

5 indispensables -kilos +salud

Gana en salud y pierde peso con los siguientes alimentos:

- Brócoli. Es anticancerígeno, diurético y laxante, reduce la presión sanguínea y fortalece los huesos.
- Tomate. Un antioxidante que previene el cáncer y los infartos.
- Avena. Estimula el metabolismo y la quema de grasas, controla el hambre y el colesterol.
- Ajo. Es un potente antibacteriano, antiinflamatorio, anticancerígeno, depurador y vasodilatador.
- Arándanos. 50 gr. de arándanos contienen el triple de vitamina C que una naranja, fabrican colágeno e impiden la acción de los radicales, previniendo el deterioro de los tejidos por la edad.



Pesas, ¿sólo para dar volumen?

Es un pensamiento muy extendido y bastante equivocado. Las pesas pueden ayudarte a conseguir fuerza y volumen muscular pero desde luego que también son un elemento importante a la hora de perder peso. El entrenamiento con pesas puede fácilmente disminuir el porcentaje de grasa corporal y tonificar, especialmente si trabajamos grupos musculares grandes: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, dorsales, pecho y abdomen...

El ejercicio con pesas acelera el ritmo metabólico y realiza un gasto de glucógeno (la fuente de energía derivada de la glucosa que nuestro organismo almacena a modo de reserva energética), de modo que el organismo se ve forzado a utilizar las reservas de hidratos. Por lo tanto, si llevas una dieta adecuada al gasto que haces en tus entrenamientos, podrás pasar a un estado de déficit calórico.

¿CÓMO?

Debemos elegir un peso con el que nos resulte fácil practicar el ejercicio. Los movimientos deben ser lentos, controlados y notando el grupo muscular que estás trabajando.



Dieta del bocadillo, ¿en qué consiste?



Terica Uriol (www.tericauriol.es)
Tecnóloga de alimentos, nutricionista y dietista.

Basa su dieta en la pirámide nutricional que posiciona en la base, los cereales y sus derivados (60%). En el segundo escalón, frutas, verduras y hortalizas. En el tercero, la leche y sus derivados. Después, carnes, pescados, huevos y legumbres. Y en la cúspide, azúcares y grasas (los cuáles elimina por completo).

Menú 1

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 y pomelo.

Comida. Un plato grande de pasta cocida (sin aceite) aliñada con tomate frito y un poco de queso para gratinar. De postre, una rodaja de sandía.

Cena. Bocado de pan blanco con jamón serrano (importante quitar el tocino) y tomate. De postre, una pieza de fruta.

Comentario. Consume frutas con alto contenido en agua, que hidraten y desintoxiquen. Normalmente usamos mal el pan, lo mezclamos con grasa y resulta una combinación explosiva.

Menú 2

Desayuno. Café o té con leche desnatada y edulcorante, un cuenco de cereales sin frutos secos ni relleno y 1/2 vaso de zumo de naranja natural.

Comida. Puré de verdura con 1/2 patata y queso light, sin nada de aceite. Pollo asado sin salsa y sin piel con pimientos asados. De postre, un yogur desnatado o 4 mandarinas.

Cena. Sándwich de tres rebanadas de pan de molde integral con huevo duro, una lata de atún natural, lechuga, tomate, cebolla y mayonesa light. De postre, una pieza de fruta.

Comentario. Para sustituir el aceite enseño a utilizar otros aliños. Aceite acalórico, soja, vino, pastillas de caldo...