

Cómo acompañar una dieta sana para bajar o controlar el peso



Los herbolarios cuentan en muchos casos con servicios adicionales como una consulta de nutrición o de naturopatía. La demanda de dietas para mantener o bajar de peso de forma sana crece de forma notable en estos centros, tratamientos en los que entran en juego alimentos bio, complementos alimenticios, fitoterapia y hábitos saludables.



Cada vez son más las personas conscientes de lo importante que es cuidarse para gozar de una buena calidad de vida. La preocupación por la salud, el bienestar y la prevención gana terreno poco a poco y quizá por eso, ahora resulta más habitual que hace unos años que las personas acudan a los herbolarios en busca de orientación para mejorar su alimentación, perder peso o simplemente adoptar un estilo de vida más saludable.

Frente a la rigidez de algunas dietas convencionales, los herbolarios se han convertido en espacios de asesoramiento natural y personalizado en los que la nutrición se combina con el uso de plantas medicinales y complementos alimenticios. Este tipo de atención individualizada se adapta a las necesidades concretas de cada persona y es llevado a cabo por profesionales formados en dietética, nutrición y fitoterapia, que elaboran planes personalizados teniendo en cuenta tanto la alimentación como el equilibrio general del organismo.

Las dietas propuestas en los herbolarios suelen enfocarse en mejorar los hábitos alimentarios a largo plazo, evitando soluciones milagrosas o restrictivas. En ellas, se prioriza el consumo de alimentos frescos, integrales y naturales, y se busca acompañar el proceso con el uso de complementos específicos cuando es necesario. Desde drenantes o digestivos naturales hasta suplementos que ayudan a controlar el apetito o equilibrar el metabolismo, las posibilidades son muchas. Por su lado, la fitoterapia

también juega un papel importante, utilizando extractos vegetales con propiedades depurativas, digestivas o relajantes para apoyar distintos objetivos de salud.

No obstante, cada caso es diferente y los profesionales que trabajan en estos establecimientos valoran la situación personal de cada persona para preparar su dieta personalizada. En las siguientes líneas, con el apoyo de profesionales del sector, explicaremos cómo se diseñan estas dietas, qué papel juegan los complementos y plantas medicinales, y cómo los herbolarios se han convertido en un referente de salud natural para un número creciente de personas.

PERFIL DE LOS CLIENTES Y BASE DE LAS DIETAS

Como bien explicábamos, antes de pautar una dieta los expertos tienen que conocer el caso individualizado del ciudadano que acude al establecimiento en busca de asesoramiento. En este sentido, cabe apuntar que no existe un perfil concreto de cliente que quiera bajar de peso. Así lo asegura Esther Garcia Verbo, Nutricionista, Dietista y propietaria del Herbolario Amazonas, ubicado en Alcorcón: "El perfil de las personas que acuden a nosotros buscando ayuda para bajar de peso es muy variado. Deportistas, mujeres y hombres, la mayoría de mediana edad, pero también personas jóvenes y mayores", señala.

En algunos casos, los herbolarios cuentan con nutricionistas que se encargan de valorar el caso concreto del cliente y elaborar una dieta para él; en el Herbolario Amazonas llevan 25



“Valoro los complementos que acompañan un estilo de vida saludable, aportando saciedad, energía o apoyo digestivo de forma natural”. Paula Cecilia Galván, Directora de Marketing & Branding en Tentorium Energy, Dietista y Nutricionista

años ofreciendo este servicio. No obstante, también hay casos en los que los laboratorios ofrecen programas de control de peso en colaboración con las tiendas que no tienen nutricionistas propios.

Sea como sea, lo primero que hacen estos expertos es dar forma a una dieta equilibrada, que en algunos casos acompañan de complementos alimenticios o fitoterapia. Preguntada sobre esta cuestión, Esther Garcia asegura que con los productos que recomiendan, ayudan “a conseguir el objetivo fijado”, que en este caso es bajar o controlar el peso.

Pese a todo, como bien indicamos, esta no debe ser la primera alternativa. Paula Cecilia Galván López, Directora de Marketing & Branding en Tentorium Energy, Dietista y Nutricionista especializada en alimentación vegana, se enfoca siempre “en alimentación real y vegetal”. Si bien es cierto que ella no trabaja en herbolarios, valora aquellos complementos “que acompañan un estilo de vida saludable, aportando saciedad, energía o apoyo digestivo de forma natural”.

En este sentido, asegura que desde su rol como nutricionista, no se basa en productos externos como primera



mi herbolario
Suscríbete
AHORA A NUESTRA REVISTA Y
CONSIGUE UN LIBRO DE REGALO

Suscríbete en: www.miherbolario.com • Tel 914 367 353



“Recomendamos complementos alimenticios y fitoterapia para conseguir el objetivo fijado”.

Esther García, Nutricionista, Dietista y propietaria del Herbolario Amazonas



opción. Paula Cecilia Galván cree “en el poder de los hábitos y de los alimentos completos como base de cualquier cambio real”. Por ello, destaca la importancia de evitar el consumo de productos ultraprocesados y leer siempre las etiquetas de todo lo que se consume. En este sentido, aclara que aunque “una alimentación basada en plantas puede ser muy beneficiosa, pero no por ser vegana es automáticamente saludable. Debe estar bien planificada para cubrir todas las necesidades del cuerpo de forma equilibrada”.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y FITOTERAPIA

Dicho esto, la experta de Tentorium Energy reconoce que existen complementos alimenticios diseñados para bajar peso, respecto a lo que comenta que los más comunes suelen ser los de origen vegetal. Así, menciona el té verde, el té matcha, el glucomanano y la

garcinia cambogia como cuatro de los principales ingredientes que contienen.

En sus palabras, el té verde y el té matcha contienen cafeína y catequinas con un leve efecto termogénico, lo que significa que aumentan el gasto energético. Por su lado, el glucomanano es una fibra soluble que al absorber el agua genera

“Aprecio los productos de calidad que pueden tener un rol positivo, como proteínas vegetales, fibra natural y superalimentos”.

Paula Cecilia Galván

saciedad, aunque para ello necesita de una buena hidratación. Por último, la garcinia cambogia, apunta, se ha vinculado con la reducción del apetito, aunque apunta que en este caso “carece de respaldo científico sólido”.

Dicho esto, recalca que bajo su punto de vista, es mejor que las dietas para bajar o controlar el peso se centren en alimentos que realmente nutran y sacien de manera natural, como son los cereales integrales, las legumbres, las frutas, las verduras y las grasas buenas. Además, precisa: “Como siempre, cada caso debe evaluarse de forma individual. No hay soluciones universales en salud”.

Lo que sí tiene claro que ayuda en general a todo el mundo es complementar estas dietas, que pueden obtenerse de manera personalizada en los herbolarios con la puesta en práctica de hábitos saludables: una alimentación vegetal completa, actividad física, descanso adecuado, gestión emocional y constancia a largo plazo.

Sin estos hábitos y una base alimentaria adecuada, los complementos alimenticios pueden “acarrear consecuencias como desórdenes en la relación con la comida o efecto rebote”. Por ello, Paula Cecilia Galván considera que es esencial que el control de peso o el uso de complementos alimenticios vaya siempre acompañado de un profesional cualificado. Estos expertos deben “valorar el contexto personal y proponer soluciones sostenibles” al cliente en cuestión.

Con esto, la especialista manifiesta: “No creo en productos que prometen bajar de peso. Lo que sí valoro son productos de calidad que pueden tener un rol positivo y que aportan saciedad, energía o apoyo digestivo de manera natural”. Bajo su punto de vista, “las proteínas vegetales ayudan a mantener la masa muscular y aumentan la saciedad; la fibra natural mejora la digestión, el tránsito intestinal y ayuda a regular el apetito, y los superalimentos funcionales como la espirulina o la chlorella no adelgazan, pero apoyan el metabolismo, la vitalidad y el bienestar general. Mi enfoque no está en “bajar peso”, sino en crear un entorno interno saludable que sostenga el bienestar físico y emocional a largo plazo”, concluye.