

TENDENCIAS

Comió 10 potes de comida para bebé al día y dice que «los obesos deberían hacer lo mismo»

El Ciudadano · 25 de julio de 2016



Louisa Eagle es una estudiante de 22 años, quien hizo un experimento por iniciativa propia, **buscando la forma ideal para mantener una buena figura**. Así, probó la alternativa de sólo alimentarse con comida de bebé, lo que parece haberle dado tan

buenos resultados, que hoy lo comparte especialmente para aquellos con problemas de peso.



La londinense comenzó a **comer entre 7 a 10 potes de colados al día**, en lo que encontró el método ideal para poder regular el peso. ¿Por qué? Pues principalmente porque estos ayudan a tener consciencia sobre las porciones que se ingestan.

“No solo están deliciosos, sino que como los tarros están hechos para bebés, son muy nutritivos y contienen muy poco azúcar, sal u otros aditivos.

No están cocinados y se pueden llevar fácilmente en el bolso.”



Louise mide 1,65 mts. y pesaba 65 kilos cuando quiso hacer el experimento. Esto fue hace ya casi un año. Quería perder peso, pero su rutina le dificultaba tener una dieta rigurosa que exigiera mucho tiempo cocinando, por ejemplo.

Pensó que como **siempre el foco está en la cantidad de comida, además de su calidad, los colados eran una buena opción.** Ya tienen todo listo, sólo *«Necesitas cocinarla. Y si eres como yo, a menudo necesitas coger algo rápido mientras tienes un rato libre»*, por lo que esto pareció ideal para ella.

Su dieta consistió en reemplazar una o dos comidas al día por una compota, que tenga entre 20 a 100 calorías cada uno. Esto ha sido, supuestamente, utilizado por celebridades como Reese Witherspoon, para periodos extremos.

Louisa es vegetariana, así que elegía aquellos de frutas o vegetales envasados. Y justamente, a ella le encantan los sabores de estos. *«Lo mejor de todo, **cuando tengo hambre lo único que tengo que hacer es abrir un tarro.** También me parecen una forma excelente de comer cinco porciones de fruta y vegetales al día».*

Así, comenzaba el día con un pote de puré de frutas, seguido por otro similar a la hora de comida. O para la cena, alguno de vegetales con algún carbohidrato.

Para la joven, esto se transformó en una adicción, por lo que **comenzó a perder mucho peso.**

«Y me gustan tanto los potitos que durante meses eso es todo lo que comí. Bajé rápidamente a pesar solamente 45 kilos. Pero decidí que eso era demasiado poco y ahora como algo de comida normal como una tostada mientras me como un potito.»

Por otra parte, esto no es recomendado por los nutricionistas, **menos como algo de largo plazo**. Además de que no son suficiente porción para una persona adulta, no ejercita la mandíbula como debería, y eso puede provocar problemas. Pero a Louisa no le parece mayor problema y lo ve como algo que puede cambiar.

Louisa revela que a muchos les parece extraña su dieta, pero ella cree que no tiene nada de malo. **De hecho, cree que es una buena técnica para aquellos con problemas de peso u obesidad, al menos como una alternativa temporal.**

«Seguro que es más sano y barato comer tarros de comida para bebés que pasar por una cirugía arriesgada y cara que podrían costarte miles, solamente para perder peso».

Fuente: [El Ciudadano](#)