

Adelgaza con este programa
y vuelve a tu peso ideal con
tan sólo 10 sencillos pasos.

Por Paulina Monarrez Córdoba

Comer es uno de los grandes placeres de la vida, al hacerlo incorporamos alimentos a nuestro cuerpo que son necesarios para nutrirnos, pero debe existir un balance entre qué, cuánto y con qué frecuencia nos alimentamos para así evitar caer en los kilitos extras o en la temida obesidad.

Tener algunos kilos adicionales es un problema, pues afecta la autoestima y la manera en que nos sentimos y nos vemos, pero muchos kilos pueden desencadenar enfermedades y comprometer nuestra salud.

Para prevenir estos problemas creamos con la ayuda de la nutrióloga Karla Monarrez, el plan perfecto para mantener tu peso, bajar esos kilitos que te están preocupando y así recuperar tu salud, sólo sigue estos sencillos consejos:

El plan maestro

1 NO DEJES PASAR MUCHO TIEMPO ENTRE CADA COMIDA

Tu cuerpo es una máquina perfecta, que necesita combustible para trabajar y realizar sus funciones. Si le das las cantidades correctas de alimento, por lo menos cada tres o cuatro horas, trabajará de una manera más eficiente, evitando almacenar calorías y acelerando el metabolismo.

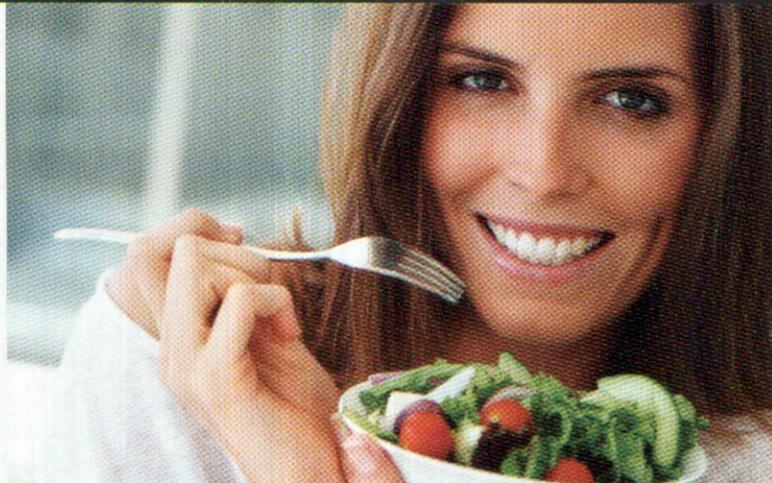
Raciones correctas: 3 comidas al día con 2 refrigerios sería lo ideal para controlar tu peso.

2 EL DESAYUNO EL ALIMENTO MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

El ritmo de vida actual con tanto estrés nos lleva a dejar a un lado el desayuno, por conseguir más horas de sueño; sin embargo, saltártelo de acuerdo con reportes de European Journal of Clinical Investigation te acerca al sobrepeso. Por esto será mejor que lo prepares con anticipación, y escojas menús sencillos y rápidos de llevar.

Raciones correctas:

- 1 Sándwich
- 1 taza de queso cottage con fruta
- 1 yogur con fruta
- Ensalada de atún o queso panela



3 COMBINA TUS ALIMENTOS EN CADA TIEMPO DE COMIDA

En el desayuno, comida y cena, deberás incluir pequeñas cantidades de todos los grupos de alimentos y adoptar técnicas sencillas como el uso de utensilios para calcular de una manera precisa las cantidades de cada grupo.

La cantidad de cada uno de los alimentos dependerá de tu edad, estilo de vida y del ejercicio que realices. Sin embargo, este es un ejemplo de los grupos y las raciones correctas para las comidas de todo un día.

GRUPO	RACIONES CORRECTAS	CANTIDADES POR RACIÓN
Leche	1 ración	Una taza (240 ml)
Cereales	4 raciones	1 rebanadas de pan o 1 tortilla o una taza de arroz
Fruta	3 raciones	Una manzana mediana y 2 tazas de papaya o una pera y 2 tazas de melón
Leguminosas	1 ración	½ taza de frijol, haba o garbanzo
Verduras	Libre (con excepción de la papa y el elote)	
Alimentos de origen animal	4 raciones	Un huevo, 90 gramos de carne de res (tamaño de la palma de la mano) y 3 cucharadas rasas de queso cottage
Azúcar	1 ración	2 cucharaditas de azúcar

4 COME DESPACIO

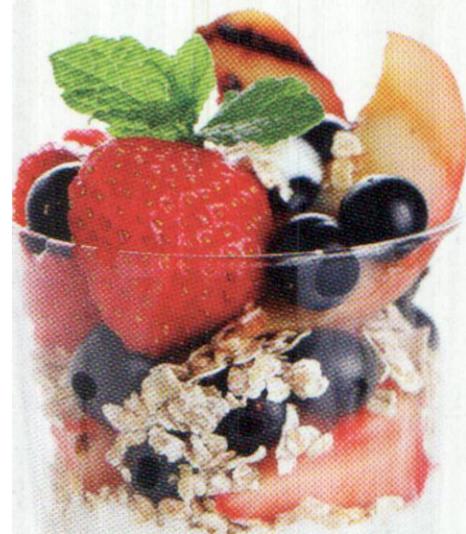
Existen reguladores de la saciedad en el cerebro, al comer demasiado rápido no dejamos que este mecanismo se active correctamente, así que si te quedaste con un “huequito” dale tiempo al cerebro y te sentirás satisfecha.

5 BUSCA OPCIONES LIGHT

Este tipo de alimentos nos sirven para controlar nuestra dieta y en algunas ocasiones nos permiten comer un poco más de lo que nos gusta.

Opciones ligeras:

- Productos lácteos: leche, crema, yogur y queso.
- Productos de panadería: pan de caja, galletas integrales y tortillas de nopal.
- Bebidas: agua con sabor sin azúcar, bebidas carbonatadas sin calorías y bebidas reducidas en calorías como la cerveza.
- Cortes de carne magros, sin grasa
- Golosinas sin azúcar o endulzados con sustitutos de azúcar.





EL ESTRÉS INFLUYE EN LOS RESULTADOS PARA BAJAR DE PESO, **MANTENTE RELAJADA Y LO LOGRARÁS.**

6 DALE VOLUMEN A TU DIETA

Las verduras las puedes agregar de manera libre, sólo deberás evitar cocinarlas con grasa. Por ejemplo:

- Sopa de verduras
- Crudité de verduras
- Ensalada de verduras
- Guisado de verduras (calabacitas, champiñones, nopales)

7 TOMA MUCHA AGUA DURANTE EL DÍA

El agua nos purifica e hidrata pero además ocupa capacidad gástrica por lo que tomar un vaso grande de líquido antes de cada comida, será una buena idea para no comer demasiado.

8 SE AMIGA DE LA FIBRA

La fibra mejora la digestión, además de ayudar a atrapar la azúcar y colesterol y de paso bajar los niveles de estas sustancias. Además de que mantiene el peso estable. ¡Consúmela en abundancia!

9 MANTÉN EN BUENA FORMA A TUS MÚSCULOS

Está comprobado que una baja cantidad de músculo en el organismo, ocasiona que el cuerpo se vuelva más lento y disminuya la capacidad de quemar calorías. Idea una forma de entrenar todos los grupos musculares, trabajando diariamente la parte superior e inferior del cuerpo, utiliza latas, pesas o ligas caseras y así lograrás quemar más calorías y mejorar tu salud.



La dieta precisa

Desayuno

- Dos tazas de papaya o melón, una manzana mediana o 1/2 pera (mide la fruta picada en una taza).
- Un huevo a la mexicana, 3 cucharadas de queso cottage, 2 rebanadas delgadas de jamón o pechuga de pavo.
- Una tortilla de maíz o 3 tortillas de nopal.
- Un café americano o té endulzado con sustituto de azúcar.

Colación

- Una barra de cereal con menos de 90 kcal.
- Una fruta a escoger.

Comida

- Sopa de verduras o verduras en ensalada.
- Una porción de pollo, carne o pescado del tamaño de la palma de tu mano.
- Una taza de arroz al vapor, 2 tortillas de maíz, 2 rebanadas de pan (busca opciones light o integrales) o un bolillo sin migajón.
- Una rebanada de aguacate o una cucharadita de aceite de oliva.

Colación

- Un yogur para beber, 0% grasa y sin azúcar.

Cena

- Ensalada de verduras al gusto (jitomate, lechuga, espinacas, zanahorias, calabaza) con una cucharada de aderezo aceitoso (vinagreta o aceite de oliva), evita las opciones cremosas (ranch, mil islas) y una rebanada de queso panela (el tamaño de un dado).
- Otras opciones son: una tostada homeada, una tortilla de maíz, 4 galletas saladas o una rebanada de pan.

*El menú está basada en una dieta de 1300 kcal.

10 SE POSITIVA Y ACUDE CON UN ESPECIALISTA.

Una buena actitud mejora los resultados de la dieta, el estrés y el cansancio se relacionan con bajos resultados en la misma.

Existen un sin número de profesiones que pueden ayudar a resolver tu problema, si presentas demasiados kilos y realizaste muchas dietas sin resultados, una nutrióloga puede ser de gran ayuda para ti.

APOYO EXTRA

Si quieres saber más del tema, consulta los siguientes libros. Ahí encontrarás **tips** para mantener tu peso:

Pierde peso y gana vida. Autor: Blanca Fernández del Cacho. Ed. Alianza. Esta será una guía práctica de recetas fáciles para preparar, ideales para bajar de peso, lucir bella y radiante los 365 días del año.

Mindfulness y alimentación. Autor: Susan Albers. Ed. Oniro. Éste te ayudará a que tengas una relación sana con la comida, y evites que los alimentos te perjudique.

Grasa Tóxica. Autor: Barry Sears. Ed. Urano. Este libro te propone un enfoque que combina una dieta antiinflamatoria (de la Zona), equilibrando las proteínas sin grasas y carbohidratos con aceite de pescado.

El Método Gabriel. Autor: Jon Gabriel. Ed. Urano. Propone técnicas sencillas para hacer frente a la obesidad y sus causas. También incluye un plan completo de alimentación. ❁



Mamá

mujer & mamá

Año 5 Núm. 52 • Precio a la venta \$20.00

www.mujierymama.com.mx

BELLEZA

Operación
depilación

PAREJA

10 claves
para ser feliz

MODA NIÑOS

¡Vamos a la PLAYA!

ESPECIAL

Vacaciones familiares

SFERA  editores México

SETERA
mujer & mamá \$20.00
\$2