PUEDE NOTAR HALITOSIS, (MAL ALIENTO) ES TEMPORAL Y NORMAL)

TAMBIÉN SE PIERDE AGUA A TRAVÉS DE LA ORINA (ESTO NO ES PESO VERDADERO) EL SUDOR Y LA RESPIRACIÓN, TAMBIÉN ELIMINAN LÍQUIDOS, PERO LA MAYORÍA DE LA PÉRDIDA DE PESO RELACIONADA CON LA GRASA OCURRE A TRAVÉS DE LA ELIMINACIÓN DE DIÓXIDO DE CARBONO. (LA RESPIRACIÓN)

EN TÉRMINOS MÁS CONCRETOS, POR CADA KILOGRAMO DE GRASA QUE SE QUEMA, SE LIBERAN APROXIMADAMENTE 1,1 KG DE DIÓXIDO DE CARBONO, QUE SE EXHALA AL RESPIRAR. POR LO TANTO, PARA PERDER PESO, EL CUERPO DEBE QUEMAR MÁS ENERGÍA (CALORÍAS) DE LAS QUE SE CONSUMEN A TRAVÉS DEL MÉTODO DR. BONO, LO QUE RESULTA EN LA LIBERACIÓN DE DIÓXIDO DE CARBONO Y LA PÉRDIDA DE PESO.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE LA PÉRDIDA DE PESO NO ES TAN SIMPLE COMO SIMPLEMENTE RESPIRAR MÁS RÁPIDO O PROFUNDAMENTE. PARA PERDER PESO DE MANERA EFECTIVA Y SEGURA, ES IMPORTANTE SEGUIR EL MÉTODO QUE SE BASA EN HACER QUE LOS HÁBITOS SE ADAPTEN A CADA PACIENTE Y NO EL PACIENTE A ALGO QUE NUNCA PODRÍA LOGRAR, (EJEMPLO NO USAMOS DIETAS PORQUE SI LE INDICO QUE COMA PEPINO Y AL PACIENTE NO LE GUSTA EL PEPINO AHÍ YA FRACASAMOS LOS DOS) CON HACER EJERCICIO REGULARMENTE Y MANTENER UN DÉFICIT CALÓRICO SOSTENIBLE A LARGO PLAZO (CAMINAR 40 MINUTOS 3 VECES POR SEMANA ES UN BUEN COMIENZO).

¿QUE COMER DE NOCHE?

COMER DE NOCHE ES UN FACTOR QUE CONTRIBUYE A LA OBESIDAD. EL CUERPO HUMANO ESTÁ DISEÑADO PARA ESTAR ACTIVO DURANTE EL DÍA Y DESCANSAR EN LA NOCHE. COMER EN LA NOCHE INTERVIENE CON ESTE CICLO Y PRODUCE AUMENTO DE PESO. ADEMÁS, EL CONSUMO DE ALIMENTOS PESADOS ANTES DE DORMIR PUEDE AFECTAR LA CALIDAD DEL SUEÑO Y ENLLENTECE EL METABOLISMO, LO QUE LLEVA A UNA MAYOR ACUMULACIÓN DE GRASA CORPORAL. SE RECOMIENDA CONSUMIR ALIMENTOS SÓLIDOS RICOS EN FIBRAS Y PROTEÍNAS HASTA LAS 21 HS EN VERANO Y 19 HS EN INVIERNO.

SI BUSCAS ADELGAZAR, REEMPLAZAR LA CENA PUEDE SER UNA OPCIÓN EFECTIVA. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE HACERLO DE MANERA SALUDABLE Y SIN PRIVARTE DE NUTRIENTES ESENCIALES. UNA IDEA ES OPTAR POR UNA ENSALADA CON PROTEÍNA MAGRA COMO POLLO O PESCADO, Y ADEREZAR CON VINAGRETA CASERA EN LUGAR DE SALSAS COMERCIALES CON ALTO CONTENIDO CALÓRICO. TAMBIÉN PUEDES ELEGIR UNA SOPA DE VERDURAS BAJA EN GRASAS Y SAL. OTRA OPCIÓN ES UN BATIDO DE PROTEÍNAS CON FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, (MIRAR RECETAS EN NUESTRO INSTAGRAM) BAJOS EN AZÚCAR Y CALORÍAS. RECUERDA QUE ES IMPORTANTE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA PARA UNA PÉRDIDA DE PESO SOSTENIBLE Y SALUDABLE ADEMÁS DEL TRATAMIENTO, CREAR HÁBITOS LLEVA TIEMPO Y APRENDEMOS DE LOS ERRORES.

INGRESE A NUESTRO SITIO WEB O INSTAGRAM ALLI ENCONTRARA OPCIONES

EL CONSUMO DE GRASA Y LAS DIETAS KETO...

LA GRASA ES UNA FUENTE DE ENERGÍA IMPORTANTE PARA EL CUERPO Y TAMBIÉN CUMPLE DIVERSAS FUNCIONES ESTRUCTURALES Y METABÓLICAS. LOS NUTRIENTES PRESENTES EN LA GRASA INCLUYEN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A, D, E, K) Y OTROS COMPUESTOS BIOACTIVOS. SIN EMBARGO, EL CONSUMO EXCESIVO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS AUMENTAN EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ES POR ESTO QUE CONSIDERAMOS QUE LA PALABRA DIETA NO APLICA A NUESTRO TRATAMIENTO Y MENOS SI IMPLICA CONSUMIR ALIMENTOS ALTAMENTE PERJUDICIALES PARA LA SALUD, LOS NUTRIENTES QUE SE NECESITAN DE LAS GRASAS YA ESTÁN COMO SUPLEMENTO EN EL TRATAMIENTO.

HIDRATOS DE CARBONO

EN GENERAL, LOS HIDRATOS DE CARBONO SE DIVIDEN EN DOS CATEGORÍAS:

LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES Y LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS. A MENUDO, SE CONSIDERA QUE LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES SON "MALOS" Y LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS SON "BUENOS", AUNQUE LA REALIDAD ES UN POCO MÁS COMPLEJA QUE ESO. LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES SON AZÚCARES SIMPLES, COMO LA GLUCOSA Y LA FRUCTOSA, (VER MÁS ABAJO QUE FRUTAS SON BUENAS PARA CUALQUIER OCASIÓN), QUE SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO EL AZÚCAR REFINADO, LA MIEL Y LA FRUTA. ESTOS HIDRATOS DE CARBONO SE DIGIEREN RÁPIDAMENTE Y PUEDEN PROVOCAR UN PICO DE AZÚCAR EN LA SANGRE, LO QUE PUEDE TENER EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD A LARGO PLAZO, COMO EL AUMENTO DEL RIESGO DE DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS, POR OTRO LADO, SON MÁS DIFÍCILES DE DIGERIR Y SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO GRANOS ENTEROS, FRUTAS Y VERDURAS. ESTOS HIDRATOS DE CARBONO PROPORCIONAN ENERGÍA A LARGO PLAZO Y SE LIBERAN LENTAMENTE EN EL CUERPO, LO QUE AYUDA A MANTENER LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE ESTABLES. ADEMÁS, LOS ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS TAMBIÉN SUELEN SER RICOS EN FIBRA Y NUTRIENTES IMPORTANTES, COMO VITAMINAS Y MINERALES.

EN RESUMEN, ES IMPORTANTE INCLUIR TANTO HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES COMO COMPLEJOS EN UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE. SIN EMBARGO, ES RECOMENDABLE LIMITAR EL CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES Y CENTRARSE EN OBTENER LA MAYORÍA DE LOS HIDRATOS DE CARBONO A TRAVÉS DE FUENTES COMPLEJAS Y SALUDABLES

LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS SE ENCUENTRAN EN UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS, INCLUYENDO:

- CEREALES INTEGRALES: ARROZ INTEGRAL, TRIGO INTEGRAL, AVENA, CEBADA, CENTENO, QUINOA.
- LEGUMBRES: LENTEJAS, GARBANZOS, JUDÍAS, POROTOS.
- VERDURAS: PAPAS, BATATAS, CALABAZA, ZANAHORIAS, BRÓCOLI, COLIFLOR, GUISANTES, MAÍZ.
- FRUTAS: MANZANAS, PERAS, NARANJAS, MANDARINA, BANANA, UVAS, FRUTILLAS.
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: NUECES, ALMENDRAS, PISTACHOS, SEMILLAS DE CHÍA, SEMILLAS DE LINO.
- ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE LA MAYORÍA DE LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS TAMBIÉN SON RICOS EN FIBRA, LO QUE ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD DIGESTIVA Y PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS. ES RECOMENDABLE INCLUIR UNA VARIEDAD DE ESTOS ALIMENTOS EN UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE.

EL MÉTODO DR. BONO

EL MÉTODO DE ALIMENTACIÓN SIN DIETA SE BASA EN UNA ALIMENTACIÓN INTUITIVA GUIADA Y CONSCIENTE QUE PROMUEVE UNA RELACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA CON LOS ALIMENTOS, SIN LA NECESIDAD DE SEGUIR UNA DIETA ESTRICTA O CONTAR CALORÍAS. (ES DECIR HAGA CON LO QUE USTED TIENE LO MEJOR QUE PUEDA, ES SUFICIENTE)

EN LUGAR DE CENTRARSE EN LA RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS, ESTE ENFOQUE SE CENTRA EN ESCUCHAR Y SATISFACER LAS NECESIDADES DEL CUERPO, CON PRUDENCIA Y EQUILIBRIO PERMITIENDO QUE EL PACIENTE TOMA DECISIONES INFORMADAS SOBRE QUÉ, CUÁNTO Y CUANDO COMER, ESTO IMPLICA PRESTAR ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD DEL CUERPO Y ELEGIR ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE SATISFAGAN LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA SEGUIR NUESTRO MÉTODO DE

1. ALIMENTACIÓN SIN DIETA INCLUYEN:

COMER CUANDO SE TIENE HAMBRE Y DETENERSE ANTES DE ESTAR SATISFECHO. (NO ES MALA EDUCACION DEJAR EL ULTIMO BOCADO EN EL PLATO O SAVARLE LA GRASA A LA CARNE, SI SE ESTA HACIENDO UN TRATAMIENTO MEDICO, (USTED HECHEME LA CULPA A MI)

2. PRESTAR ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD DEL CUERPO Y SUS HORARIOS. PARA SABER ELEGIR SEGÚN EL HORARIO EL ALIMENTO QUE MÁS BENEFICIOS APORTE.

3. ELEGIR ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE SATISFAGAN LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO.
4. EVITAR LA RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS Y PERMITIRSE DISFRUTAR DE ALIMENTOS DE ESOS HORRIBLES, PERO QUE SON TAN RICOS, CON ABSOLUTA MODERACIÓN.
5. PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA DURANTE LAS COMIDAS, CENTRÁNDOSE EN LOS SABORES, OLORES Y TEXTURAS DE LOS ALIMENTOS.
6. ESCUCHAR Y RESPETAR LAS NECESIDADES Y PREFERENCIAS PERSONALES.

EN GENERAL, EL MÉTODO DE ALIMENTACIÓN SIN DIETA PROMUEVE UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA Y FOMENTA LA ACEPTACIÓN DE LOS CAMBIOS DEL CUERPO Y LA AUTOESTIMA POSITIVA. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE RECORDAR QUE CADA PACIENTE ES DIFERENTE Y NO HAY UNA FÓRMULA ESTÁNDAR.

AYUNO INTERMITENTE NOCTURNO: SUGERIDO POR EL DOCTOR

¿QUÉ ES?

EL AYUNO INTERMITENTE NOCTURNO CONSISTE EN ABSTENERSE DE COMER DURANTE UN PERÍODO DE 12 A 16 HORAS, GENERALMENTE DURANTE LA NOCHE.

¿CÓMO FUNCIONA?

AL RESTRINGIR LA VENTANA DE ALIMENTACIÓN, SE REDUCE LA INGESTA CALÓRICA TOTAL Y SE ACTIVAN PROCESOS METABÓLICOS QUE FAVORECEN LA SALUD.

BENEFICIOS:

- **PÉRDIDA DE PESO:** AYUDA A QUEMAR GRASA CORPORAL Y A REDUCIR EL APETITO.
- **MEJORA LA SALUD METABÓLICA:** REGULA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE Y REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO LA DIABETES TIPO 2.
- **BENEFICIOS PARA EL CEREBRO:** MEJORA LA FUNCIÓN COGNITIVA Y LA MEMORIA.
- **LONGEVIDAD:** SE ASOCIA CON UNA MAYOR ESPERANZA DE VIDA.

EJEMPLOS:

- **MÉTODO 16/8:** AYUNAR 12 A 16 HS HORAS Y COMER DURANTE 8 HORAS. SE PUEDE CENAR A LAS 20:00 Y DESAYUNAR AL MEDIODÍA DEL DÍA SIGUIENTE.
- **MÉTODO EAT-STOP-EAT:** AYUNAR 24 HORAS UNA O DOS VECES POR SEMANA. (NO LO ACONSEJO)
- **AYUNO DE 5:2:** COMER NORMALMENTE 5 DÍAS A LA SEMANA Y AYUNAR 16 HS LOS OTROS 2 DÍAS.

IMPORTANTE:

- ES FUNDAMENTAL BEBER AGUA, CAFÉ O TÉ SIN AZÚCAR DURANTE EL AYUNO.
- SE RECOMIENDA CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE INICIAR EL AYUNO INTERMITENTE, ESPECIALMENTE SI SE TIENEN CONDICIONES PREEXISTENTES.

EN RESUMEN, EL AYUNO INTERMITENTE NOCTURNO ES UNA ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN CON POTENCIALES BENEFICIOS PARA LA SALUD. ES IMPORTANTE ELEGIR UN MÉTODO ADECUADO Y SEGUIR LAS RECOMENDACIONES PARA HACERLO DE FORMA SEGURA.

ATTE: DOCTOR BONO