



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



10 consejos Para adelgazar

Lic. Marisa Rodriguez

10 consejos para adelgazar



Lic. Marisa Rodriguez

www.consultorianutricional.com.uy

Marisa Rodriguez es Licenciada en Nutrición. Es socia Directora de Consultoría Nutricional, empresa donde desarrolla actividades de asesoramiento nutricional a nivel personal y empresarial. Edita mensualmente un boletín electrónico gratis con artículos y consejos sobre alimentación y nutrición.

El objetivo de esta guía es ayudarte a planificar tu adelgazamiento a través de consejos prácticos. Puedes distribuirla entre tus amigos y conocidos, siempre y cuando lo hagas en su formato íntegro, sin modificaciones. Su reproducción total o parcial está totalmente prohibida.

Montevideo · Uruguay

Tel: (00 598) 02 – 901 41 53

E-mail: info@consultorianutricional.com.uy

www.consultorianutricional.com.uy

www.consultorianutricional.com.uy

Comenzar un plan de adelgazamiento implica compromiso, responsabilidad y, sobre todo, planificación. Además de contar con un plan personalizado, existen aspectos básicos que debes conocer y poner en práctica antes de iniciar tu plan de alimentación y a lo largo del mismo. Estos aspectos pueden ser resumidos en los siguientes 10 consejos:

1. Establece tus objetivos.

Tu objetivo principal será adelgazar, esto es **reducir el peso corporal a expensas de la disminución de grasa**. No se trata de perder masa muscular o agua, sino de deshacerse del exceso de grasa. Esto no es un proceso rápido, el tejido graso no se evapora mágicamente. Por lo tanto, olvídate de perder 5 kilos en una semana. Plantéate metas razonables y sobre todo... posibles!!!

Un adelgazamiento sostenido, que no supere el kilo por semana es lo más recomendable. El propósito de adelgazar debe ir acompañado de otro fundamental: cambio de hábitos. Los errores alimentarios deben ser identificados y corregidos en forma progresiva para lograr una pérdida de peso efectiva.

Estos objetivos generales (comunes a todos quienes quieren adelgazar) deberán ser concretados en metas más específicas y a corto plazo. Deberás plantearte, semanal o quincenalmente, un máximo de tres propósitos específicos y personales que te ayuden a lograr tus objetivos. Algunos ejemplos de metas utilizadas por nuestros clientes son:

- Consumir 2 frutas diariamente.
- Reducir a la mitad la porción de carne vacuna.
- Beber 2 litros de líquido diariamente
- Salir a caminar 2 veces por semana.
- Consumir un yogur todos los días a las 10:30 hs.
- Sustituir la leche entera por leche descremada.

www.consultorianutricional.com.uy

2. Determina tus plazos.

Establece una fecha de inicio para tu plan de adelgazamiento y fechas posteriores para

evaluar los progresos. ¿Cuándo iniciarlo? Cuando tú lo decidas, no los demás. ¿Cuándo controlar los logros? Al comienzo, una evaluación semanal es lo más aconsejable para controlar el peso y los nuevos hábitos alimentarios. Más adelante quizás puedas realizarlas en forma más espaciada. Cada uno tiene su propio ritmo, por lo tanto no te exijas encajar en plazos ajenos.

3. Fija horarios para las comidas.

Cada comida debe tener un horario fijo. Asigna, de acuerdo a tu estilo de vida, un horario determinado para desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones... y respétalo! Esta costumbre te ayudará a:

- adquirir horarios regulares para tu alimentación.
- corregir la mala costumbre de estar permanentemente comiendo entre horas.

Destina períodos (que no tienen que ser de 2 horas) para disfrutar de un buen desayuno, de un almuerzo tranquilo. Esfuérzate en adquirir una conducta alimentaria saludable.

4. Establece el lugar para comer.

Es conveniente destinar lugares específicos para realizar las comidas y abandonar el hábito de comer frente a la computadora, mirando televisión, en la cama o en el auto. Esto no significa que debas realizar todas las comidas en el mismo sitio, sino que cada una debe tener su lugar asignado. Por ejemplo: el comedor de tu hogar para desayuno y cena, la oficina para el almuerzo o alguna cafetería para la merienda.

www.consultorianutricional.com.uy

Esta costumbre:

- evitará que estés comiendo a toda hora y en todas partes.
- ayudará a valorar el acto de comer... ¿por qué vamos a darle menos importancia que a

otras actividades?

5. Piensa el Menú.

Dedica al menos una hora en la semana para decidir qué comerás en los siguientes siete días. Si cuentas con un plan de menú diseñado por un nutricionista tu tarea está resuelta. De lo contrario destina unos minutos a planificar tu menú semanal. Los beneficios serán:

- ahorrar tiempo y esfuerzo diarios pensando **“¿qué comeré hoy?”**.
- evitar la improvisación, la cual no es una buena aliada del plan de adelgazamiento (te lleva a comer de más y a comer lo primero que encuentres).

6. Planifica las compras.

A partir del menú semanal podrás determinar qué alimentos necesitarás para elaborar los platos y así preparar la lista de compras. A menos que no sepas qué hacer con tu tiempo libre, destina un día para ir al supermercado y hacer las compras de la semana. Sigue estos consejos:

- lleva la lista de compras y trata de respetarla.
- ve con el estómago lleno. Si vas con hambre corres el riesgo de tentarte con alimentos poco recomendables.

www.consultorianutricional.com.uy

7. Organiza la despensa.

Es imprescindible almacenar los alimentos adecuadamente para evitar pérdidas de nutrientes y facilitar la actividad culinaria. Guarda los productos en función de sus características (congelados, refrigerados o temperatura ambiente) y de su vida útil (acostúmbrate a revisar las fechas de vencimiento).

Debes “preparar” tu despensa para esta etapa llenándola de alimentos permitidos y evitando

aquellos que pueden hacer peligrar tus planes.

8. Arma un Botiquín de emergencia.

En todo plan de adelgazamiento es preciso seleccionar alimentos bajos en calorías a los cuales recurrir en momentos de apetito y/o ansiedad. Nunca deben faltar en la despensa para enfrentar los "ataques de hambre":

BEBIDAS:

- Infusiones de hierbas
- Café descafeinado
- Refrescos **light**
- Sobres para caldo **light**
- Leche descremada

DULCES:

- Yogur **light**
- Frutas frescas
- Galletas de arroz
- Palomitas de maíz
- Mermelada bajas calorías

www.consultorianutricional.com.uy

SALADOS:

- Apio y zanahoria crudos
- Queso blanco **light**
- Galletas de arroz
- Pickles
- Atún al natural
- Champiñones
- Huevo duro

9. Controla el peso.

El peso es el indicador más frecuentemente utilizado para evaluar los progresos en un plan de adelgazamiento.

Es importante tener en cuenta algunas consideraciones al momento de subirte a la

balanza:

- hazlo una vez por semana.
- establece un día y horario fijo.
- utiliza siempre la misma balanza, ya que pueden presentar hasta varios kilos de diferencia entre ellas.
- viste el mismo tipo de ropa para evitar grandes variaciones de peso.
- registra el peso semanal y gráficalo para visualizar tu evolución.
- no te peses inmediatamente después de realizar ejercicio físico, ya que el menor peso estará dado por la pérdida de líquido, el cual lo recuperarás al hidratarte.

Es útil combinar este indicador con otros como las medidas de la cintura y cadera para ver cómo los centímetros disminuyen y no desanimarse cuando la aguja no se mueve.

www.consultorianutricional.com.uy

10. Registra tus comidas.

El registro diario de comidas es de gran utilidad para:

- conocer tus hábitos alimentarios.
- comparar qué tanto se ajusta tu menú **real** semanal a tu menú **ideal**.
- identificar los momentos de mayor apetito y/o ansiedad.

El registro debería ser lo más detallado posible, incluyendo horarios, lugar, cantidades y los sentimientos que acompañan el consumo de alimentos.

Para obtener el mayor provecho de esta guía, es conveniente que apliques estos consejos paso a paso, tratando de respetar el orden propuesto. Cuanto más tiempo inviertas en la planificación, mejores serán los resultados obtenidos en tu plan de adelgazamiento. ¡Éxito!

Lic. Marisa Rodríguez
Directora de [Consultoría Nutricional](http://www.consultorianutricional.com.uy)

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Dieta de la sopa de repollo](#)

[Plan para quitarse esos kilitos de más](#)

[Trucos indispensables para bajar la panza](#)

[Dieta de las vacaciones](#)

[Cómo adelgazar comiendo los "alimentos prohibidos"](#)

[Dieta naturológica de los 30 días](#)

[Dieta del té verde para adelgazar y rejuvenecer](#)

[Dieta de los antioxidantes](#)

[La dieta de los tres días](#)

[Dieta Ayurveda](#)

Me interesa tu opinión sobre esta guía.

Envíala a info@consultorianutricional.com.uy

Consulta de asesoramiento personal

Aprende a planificar tu alimentación para lograr tus objetivos nutricionales en una consulta de asesoramiento personalizada.

Contáctame a marisar@consultorianutricional.com.uy o al 02 – 901 4153

www.consultorianutricional.com.uy

Conoce nuestros servicios

Evaluación nutricional

Registra tu alimentación durante 3 días y recibe un análisis personalizado con recomendaciones para optimizar tu alimentación.

Análisis de recetas

Conoce la composición nutricional de tus recetas y/o conviértalas en un plato light.

Plan nutricional personalizado

Aprende qué y cuánto comer de acuerdo a tus requerimientos de energía y nutrientes.

Montevideo · Uruguay

Tel: (00 598) 02 – 901 41 53

E-mail: info@consultorianutricional.com.uy

www.consultorianutricional.com.uy

