

Inicio > Sociedad > Ponte en forma con la dieta post navideña

Sociedad

## Ponte en forma con la dieta post navideña

Por Redacción - 4 enero, 2017

17

COMPARTIR

Facebook Twitter G+ Pinterest



“Lo mejor es poner remedio cuanto antes y que los kilos se vayan tan rápido como han llegado. Para ello basta con seguir una dieta baja en calorías, rica en alimentos vegetales y alimentos frescos durante una semana o dos y volveremos a recuperar la buena forma física”, asegura **Laura Arranz**, doctora en Alimentación y Nutrición y profesora asociada en el Departamento de **Nutrición de la Universidad de Barcelona**.

Advierte, no obstante, que el ritmo de pérdida de peso depende mucho de cada persona. En general, lo saludable es bajar medio kilo por semana. “Perder peso más rápido puede dar lugar al conocido y temido efecto rebote. Por tanto, más vale algo más lento pero seguros de no recuperar lo perdido”, subraya la también fundadora del proyecto Gana Nutrición y consultora en nutrición y legislación alimentaria para empresas y restaurantes.

### ¿Qué debo hacer?

“Para bajar unos kilos -apunta Laura Arranza- lo que es importante es que comamos menos cantidad, sin dejar de comer bien y tomando de todos los grupos de alimentos aunque dando más protagonismo a los que, de por sí, son menos calóricos”.

**Predominio de las verduras:** este grupo de alimentos tiene que estar presente en una buena cantidad en cada comida principal, comida y cena. Son bajos en calorías, tienen fibra y son saciantes, y además son ricos en vitaminas y minerales. Deben formar parte de los primeros platos en raciones completas o bien de los acompañamientos. Aquí incluimos verduras cocinadas y también ensaladas.



El zumo de naranja excelente para hidratarnos.



Vegetales del tipo lechuga.



Ensaladas con pepinos, tomates, olivas y cebolla.

**Ensaladas:** deben estar elaboradas con ingredientes vegetales del tipo lechuga, brotes, tomate, cebolla, zanahoria, etc. Podemos añadir un par de ingredientes extra algo más calóricos como: olivas, aguacate, pipas, frutos secos, semillas (sésamo, amapola, etc). Y debemos evitar los ingredientes muy calóricos como queso (a excepción de que sea fresco), bacon, salsas, picatostes, etc.

Disminuimos el consumo de carne a favor de pescado y legumbres: con el pescado conseguimos proteínas de calidad con un valor energético menor que las carnes, especialmente cuando pensamos en el pescado blanco, y para el pescado azul, aunque no es tan ligero tiene un tipo de grasa que no tiende a acumularse en el organismo.

Las legumbres tienen también proteínas, muchísima fibra que nos ayudará tanto a la saciedad como al tránsito intestinal. Las podemos combinar tanto con verduras como con arroz u otros cereales. Podemos tomar dos o tres raciones de carne blanca a la semana pero que sean de pavo o pollo o conejo.

### Ejemplo de una dieta para reducir calorías

	Desayuno	Merienda	Cena
Desayuno	-Café natural de 2 cápsulas. -Bebida de avena con café. -Tostado de pan de centeno con aceite de oliva virgen extra, patata de abón (1/2 cucharada de café) y queso. Cereal a la leche.	-Yogur desnatado y 3 nueces. -Biscuits con jaleas blancas.	-Yogur desnatado natural con una mandarina y medio plátano a trocitos, semillas de amapola, puñado de cereales integrales y cereales. Cereal a la leche.
Merienda mañana	-Yogur desnatado y 3 nueces.	-Espinacas salteadas con trocitos de nueces y sésamo.	-Medio paquete de patata con puré de tomate salado con aceite de oliva virgen extra.
Comida	-Biscuits con jaleas blancas salteado con ap y ajo con patata negra y aceite de oliva virgen extra. -Crisp a la plancha con ensalada mixta aliñada. -1 rodaja pequeña de pan integral o de centeno.	-Espinacas salteadas con trocitos de nueces y sésamo. -Medio paquete de patata con puré de tomate salado con aceite de oliva virgen extra. -1 rodaja pequeña de pan integral o de centeno.	-Cereal a la leche. -1 rodaja pequeña de pan integral o de centeno.
Merienda tarde	-Plátano.	-Naranja.	
Cena	-Cerveza de cebada, queso y calabaza. -Ajo a la plancha con ensalada de tomate.	-Caldillo de verduras desnatado (soja, calabaza, puerro, chícharo, zanahoria). -Merluza al horno con media patata al horno.	
Postre	-Yogur desnatado.	-Yogur desnatado.	

Las 2 ó 3 raciones de frutas imprescindibles y mejor entre horas que después de las comidas. Eliminar la fruta de las comidas principales y dejarlas para media mañana y media tarde durante unos días nos ayuda a comer menos y a bajar de peso.

Cereales pocos y siempre integrales: pan o cereales integrales para el desayuno si, pero mejor evitarlos durante el día o tomarlos en pequeña cantidad.

Frutos secos y yogures desnatados para complementar la dieta sobre todo entre horas o, en el caso del yogur, después de algunas comidas. Son dos opciones saludables para calmar el apetito y no caer en la tentación de comer dulces o alimentos más calóricos.

Agua: no olvidar de tomar unos 2 litros de agua al día. Adelgazamos más y mejor si estamos hidratados. Podemos tomar agua, aunque también contribuyen a hidratarnos los zumos de frutas naturales y las infusiones.

ETIQUETAS [dieta](#) [Navidad](#) [Nutrición](#) [salud](#)

Me gusta 2 Tweet

### ARTICULOS RELACIONADOS Más del autor



Sociedad El asesino en serie Charles Manson hospitalizado de gravedad



Sociedad Un niño de 10 años deja crecer a su amiga con alopecia



Sociedad La AEMET prevé temperaturas que podrían caer hasta los 10 grados bajo cero

< >

### Dejar una respuesta

Comentario:

Nombre:

Correo electrónico:

Sitio web:

Por favor, introduzca una respuesta en dígitos:

19 + Once =

Publicar comentario

### Redes Sociales

6,311 Fans ME GUSTA

1,511 Seguidores SEGUIR

### Última Hora

Histórica bajada del paro durante 2016

Jlmartin - 4 enero, 2017

### Publicidad



### Columnistas

Concha Minguela 104 ARTÍCULOS

Javier García 86 ARTÍCULOS

Ramón Cotarelo 79 ARTÍCULOS

Lola del Barrio 29 ARTÍCULOS

Domingo Baluffo 28 ARTÍCULOS

Enrique Ossorio 24 ARTÍCULOS

Luis Vélez 16 ARTÍCULOS

Susana Méndez Gago 13 ARTÍCULOS

Jose M. Sánchez Guitián 5 ARTÍCULOS

Enrique Núñez 4 ARTÍCULOS

Isabel Díaz Ayuso 3 ARTÍCULOS

Alejandro Sánchez 3 ARTÍCULOS

María Santisteban 3 ARTÍCULOS

Alfonso Serrano 3 ARTÍCULOS

Carmen Domínguez