

## **Dieta de la sopa**

La base de esta dieta es una sopa que debe de comerse todos los días y en la cantidad que se desee, porque apenas tiene calorías. Esta sopa se prepara con seis cebollas, dos ramilletes de apio, dos pimientos verdes, medio kilogramo de tomates y un repollo o una col, con un cubito de caldo, sal y pimienta. Se trocea todo, se hierve en 10 litros de agua, se bate y se guarda para tomar fría o caliente, como se prefiera.

Además se puede consumir frutas, verduras, arroz integral, un poco de carne de vacuno, leche desnatada, zumos, té sin azúcar y café. Todo lo demás está terminantemente prohibido, especialmente el alcohol, la harina y sus derivados, los dulces y las bebidas con gas, mientras que la sopa es como un comodín, que puede tomarse cuando se siente hambre, para calmar la ansiedad.

Se trata de una dieta monótona que provoca deficiencias de proteínas, vitaminas y minerales. Como los alimentos que componen la sopa poseen un escaso valor calórico, su aporte energético es bajo. Además no proporciona suficientes aminoácidos y ácidos grasos esenciales, calcio, hierro y vitaminas A, D, E y K.

El principal riesgo de estas dietas reside en la inadecuada manera en la que se pierde peso con ellas, consecuencia bien de una reducción importante de las calorías ingeridas o bien de desequilibrios orgánicos que se originan al emplear alimentos en cantidad y calidad inadecuada. Se adelgaza a expensas de perder líquidos, electrolitos, reservas de proteínas y en un menor porcentaje grasa, que es lo que realmente interesa perder.

Es una dieta deficitaria en casi todos los principios inmediatos. Una dieta saludable debe proporcionar un aporte calórico mínimo adecuado a la actividad física que se realice, además de una distribución óptima de los nutrientes. Especialmente debería llevar proteínas, lípidos y minerales, que podrían adquirirse a través del consumo equilibrado de huevos, pescado y carne.



**Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)**

