

Nov 07, 2013 | Escrito por yepfri arguello | 0

Las dietas, por lo general, sólo eliminan más líquido del organismo que grasas. Por ello es conveniente cambiar de hábitos alimenticios para asegurarse una vida más sana. Existen multitud de regímenes adelgazantes pero todos ellos necesitan una base para llegar a buen puerto. He aquí veinte consejos fundamentales para que toda dieta consiga su objetivo.

Consejos

1. La dieta debe ser variada. No hay que olvidar ningún grupo de alimentos. La alimentación ha de ser equilibrada. La regla consiste en no abusar de la cantidad de alimentos hipercalóricos e insanos.
2. El régimen ha de ser suave. Las dietas rápidas que prometen la pérdida de muchos kilos a la semana, a la larga producen problemas de salud y se recuperan los kilos perdidos. Lo más saludable es perder entre medio y un kilo semanal.
3. Repartir las comidas en cinco tomas diarias. No hay que saltarse una comida importante. Dos deben ser comidas consistentes y las otras tres más ligeras.
4. El desayuno ha de ser fuerte. El mejor desayuno aporta entre un 20 y un 25% del aporte calórico diario.
5. Hay que cenar pronto. Al menos dos horas antes de acostarse. Por la noche el metabolismo se ralentiza y los alimentos se acumulan como grasas más fácilmente.
6. El agua es fundamental. Hay que beber mucho, unos dos litros diarios. El agua mantiene la línea porque no tiene calorías.
7. Cocinar lo justo. Esto es muy importante. Se deben pesar las raciones. Las sobras son una tentación peligrosa.
8. La sal debe desaparecer. Basta con un poco. Comiendo los mismos alimentos sin sal se pierde peso y se gana en salud. Sin cambiar de alimentación se pierde volumen.
9. Usar aceite de oliva en las comidas. Una cucharada al día no aporta muchas calorías y ayuda a mantenerse sano por sus ácidos grasos monoinsaturados.
10. Las cantidades de comida ingeridas han de ser menores. Para perder peso se debe reducir el número de calorías diarias.
11. Las grasas son enemigos de la dieta. Aportan demasiadas calorías. Por ello se recomienda cocinar al vapor, a la plancha y utilizar el microondas. La cocina natural además es más sana y mantiene mejor las vitaminas y minerales de los alimentos.
12. La comida es un placer. Hay que disfrutar comiendo. La dieta no debe ser una tortura. Por ello es positivo variar los menús. Una dieta que hace sufrir no es una buena dieta.
13. No obsesionarse con la báscula. Hay que pesarse una vez semanalmente sin ropa y en ayunas. Perder peso es un logro progresivo.
14. No picar entre horas. Hacerlo entre las comidas lo único que consigue es almacenar grasas y tira por tierra todos los esfuerzos por cumplir la dieta. Si no se puede evitarlo, lo mejor es comer trocitos de fruta, yogures descremados..., que calman el hambre sin consumir calorías.
15. Limitar el consumo de alcohol. Los licores tienen bastantes calorías. Hay que evitar su ingestión, sobre todo después de comer.
16. Masticar los alimentos tranquilamente. Comer despacio hace que se saboree mejor la comida y además consigue que se coma menos. El cuerpo reacciona con señales de saciedad a los veinte minutos de comenzar a comer. Así, se ingiere sólo lo necesario.
17. El deporte es fundamental. El ejercicio físico siempre elimina grasas y quema calorías. Además tonifica el organismo. Es una garantía de salud.
18. Hay que analizar las sensaciones. A veces se come por encontrarse deprimido, agobiado... La comida se suele convertir en un sustituto emocional y se come sin hambre.
19. Adelgazar, ¿por qué? Por decisión propia. La decisión de perder peso es una elección personal e intransferible.
20. El consejo de un especialista en nutrición ayuda a marcarse objetivos realistas. Además seguirá la evolución de la dieta.

Addthis:

Source URL: http://www.radiomundial.com.ve/node/3921?qt-lateral_noticias=0