

7 consejos para perder peso ¡Cuídate con Chef Plus!

7 consejos para perder peso ¡Cuídate con Chef Plus!

[imprimir](#)



Las dietas milagrosas no existen, este es el primer punto a tener en cuenta. Continuamente aparecen nuevas fórmulas que prometen resultados rápidos pero que pueden llegar a ser poco recomendables o incluso contraproducentes.

Debemos centrarnos en rebajar el aporte calórico de las comidas, no ingerir más calorías de las que consumimos y aumentar el gasto energético por medio del ejercicio físico. Una dieta sana tiene que cumplir estos tres requisitos: que sea **moderada, variada y equilibrada**.

Perder peso de manera saludable es posible si tenemos presentes estos siete puntos claves:

1. **Selecciona las grasas que vas a consumir.** Las grasas aportan calorías, por lo que se debe limitar su consumo pero nunca eliminarlas de la dieta. Hay determinados alimentos que contienen grasas saludables, como el aceite de oliva virgen, el pescado azul o los frutos secos. Eso sí, es imprescindible erradicar de nuestra dieta las grasas trans y disminuir las grasas saturadas.
2. **Son preferibles los cereales integrales.** Sustituir el pan, el arroz o los cereales del desayuno por sus versiones integrales te aportará más fibra y nutrientes. Los cereales y los productos refinados aumentan las calorías consumidas sin dar a cambio un aporte nutricional de calidad.
3. **Consume a diario fruta y verdura, cruda o cocinada.** Estos alimentos aportan minerales, vitaminas y fibra. Como ventaja adicional, el consumo habitual de verdura y fruta disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.
4. **Mejora la calidad de las proteínas.** Es importante reducir el consumo de carnes rojas y de carnes procesadas y embutidos, ya que en una dieta son más recomendables las proteínas procedentes de vegetales, pescado, aves y huevos.
5. **Evita el consumo de refrescos y alcohol.** Elige siempre agua frente a cualquier otra bebida, aunque en ocasiones especiales puedes tomar una o dos copas de vino.
6. **Veta las comidas precocinadas y los preparados de supermercado.** Siempre es preferible la cocina casera.
7. **Evita el consumo de azúcar y dulces.** Estos alimentos solo aportan calorías «vacías».

Para finalizar, dos últimos consejos: la dieta ha de ajustarse al género, a la actividad diaria y a la constitución de cada persona, y durante la misma es fundamental tener un registro de nuestra evolución (la pérdida de peso ideal debería ser de entre uno y dos kilos por semana).

Etiquetas

[perder peso](#)

[cuidarte en verano](#)

[Dieta](#)

[cocina saludable](#)

[vida sana](#)

[cómo perder peso en verano](#)

[cuidarte con chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[robot de cocina](#)

[recetas saludables](#)

[perder peso de forma fácil](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar