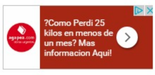


Conoce la dieta que debes seguir después de estas vacaciones

6 1 0 Comentarios

Para retomar la salud y la figura que tenías antes de comenzar las vacaciones de Navidad y Fin de Año, debes ingerir comida saludable. | Foto por elsalv

Por EFE
2.ene.2017 | 17:42

Por EFE

"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".

- Aumenta el consumo de 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.

- Ingiere ensaladas 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.

- Ya no más carne, contrario a eso come pescado y legumbres: con el pescado conseguimos proteínas de calidad. as legumbres tienen también proteínas, muchísima fibra que nos ayudará tanto a la saciedad como al tránsito intestinal.

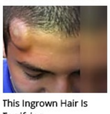
- Come frutas, 2 ó 3 raciones son imprescindibles y mejor entre horas que después de las comidas. Eliminar la fruta de las comidas principales y dejarlas para media mañana y media tarde durante unos días nos ayuda a comer menos y a bajar de peso.

- 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.

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

- 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.

Te Recomendamos Enlaces Patrocinados por Taboola


This Ingrown Hair Is Terrifying
LockerRoomVIP

This strategy game has it all
Stormfall: Free Online Game

This (Free) Site Is Why Millions Of People Are Cancelling Their Netfli...
UpRealTime

20 Curious Facts About Steve Jobs
BestPictureBlog

LEA ADEMÁS

Dulce María presume romance con productor...

Conoce a la "bebita" de Chayanne

Captan el momento en que un...

VIDEO: Niño de 2 años rescata...

Esta es la millonaria cifra que...

Critican a Gloria Trevi por fallas...

Bárbara Mori, la abuela más sexy...

VIDEO: Padres de Rubí fueron estafados...

Abrimos este espacio para el fomento de la libre expresión, que contribuya al debate y a la crítica constructiva. Te invitamos a hacer buen uso y a leer las normas de participación

0 Comentarios elsalvador.com Acceder

Recomendar Compartir Ordenar por los más nuevos

Sé el primero en comentar...

Sé el primero en comentar.

TAMBIÉN EN EL.SALVADOR.COM

Fito Zelaya volvió a ponerse la Azul
4 comentarios • hace 3 horas•
MISS COLOMBIA — iiiii Fito Zelaya volvió a ponerse la camisa de selecta !!!!!>>>>>>>ABUSADOS …

"El mal manejo de las finanzas públicas está afectando a la …
9 comentarios • hace 18 horas•
josebonifacio — Porque no formamos una organización con gente fresca, gente nueva. Le sugiero eso en vez …

Policía captura al popular locutor "Gordo Max" por relaciones con …
17 comentarios • hace 4 horas•
Rene Gonzalez — Ma cruz Gi creo que allá adentro le va a encantar, ya que se andaban rumores que es paleta de …

Centros Penales se gasta $4,400 en fiesta navideña
10 comentarios • hace 17 horas•
ESPIRALCORRIENTE — y no hay dinero verdad? que hay que recurrir a prestamos y bonos porque el pais …

Suscribete Añade Disqus a tu sitio web Privacidad DISQUS

ACTUALIDAD

SÍGUENOS EN FACEBOOK

Me gusta A 1 millón personas les gusta esto. Regístrarte para ver qué les gusta a tus

MÁS LEIDO

- Policía captura al popular locutor "Gordo Max" por relaciones con menores de edad
- Mara Salvatrucha vuelve a mujeres esclavas sexuales
- Video: Descuido de presentadora vuelve viral noticiero italiano
- Así funcionaba la red de prostitución de menores que le vinculan al Gordo Max
- Policía detiene a padre del menor ahogado en una piscina en San Diego
- Whatsapp dejará de funcionar en estos teléfonos a partir del 31 de diciembre
- Andrea Legarreta con un bikini de infarto
- Tiroteo frustra celebración de fin de años de pandilleros en Chalatenango
- Mujer motociclista muere tras ser embestida por rastra en carretera Los Chorros
- Estos son los reos fugados de las bartolinas policiales de San Francisco Gotera

MÁS COMENTADO

- Dos maquilas ya pidieron irse del país por no poder con ajuste del salario mínimo
  112 Comentarios
- ARENA: este es el gobierno que mas ingresos ha tenido en la historia del país y es el más endeudado
  61 Comentarios
- Tres maquilas se van del país el otro año
  62 Comentarios
- VIDEO: Cámaras captan momento de accidente en San Miguel
  20 Comentarios
- Gobierno del Fmln busca nuevos impuestos, ahora a las importaciones
  24 Comentarios

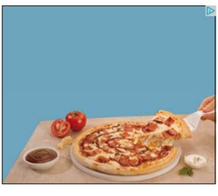
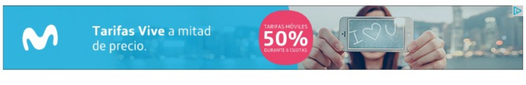
EN REDES

Tweets por @elsalvadorcom

elsalvador.com
@elsalvadorcom
Luis Alonso Marroquín Pineda y Salvador Enrique García son los otros detenidos en el caso del locutor #GordoMax. elsalvador.com/articulo/suces…

Así funcionaba la red de prostitución…
Miembros de la red contactaban a las …
elsalvador.com

47min

elsalvador.com

Insertar Ver en Twitter