

Si reducimos el exceso de grasa, nuestra salud puede ganar mucho!

Para reducir el exceso de grasa corporal, es fundamental comer de forma saludable y planificada, así como realizar actividad física.

No intentemos perderla demasiado rápido. Como cualquier cambio, requiere tiempo y constancia. No debemos dejarnos vencer por el desánimo.

El peso no es un buen indicador, ya que puede variar si tienes más o menos músculo o calcio en los huesos. No centraremos los resultados en el peso.

Para saber si vamos bien, nos fijaremos en la reducción de la circunferencia de la cintura, el aumento de vitalidad y energía, la mejora de la calidad del sueño, el bienestar emocional, la reducción de la hipertensión arterial o la mejora de los niveles de colesterol.

Las dietas muy restrictivas y rápidas pueden hacer perder masa muscular y provocar un efecto rebote, aumentando la masa grasa cuando se abandonan.

Es fundamental adoptar hábitos saludables que nos ayuden a alcanzar nuestro objetivo de perder grasa corporal paso a paso y a mantenerlo en el tiempo:

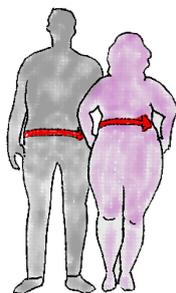
Actividad física

Realizaremos actividad física moderada durante 30 minutos, cinco días a la semana (caminar, andar en bicicleta, bailar, nadar...) o vigorosa durante 75 minutos repartidos a lo largo de la semana (correr, saltar la cuerda, subir escaleras...).

No olvidemos los ejercicios de fuerza, un par de veces por semana, para trabajar la musculatura.

La cesta de la compra y la cocina

Planifiquemos los menús que vamos a consumir.



Vayamos a comprar sin hambre y con una lista cerrada. Elijamos alimentos de temporada y de proximidad.

No tengamos en casa cosas que hemos decidido no comer.

Cocinemos cuando no tengamos hambre.

Alimentación recomendada:

Comer de forma equilibrada, variada y suficiente.

- Beber 1,5-2 litros de agua o infusiones al día.
- Eliminar los refrescos azucarados.
- Eliminar todas las formas de alcohol (vino, cerveza, combinados, etc.).
- Aumentar la cantidad de fibra en las comidas principales (verduras cocidas y crudas, legumbres, cereales integrales).
- Utilizar aceite de oliva virgen extra como grasa principal y optar por cocciones sencillas, como hervir, plancha, brasa, horno, microondas o papillote.
- Eliminar los azúcares añadidos de la dieta: miel, azúcar, mermeladas, caramelos, bebidas azucaradas, zumos de fruta, bollería, pasteles...
- Usar el Método del Plato: la mitad de la comida serán verduras y hortalizas, un cuarto proteínas y un cuarto hidratos de carbono (arroz, patata, pasta...).

Las comidas

Ejemplos de almuerzo o cena, siguiendo las proporciones del Método del Plato:

- Ensalada variada (50%), legumbre (25%) con arroz integral (25%) y verduras, y una fruta.
- Salteado de verduras (50%), pollo a la plancha (25%) con un flan de arroz integral (25%) con tomate y una fruta.
- Espinacas con pasas y piñones (50%), pescado a la plancha (25%) con patata al horno (25%) y un yogur.

