san pablo natural



Guía

Remedios y suplementos para bajar de peso

¿Son efectivos?

¿Qué hacer para bajar de peso?



La forma adecuada de perder peso implica **combinar dieta y ejercicio físico.** Así se puede perder más grasa, mantener la masa muscular y **evitar ganar el peso perdido.**[1,2]

Para lograr estos objetivos se necesita mucha voluntad, paciencia y constancia. Como apoyo o impulso extra, hay quienes afirman que pueden usarse **suplementos y remedios caseros.** Pero, ¿realmente funcionan? ¡Sigue leyendo para saberlo!

¿Cuál es tu peso ideal?[3]



Muchas personas buscan opciones para adelgazar porque quieren llegar al "peso ideal". Si tú eres una de ellas, lo primero que debes saber es que **no existe un peso ideal para todos, sino un peso corporal saludable para cada uno.**

Actualmente, el **índice de masa corporal (IMC)** es el criterio más aceptado para definir un rango de peso saludable. Éste se calcula así:

$$\text{IMC} = \frac{\text{kg (peso)}}{\text{m}^2\text{ (estatura)}}$$

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que el IMC normal sea de **entre 18.5 y 24.9.** Si una persona se encuentra por debajo de ese rango, se considera que tiene **delgadez;** si se encuentra por encima, se considera que tiene **sobrepeso.**

Este rango es aceptable en la mayoría de los adultos, a excepción de...



Atletas



Adultos mayores



Personas con alguna condición de salud

Aunque parece sencillo calcular tu IMC, **sólo un especialista puede determinar si éste refleja tus buenos hábitos de alimentación y ejercicio,** así como que no tengas alguna enfermedad relacionada con el exceso o la falta de grasa corporal. ¡Consúltalo!

1 Vásquez, F., & Vanegas, J. (2014). Revista Médica de Chile, 142, 1069-1075. Recuperado de https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v142n8/art16.pdf - 2 Carbajal, A. (2013). 22. Dietas de adelgazamiento. En Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid [en línea]. Recuperado de https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-18-cap-22-dietas-adelgazamiento.pdf - 3 Ramírez, E., Negrete, N., & Tijerina A. (2012). El peso corporal saludable: definición y cálculo en diferentes grupos de edad. RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición, 13(4). Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2012/spn124f.pdf



¿Los remedios caseros ayudan a perder peso?

Por sus propiedades, se cree que algunos productos de origen natural pueden ayudarte a bajar esos kilos de más junto con una dieta sana y balanceada.[4,5] Sin embargo, **la eficacia de muchos de ellos no ha sido demostrada científicamente.**

A continuación, te compartimos **tres opciones con algunos de esos productos.** Antes de probarlas, es importante que consultes a un médico o nutriólogo. Él te dirá si son necesarias, adecuadas y seguras para ti.

Además, recuerda que estas alternativas **no sustituyen a una alimentación saludable.**

Ajo con canela[6]

Propiedades atribuidas: los nutrientes de ambos ingredientes pueden **estimular el metabolismo y reducir la acumulación de grasa.** En algunos casos, la canela se recomienda como una alternativa para adelgazar de forma sana y segura.

RECETA

INGREDIENTES:

- **1 diente de ajo crudo**
- **½ cucharadita de canela en polvo (2 g)**
- **250 ml de agua**

PREPÁRALO ASÍ:

1. Hierve el agua y agrega el ajo y la canela.
2. Deja reposar a temperatura ambiente y cuela la mezcla.

Ajo con aceite de oliva[7]

RECETA

INGREDIENTES:

- **1 diente de ajo crudo**
- **1 cucharada de aceite de oliva (16 g)**

PREPÁRALO ASÍ:

1. Tritura el diente de ajo y mézclalo con el aceite de oliva.

Propiedades atribuidas: es un antiguo remedio para bajar de peso. El ajo puede **favorecer el gasto de calorías,** mientras que el aceite es considerado un antiinflamatorio.

4 Betancourth, C. (23 de julio de 2020). Cómo preparar 5 remedios con ajo para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-5-remedios-ajo-bajar-de-peso/ - 5 Morales, E. (4 de junio de 2020). Cómo preparar un licuado de piña y apio para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-licuado-pina-apio-bajar-peso/ - 6 Betancourth, C. (23 de julio de 2020). Cómo preparar 5 remedios con ajo para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-5-remedios-ajo-bajar-de-peso/ - 7 Betancourth, C. (23 de julio de 2020). Cómo preparar 5 remedios con ajo para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-5-remedios-ajo-bajar-de-peso/

Licuado de piña y apio[8]

Propiedades atribuidas: combinados, estos dos alimentos **ayudan a expulsar los líquidos retenidos en el cuerpo y pueden favorecer la desinflamación** (sobre todo en abdomen y piernas). Por eso, se cree que **contribuyen a bajar de peso.**

Por separado, la piña aporta pocas calorías y es un saciante natural del hambre. El apio se destaca por su alto contenido de agua y fibra dietética.

RECETA

INGREDIENTES:

- **2 ramas de apio**
- **3 rodajas de piña**
- **250 ml de agua**
- **Jugo de ½ limón**

PREPÁRALO ASÍ:

1. Corta la piña en cubos y el apio en trozos más pequeños.
2. Licúalos con el agua.
3. Bate la mezcla hasta obtener una bebida homogénea y sin grumos.
4. Sírvela de inmediato y agrega el jugo de limón.

¿Hay suplementos alimenticios que ayuden a perder peso?



Además de los remedios para adelgazar, se cree que **hay suplementos alimenticios con ingredientes de origen natural que podrían contribuir a la pérdida de peso.**

Pese a que hay poca evidencia científica de que los suplementos alimenticios contribuyan a bajar de peso y a que en nuestro país no se comercializan como suplementos para adelgazar,[9,10] muchas personas consideran que los activos que algunos contienen sirven para ese fin.

A continuación, **te compartimos lo que se sabe sobre los principales compuestos activos de estos suplementos.**

8 Morales, E. (4 de junio de 2020). Cómo preparar un licuado de piña y apio para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-licuado-pina-apio-bajar-peso/ - 9 La publicidad de los suplementos alimenticios no puede presentar a estos productos como estimulantes ni modificadores del estado físico o mental. Secretaría de Salud (4 de mayo de 2020). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=2054602&fecha=04/05/2000 - 10 Las etiquetas de los suplementos alimenticios deben incluir por ley la denominación genérica (suplemento alimenticio) y específica (a base de carnitina) del producto. Secretaría de Salud (9 de agosto de 1999). Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Federal/pdf/wo88301.pdf



Té verde[11,12]

Esta bebida y su extracto se obtienen de la planta *Camellia sinensis*.

¿Qué se sabe?

Contiene una gran cantidad de sustancias llamadas catequinas, que pueden **aumentar la oxidación de la grasa y el gasto de energía durante el ejercicio.** Por eso se cree que ayuda a perder peso.

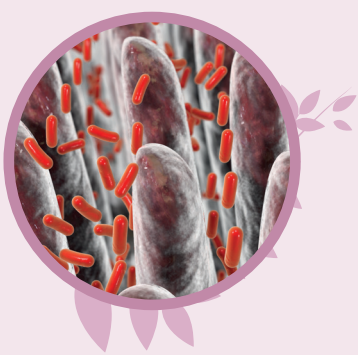
Carnitina[13]

Se produce en el hígado, los riñones y el cerebro.



¿Qué se sabe?

Se considera un "quemador de grasa"; sin embargo, esto no ha sido comprobado. De hecho, se sabe que este compuesto **no acelera el consumo de grasa, ni en reposo ni durante el ejercicio.**



Probióticos[14]

Son microrganismos vivos que se encuentran en alimentos como el yogur.

¿Qué se sabe?

No está comprobado que tengan efectos en el peso o la grasa corporal. Lo que sí se sabe es que ayudan a mantener y restaurar las bacterias benéficas del sistema digestivo.

11 Palacios, N., & Manonelles, P. (Coords.) (2019). Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte. – 2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Archivos de medicina del deporte, 36(1), 7-83. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf - 12 National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf - 13 Palacios, N. & Manonelles, P. (Coords.) (2019). Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte. – 2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Archivos de medicina del deporte, 36(1), 7-83. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf - 14 National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf



Cafeína[15]

Se encuentra en el café, té, guaraná, yerba mate y otras hierbas.

¿Qué se sabe?

Contribuye a **bajar de peso y evita que éste aumente en el largo plazo.** Sin embargo, su consumo regular provoca tolerancia, lo cual disminuye con el tiempo sus efectos sobre el peso

Garcinia cambogia[16]

Es el fruto de un árbol que se cultiva en Asia y África.

¿Qué se sabe?

Se cree que reduce la cantidad de células grasas y disminuye el apetito, por lo que limita la cantidad de alimentos que consume una persona. No obstante, se ha comprobado que tiene **poco o ningún efecto en la pérdida de peso.**





Vitamina D[17,18]

Se encuentra en pescados como la trucha y en el aceite de hígado de pescado.

¿Qué se sabe?

No hay evidencia de que ayude a bajar de peso, pero sí es necesaria para mantener los huesos fuertes y sanos.

15 National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf - 16 National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf - 17 National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf - 18 National Institutes of Health (7 de enero de 2021). Datos sobre la vitamina D. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf

Mitos sobre cómo perder peso: ¡no creas todo lo que escuchas![19,20]

Es común que se difundan como verdaderos algunos consejos para bajar de peso a pesar de que **no tienen ningún tipo de sustento.** Creer en estos mitos o ideas falsas puede comprometer una adecuada nutrición e incluso la salud.

Para que no caigas en el engaño y la desinformación, **nos dimos a la tarea de desmentir algunos de ellos.**



Mito 1: "Si te saltas una comida, vas a bajar de peso".

Falso: si lo haces, **te dará más hambre** y podrías **comer más en la próxima comida.** Por ejemplo, las personas que no desayunan suelen pesar más que las que tienen un desayuno saludable.



Mito 2: "Los plátanos engordan, pero los plátanos y la leche adelgazan".

Falso: es cosa de sentido común. Si los plátanos tienen calorías, tendrán más si se consumen con otros alimentos.

Hagamos las cuentas:

160 g de plátano aportan cerca de 96 kcal. Por su parte, 240 ml de leche contienen 139 kcal. Si las sumas, dan 235 kcal.

19 Murillo, G. & Pérez, M. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. Medicina interna de México, 33(3), 392-402. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf - 20 National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades. NIH [en línea]. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades



Mito 3: “El agua engorda si se toma entre comidas” o “hay que beber poca agua para perder peso”..

Falso: **el agua natural no contiene calorías;** por eso, no contribuye a subir o bajar de peso.

Este mito es muy parecido al que dice que “las vitaminas engordan”. Lo anterior es falso porque **dichos nutrientes no aportan energía.**



Mito 4: “Con las dietas puedes bajar de peso sin recuperarlo después”.

Falso: existen dietas que prometen hacerte bajar de peso rápidamente. Sin embargo, no son una buena opción porque **no proveen los nutrientes que necesita el cuerpo.**

Además, son muy difíciles de seguir y el peso se recupera una vez que se ha dejado la dieta. Otra razón para no ponerlas en práctica es que **una pérdida semanal de 1.5 kg por varias semanas puede favorecer la formación de cálculos biliares.**

Baja esos kilos de más con ayuda profesional

Consulta al médico o nutriólogo para que te ayude a diseñar un plan integral para bajar de peso, de acuerdo con tu índice de masa corporal, así como con tus necesidades, hábitos y objetivos. Resuelve con él todas tus dudas sobre las alternativas que existen para complementar ese plan y si son necesarias, adecuadas y seguras.

Aliméntate sanamente y haz ejercicio.



san pablo natural®

San Pablo FARMACIA Es la receta.

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral.
Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Betancourth, C. (23 de julio de 2020). Cómo preparar 5 remedios con ajo para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-5-remedios-ajo-bajar-de-peso/ - Carbajal, A. (2013). 22. Dietas de adelgazamiento. En Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid [en línea]. Recuperado de https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-18-cap-22-dietas-adelgazamiento.pdf - Morales, E. (4 de junio de 2020). Cómo preparar un licuado de piña y apio para bajar de peso. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/preparar-licuado-pina-apio-bajar-peso/Murillo, G., & Pérez, M. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. Medicina interna de México, 33(3), 392-402. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf - - National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades. NIH [en línea]. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades - - National Institutes of Health (20 de junio de 2019). Suplementos dietéticos para adelgazar. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol.pdf - - National Institutes of Health (7 de enero de 2021). Datos sobre la vitamina D. NIH [en línea]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf - - Palacios, N., & Manonelles, P. (Coords.) (2019). Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte. – 2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Archivos de medicina del deporte, 36(1), 7-83. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf - - Ramírez, E., Negrete, N., & Tijerina A. (2012). El peso corporal saludable: definición y cálculo en diferentes grupos de edad. RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición, 13(4). Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2012/spn124f.pdf - - Secretaría de Salud (4 de mayo de 2020). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=2054602&fecha=04/05/2000 - - Secretaría de Salud (9 de agosto de 1999). Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Federal/pdf/wo88301.pdf - - Vásquez, F., & Vanegas, J. (2014). Revista Médica de Chile, 142, 1069-1075. Recuperado de https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v142n8/art16.pdf.