

Plan de 7 Dias sin Azucar Anadida

El programa gratis para cortar el azucar anadida sin dejar de comer dulce

Por que 7 dias (y no 'dejar de tomar dulce')

El error mas comun al dejar el azucar es decidir que el fin de semana no cuenta. Y el resultado es siempre el mismo: la restriccion se rompe, se vuelve a comer con culpa, y se abandona. Un plan de 7 dias funciona porque es corto: el objetivo no es cambiar un habito para siempre, es descubrir cuanto azucar anadida consumes de verdad y que pasa cuando la reduces.

Siete dias dan tiempo real para que el paladar se readapte. El resultado mas comune de la literatura es que entre el tercer y el quinto dia el antojo baja de forma notable, y que en la segunda semana la sensacion de "necesito algo dulce" casi desaparece. Ese es el efecto que se quiere perseguir.

La meta no es cero azucar. Es bajar del 10% de las calorías que hoy vienen de azucar anadida a menos del 5%. En una dieta de 2.000 kcal, son unos 25 g al dia de diferencia: suficiente para que se note en la energia y en el peso, sin vivir en la prohibicion.

Lo que NO hace falta: comprar productos especiales, pesar la comida todo el dia, ni dejar el cafe. El plan esta pensado para que la cocina de casa siga siendo la de siempre, con dos o tres cambios pequenos.

La lista de la compra semanal (para 7 dias sin azucar anadida)

La compra es donde se decide el 80% del resultado. Si el plan no cambia lo que compras, el plan no existe. Esta lista esta calculada para una persona, 7 dias, con comida casera y sin productos especiales.

PARA NO COMPRAR (o comprar solo a veces): bebidas gaseosas y jugos de paquete,, en el día a día cerebrales con azucar, galletas, alfajores, chocolates con leche, yogures-azucarados, néctares, mermeladas comerciales, salsas para acompañar (ketchup, catsup, BBQ), granola comercial,(aderezos azucarados.

PARA COMPRAR: lacteos naturales, fruta entera, verdura, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos), huevos, pescado y pollo, carne magra, avena, arroz integral o blanco, pan integral, pasta, aceite de oliva, frutos secos, cacao puro, cafe, canela, canela en rama, y edulcorantes como eritritol o monk fruit si se usan.

Los 3 cambios de la compra que mas rinden: (1) cambiar la bebida de siempre por agua, con cafe o te sin azucar; (2) cambiar el desayuno azucarado por avena con fruta; (3) tener siempre a mano una lista de "colaciones sin azucar" (frutos secos, yogur natural, fruta) para el momento de las 10 y de las 16.

Un detalle que ahorra dinero: comprar fruta entera y congelada, y usarla para los batidos, es mas barato que comprar jugos y tiene mas fibra. Y el cacao puro al 85% sirve para las preparaciones dulces caseras con mucha menos adición.

7 desayunos y 7 cenas explicadas (el nucleo del plan)

Los desayunos: (1) avena con leche y banano, con canela y una cucharada de nueces; (2) huevos revueltos con espinaca y pan integral; (3) yogur natural con frutos secos y fresas; (4) pan integral con palta y un huevo cocido; (5) omelette de claritas con tomate y orégano; (6) oatmeal nocturno con manzana rallada; (7) tostada integral con crema de cacahuete sin azucar y rodajas de manzana.

Las cenas: (1) salmon al horno con brócoli y patata; (2) pollo al horno con zapallo y ensalada; (3) tortilla de claras con espinaca; (4) lentejas guisadas con verduras; (5) pasta integral con salsa de tomate casera y atun; (6) pured de zapallo con huevo poché y aceite de oliva; (7) bol de quinoa con garbanzos, pepino y feta.

La colacion de la tarde (el momento que mas se rompe): una manzana con una cucharada de crema de cacahuete, un handful de almendras, o un yogur natural con canela. Si el hambre es muy fuerte, primero agua y 10 minutos: muchas veces es sed.

El cafe: con leche y sin azucar, o con un chorrito de leche de avena. Si el cafe solo no te funciona, anade canela o un toque de cacao. Es el cambio que mas gente sostiene, porque no exige dejar el habito.

Que hacer cuando viene el antojo (los 5 tricks que funcionan)

1) Masticar lento: come el dulce en 5 minutos, saboreando. El cerebro recibe la recompensa y a los 5 minutos ya no lo quiere mas. Es el truco con mas evidencia para reducir el consumo.

2) La regla de los 10 minutos: cuando aparezca el antojo, espera 10 minutos y haz otra cosa. La mayoría de los antojos son un pico que baja solo; si lo saturas de entrada, se convierte en una decision.

3) Edulcorante en lugar de azúcar: eritritol o monk fruit no aportan ni el pico de glucosa ni las calorías. No son un premio extra, son el mismo dulce con menos consecuencias. Cuidado: el eritritol en exceso da gases.

4) Chocolate amargo: 2 cuadritos de 85% Intensity cumplen la funcion emocional del chocolate con leche y 6 gramos de azucar en vez de 20. Es un cambio de costumbre real, no un premio vacio.

5) El cafe de verdad: el craving de azucar por la tarde es a menudo cansancio o sed. Un vaso de agua y un cafe con leche sin azucar a las 16:00 resuelve una parte importante de los antojos de la tarde.

Y lo que NO funciona: los sustitutos con edulcorante en paquete pequeno (galletas light) que dan hambre otra vez a los 20 minutos, y los productos

que prometen “sin azúcar” y meten almidón o maltodextrina, que sí suben la glucosa igual.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Avena con manzana y canela (5 minutos)

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 manzana rallada (con piel)
- 1 cdta de canela
- 1 cda de nueces picadas
- Pizca de sal (potencia el sabor dulce natural)

Calienta la leche con la manzana rallada y la canela 3 minutos a fuego suave: la manzana se ablanda y suelta su dulzor.

Agrega la avena y cocina 2 minutos mas.

Retira del fuego, deja reposar un minuto y agrega las nueces.

Sirve tibio. Con la pizca de sal, la canela sola ya: endulza lo suficiente.

Tip: La pizca de sal es lo que hace que la canela parezca mas dulce. No es opcional.

Avena nocturna con frutos rojos (se prepara en 2 minutos)

- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 taza de frutos rojos congelados
- 1 cda de semillas de chía
- 1/4 cdta de canela
- 1 cdta de sirope de arce o miel (opcional, 1 vez por semana)

Mezcla todo en un pote con tapa.

Tapa y deja en la heladera toda la noche.

Por la mañana revuelve: la avena absorbe el líquido y queda cremosa.

Agrega el sirope solo ese día si lo necesitas; si no, la fruta congelada ya endulza.

Tip: Los frutos rojos congelados son mas baratos y mas sabrosos que los frescos.

Mousse de chocolate amargo (5 minutos, sin azúcar)

- 200 g de chocolate amargo 85%
- 1/2 taza de leche de avena bien fría
- 1/4 taza de nata vegetal (o leche de coco)
- 1 cdta de cacao en polvo
- 1/2 cdta de canela
- 1 pizca de sal

Funde el chocolate a baño maría y déjalo enfriar un poco (que no queme).

Bate la nata vegetal hasta que esté firme.

Mezcla el chocolate con la leche de avena y el cacao, batiendo hasta que quede liso.

Incorpora la nata batida con movimientos suaves, de abajo hacia arriba.

Reparte en vasitos y enfría 2 horas. Cubre con una pizca de sal.

Tip: El 85% aporta el sabor dulce sin azúcar añadida: la percepción de dulce viene del cacao.

Brownie de platano y cacao (sin azúcar añadida, 4 porciones)

- 2 plátanos maduros (unos 250 g)
- 1/3 taza de cacao en polvo 100%
- 2 cdas de aceite de coco derretido
- 1/4 taza de chispas de chocolate amargo 70%
- 1/4 cdta de canela
- 1/4 cdta de bicarbonato
- Pizca de sal

Precalienta el horno a 180 C y forra un molde de 20x20 cm.

Tritura los plátanos con el aceite de coco hasta que quede un puré.

Agrega el cacao, la canela, el bicarbonato y la sal, y mezcla bien.

Vierte en el molde y reparte las chispas por encima.

Hornea 18-20 minutos. El centro debe quedar ligeramente húmedo.

Deja enfriar 10 minutos antes de cortar: se solidifica al enfriar.

Tip: El plátano maduro aporta el dulzor. Si está muy verde, usa 1 plátano más maduro.

Yogur con granola casera sin azucar (para toda la semana)

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de nueces o semillas
- 1 cdta de aceite de coco
- 2 cdas de miel o sirope de arce (para pegarla)
- 1/2 cdta de canela
- Pizca de sal

Calienta el aceite de coco con la miel y la canela hasta que se mezcle.

En una bandeja, mezcla la avena, las nueces y la pizca de sal.

Riega con el syrup y mezcla con las manos hasta que quede parejo.

Hornea a 160 C durante 25 minutos, removiendo a mitad.

Enfría y guarda en un frasco de cristal. Rinde para 5 días.

Tip: Es la granola que no te deja con hambre a las 11. Y sale 3 veces mas barato que la del super.

Nota importante

Este plan es informativo y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Si tienes diabetes, hipoglucemia, un trastorno alimentario o toma medicacion que interactue con el azucar, habla con tu medico antes de cambiar tu alimentacion.

Siete dias no cambian una vida, pero cambian lo que sabes sobre tu propia alimentacion: la mayoría de las personas descubre que consume mucho mas azucar anadida de lo que creia, y que reducirlo no era tan dificil como pensabas.

Los productos de la tienda son guias practicas en PDF. Vienen con 5 recetas completas, con ingredientes, cantidades y tiempos.

Basado en las recomendaciones de la Organizacion Mundial de la Salud sobre la reduccion del azucar libre (menos del 10% de las calorías diarias, y menos del 5% de forma ideal) y en las guias de la American Heart Association sobre azucar anadida. Informacion general, no consejo medico.