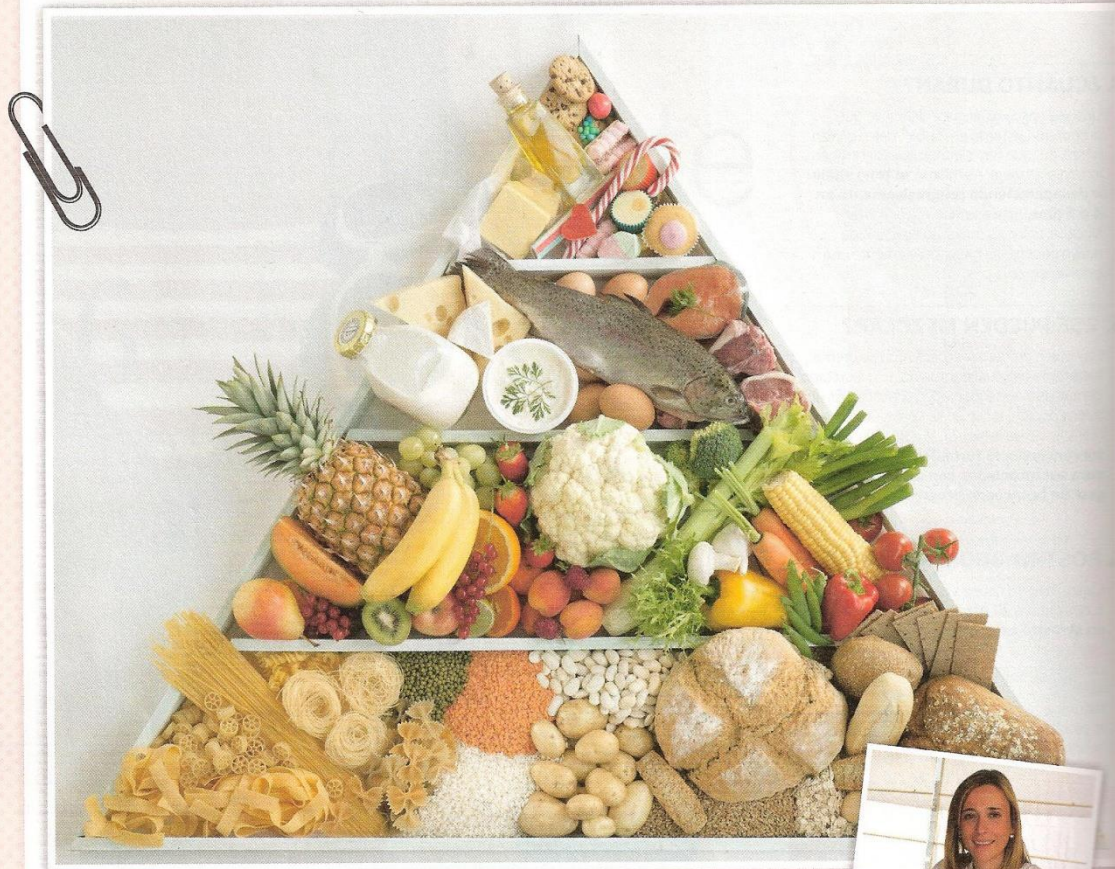




La dieta saludable
CON LA QUE PUEDES
PERDER
6 KG EN 1 MES

CON EL VERANO A LA VUELTA DE LA ESQUINA, NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS EMPIEZAN A CAMBIAR. EN DIVINITY TE HEMOS PREPARADO, EN COLABORACIÓN CON LA ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN, TERICA URIOL UNA DIETA QUE, SI CUMPLES DE FORMA ESTRUCTA, TE HARÁ PERDER 1,5 KG POR SEMANA.

La dietista apuesta por introducir los hidratos de carbono en los regímenes. Los expertos han comprobado que así las dietas son más fáciles de seguir.



Terica Uriol,
especialista en
dietética y nutrición.

Cuántas veces te has preguntado '¿qué preparo hoy de comer?'. ¿Muchas, verdad? Sin embargo, la mayor parte del tiempo nos olvidamos de los desayunos (nos tomamos un café y salimos corriendo) y de las cenas (algunas piezas de fruta o algo muy ligero te han parecido más que suficiente...). Por esta razón, **hemos querido que los desayunos y las cenas se conviertan en objetivo principal de nuestro reto.** Eso sí, aunque hagamos hincapié en estas dos comidas, es importante ser rigurosa con el resto de las ingestas y no saltarte la norma básica de cualquier dieta: "hacer cinco comidas al día".

Lunes

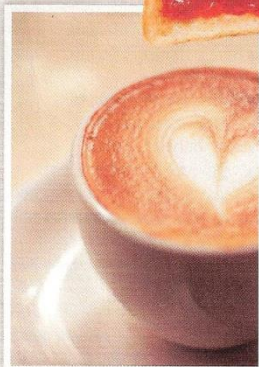
DESAYUNO:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- 2 rebanadas de pan de molde integral con mermelada light, un kiwi y un zumo natural de limón o pomelo.



Comentario dietista:

en esta primera comida del día ya se incluye la fruta, algo que en algunas dietas queda eliminado. Muchas frutas tienen un alto contenido en agua, por lo que sirven para hidratar y desintoxicar nuestro cuerpo desde primera hora de la mañana.



COMIDA RECOMENDADA:

- Un plato grande de pasta cocida (sin aceite) aliñada con tomate frito y un poco de queso para gratinar. Si te quedas con hambre, puedes acompañarlo con una ensalada (aliñada, en este caso, con muy poco aceite)
- De postre una rodaja de sandía.

CENA:

- Bocadillo de pan blanco con jamón serrano (es importante quitar todo el tocino) y tomate.
- Puede acompañarse con ensalada y, de postre, y una pieza de fruta.



Comentario dietista: "normalmente usamos mal el pan, lo mezclamos con grasa, lo untamos en salsas, en aceite... Eso supone combinar grasa con hidratos y resulta una mezcla explosiva. ¿Cómo se puede comer pan sin grasa? Comiéndolo con proteína, pero en poca cantidad y sin grasa.

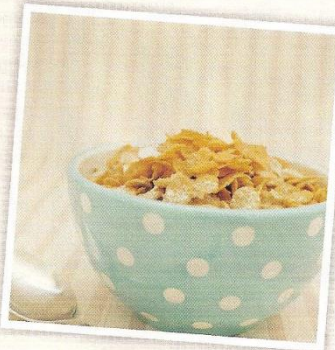
Martes

DESAYUNO:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- Un cuenco de cereales sin frutos secos ni relleno.
- ½ vaso de zumo de naranja natural.

Comentario dietista:

los cereales (han de estar presentes a diario), además de llenar y favorecer el tránsito intestinal, producen una sensación de saciedad durante buena parte de la mañana. Añade a la dieta una buena cantidad de agua, te servirá para llenar el estómago sin consumir calorías.



COMIDA RECOMENDADA:

- Puré de verdura con ½ patata y queso light, pero sin nada de aceite.
- Pollo asado sin salsa y sin piel acompañado de pimientos asados.
- De postre: un yogur desnatado o cuatro mandarinas.

CENA:

- Sandwich de 3 rebanadas de pan de molde integral con huevo duro, una lata de atún natural, lechuga, tomate, cebolla y mayonesa light.
- Puede acompañarse con ensalada y, de postre, una pieza de fruta.

Comentario dietista:

La fruta cuenta con muchos hidratos de carbono, pero aún así aporta muchas vitaminas y fibras por lo que, en esta dieta, se incluye casi a libre disposición. Se trata de cambiar malos hábitos por buenos, y aprender a mantener la talla comiendo, sin pasar hambre.



OPERACIÓN CUERPO 10

Miércoles

DESAYUNO *apto también si desayunas fuera de casa:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- 10 centímetros de pan blanco con tomate (sin aceite).
- ½ vaso de zumo de naranja natural.



Comentario dietista:

El pan blanco con el tomate te proporcionan los hidratos de carbono necesarios para poder afrontar el día con energía. Para no llegar hambrienta a la hora de comer, puedes tomar un yogur desnatado a media mañana.

COMIDA RECOMENDADA:

- Paella de pescado o marisco (mejor usar solo una cucharada de aceite para el sofrito).
- Dos kiwis de postre.

CENA:

- Bocadillo de pechuga de pollo a la plancha con 2 lonchas de queso light y pimiento asado.



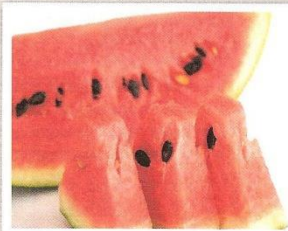
Comentario dietista: Contiene la pirámide de alimentos más completa: cereales y derivados en la base, fruta, verduras y hortalizas, leche y derivados y, después, carnes, pescados, huevos y legumbres. En la cúspide los azúcares y grasas.

Jueves

DESAYUNO:

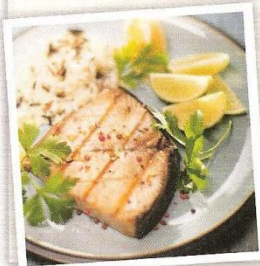
- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- Queso fresco 0,0% materia grasa, una loncha de fiambre de pavo con dos biscotes de pan.
- 1 rodaja de melón o sandía.

Comentario dietista: reduce la ingesta de grasa y eso hace que nuestro organismo vaya tirando de la que tenemos acumulada. Si a esto le sumas el ejercicio físico, el resultado será aún mayor.



COMIDA RECOMENDADA:

- Ensalada de judías blancas con huevo duro y aliñado con poco aceite de oliva.
- Una raja de melón



CENA:

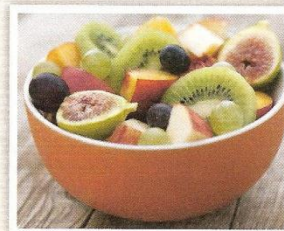
- 1 torta de pan mejicano untada con queso light y salmón ahumado.

Comentario dietista: incluye pescado. Busca la fórmula para incluirlo en tus menús porque aporta gran cantidad de nutrientes y pocas calorías.

Viernes

DESAYUNO:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- 1 cuenco grande de fruta.
- 2 quesitos light.



Comentario dietista:

las frutas aportan gran cantidad de minerales a tu cuerpo (potasio y magnesio entre otros).

COMIDA RECOMENDADA:

- Judías verdes con una patata y algunos taquitos de jamón sin grasa.
- Filete o solomillo de ternera a la plancha acompañado de una ensalada.
- Como postre una naranja o un yogurt desnatado.

CENA:

- Sandwich de tres rebanadas de pan de molde integral con fiambre de pavo y queso light.



Comentario dietista: el queso "light", al igual que la mayonesa baja en calorías o el tomate 0,0% aportan a los platos sabor y los hace más apetecibles sin incrementar las calorías.

Sábado

DESAYUNO *ideal para deportistas:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- 1 sandwich (sin mantequilla ni margarina) de pavo o jamón de york con una loncha de queso light.
- 1 pomelo o una naranja.



Comentario dietista: aporta una buena carga de energía para las más activas. Las dietas se deben mantener un buen periodo de tiempo, si no el efecto rebote será tremendo. Hay que aprender a comer y eso lleva su proceso.

COMIDA RECOMENDADA:

- Gazpacho sin pan y poco aceite.
- Pescado blanco al horno con 1 patata y verduras.
- 2 peras.

CENA TIPO:

- Bocadillo de sardinas bien escurridas con tomate
- Puede acompañarse con ensalada y, de postre, una fruta.

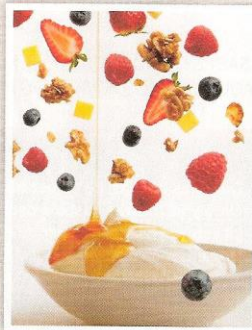


Comentario dietista: un menú de adelgazamiento debe respetar los gustos, las preferencias y el estilo de vida de quien lo lleve a cabo. Ten en cuenta que puedes cambiar las sardinas por cualquier otro pescado, como la caballa o el atún, pero siempre muy bien escurrido.

Domingo

DESAYUNO:

- Café o té con leche desnatada y edulcorante.
- 1 cuenco de cereales ricos en fibra con dos cucharadas de salvado y trocitos de piña, kiwis y fresas.



Comentario dietista:

no hay que olvidar que el buen tránsito es fundamental para la salud. Los alimentos con fibra son muy útiles porque llenan y son saludables. Siempre que puedas elige productos integrales frente a los refinados.

COMIDA RECOMENDADA:

- Parrillada de verduras (calabacín, berenjena, tomate, cebolla, pimiento...) con poco aceite.
- Taco de atún o salmón a la plancha.
- Macedonia de frutas.

CENA:

- 1 pan de hot dog con salchicha de pavo baja en grasa con una patata asada.
- Puede acompañarse con ensalada y, de postre, una fruta.



Comentario dietista: es una cena muy apetecible. Si estás pensando que lo más conveniente es cenar únicamente fruta, desecha la idea. Esta contiene hidratos de carbono ocultos en la propia fructosa. Además, en las tres grandes comidas han de estar presentes todos los grupos de alimentos.

¡Pon un STOP a los KILOS DE MÁS!

EN VERANO NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS CAMBIAN. PARA DARTE LOS CAPRICHOS PROPIOS DE ESTA ÉPOCA, LOS LABORATORIOS FORTE PHARMA HAN CREADO LAS CÁPSULAS TURBOSLIM CALORILIGHT.



"Reduce la absorción de grasas con su efecto 'triple acción'"

- **CAPTA LAS GRASAS DE LOS ALIMENTOS**
Solo dos cápsulas de Turboslim Calorilight antes de cada comida ayudan a captar el 50 % de las grasas.
- **RALENTIZA LA ASIMILACIÓN DE AZÚCARES**
Regula la glucemia por su contenido en fibras alimenticias de cacao y naranja.
- **APORTA SENSACIÓN DE SACIEDAD**
Gracias a la asociación óptima de las fibras solubles e insolubles del cacao y la naranja, el organismo no nota la sensación de hambre.