

Mi MUNDOGAR
Mi zona privada

- Mis pedidos
- Mis suscripciones
- Mis puntos

¡OFERTAS!

- Sauna corporal 59,95€
- Autoradio MP3 69,95€
- DVD portátil 7" 199€
- Cámara 6 Mpx 79,95€

CANALES

- La Tienda
- Hogar y Gestión
- Vida Sana
- Comer Bien
- Familia
- Calor de Hogar
- ¿Cómo comprar?
- Servicios útiles
- Ocio

NEWSLETTER

¡Reciba las novedades semanales de Mundogar!

E-MAIL

suscribir



Vida Sana > Dietas

VEINTE CONSEJOS: OBJETIVO ADELGAZAR

No existen alimentos mágicos ni soluciones milagrosas para adelgazar. Sólo hay un sistema que no falla que es comer menos y de manera racional. Además hay que acompañar esto con el ejercicio físico para quemar calorías. En caso contrario los kilos perdidos se recuperan pronto.

Publicidad

HASTA
29.410
EUROS

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.

Mundogar le recomienda:

Aliados de las dietas

Nuestra selección de artículos para lograr un **Cuerpo 10**



► **Enviar comentario**



► **Enviar esta página a un amigo**

TAMBIÉN LE INTERESA

- Adelgazar sin pasar hambre
- Un milagro llamado dieta
- ¿Por qué se engorda?
- A dieta
- Ejercicio físico bueno para adelgazar

Test

- ¿Te controlas al comer?
- ¿Eres capaz de mantener una dieta?

Calculadoras

- Adelgazar, endurecer... ¡Descubra el deporte que necesita!
- ¿Es su dieta equilibrada?
- ¿Sabe cuántas calorías necesita?

COMENTARIOS

► **DE: Rosy**

bueno esta esta pagina esta muy bien y me da gusto que se preocupen por darnos mejoras en nuestra vida.

DE: una amiga

proporcionar metodo rapido para adelgazar cuando hay poca fuerza de voluntad.

DE: sonia

adelgazar? para que si no es por salud. Basta ya de tirania. Cada uno es como es comiendo lo que debe.

Los metodos para adelgazar deberian estar prohibidos si no es por prescripcion facultativa

DE: angela

todo esto esta muy bien pero lo que nosotros queremos es el que nos pongan dietas especiales para cada cuerpo ,que es diferente

DE: ridiculos

Comentarios ridículos. Estos articulos de cómo adelgazar con una dieta sana que aparecen por doquier cada vez tienen más perdido el norte; si yo siguiera estos consejos, SEGURO que ganaba peso...Comer tantas veces al día, desayuno fuerte, aceite (de oliva o no es aceite), y luego por supuesto...no dice cuánto deporte hay que hacer... ni siquiera menciona la palabra "aeróbico", que es fundamental. Ale...

DE: para todos

Tengo 20 años, el 24/06 pesaba 89 kgs., hoy 19/08 peso 76 kgs. Fui un obeso más de año y medio. No hacía ejercicio, comía sin control. La voluntad? Forzada. Estaba harto de que mi padre me reclamara que comía mucho. Un día comí una bolsa entera de helados, me reclamó. Allí dije, voy a callarle la boca, y me pondré a dieta y haré ejercicio. Hoy estoy fenomenal, ya me queda la ropa, y mucha gente me dice que ya no me ve tripa

DE: pedro huerfano suarez

Soy de sexo masculino tengo 42 años, mido 170cm peso 124 kilos, he hecho dietas hasta el cansancio, no se que hacer por favor ayudenme. Durante el día como decentemente pero después de las seis de la tarde me entra ansiedad para comer.

DE: maria

Yo pesaba antes del verano casi 115 kilos y ya estaba harta de sentirme diferente. Me puse a dieta y me hice jurar a mi misma que al menos una vez al día haría ejercicio durante una hora. Hoy peso 80 kilos; se que todavía no he conseguido mi meta pero mi vida ha cambiado radicalmente. Desde aquí doy fuerza y apoyo a todos aquellos que no paran de intentarlo, solo hace falta mucha voluntad y algo que realmente te motive.

DE: luisa

Estoy tratando de bajar de peso pero me cuesta un montón debido a que siempre fui gorda y nunca me ocupe de mi. He rebajado unos kilos y me siento bien, pero me gustaría poder ser mas delgada.

DE: una internauta

Adelgazar...adelgazar...adelgazar...se nota que llega el verano porqué todos los anuncios que escucho últimamente son de liposucciones y grandes y milagrosas dietas...

[más reportajes](#) 

 [Subir](#)

Familia • Hogar y Gestión • Vida Sana • Comer Bien • Servicios Útiles
¿Como Comprar? • La Tienda • Ocio
¿Qué es Mundogar? • Mapa • Contactar • Publicidad

© Copyright 1999 - 2005 Vector M