



## ¿CÓMO PERDER PESO SIN DESCUIDAR TU ALIMENTACIÓN?

Existen muchos mitos sobre la pérdida de peso y las restricciones que deben adoptarse durante el proceso. Uno de ellos vincula las dietas saludables con grandes limitaciones en cuanto a alimentos se refiere, pero ¿qué opinan los expertos?

**Aunque no lo creas, más allá de seleccionar la cantidad de productos, es más importante enfocarse en la calidad de sus nutrientes.** Por ejemplo, elegir alimentos con baja densidad energética, es decir, con pocas calorías para su volumen, brinda el beneficio de poder comer más sin poner en riesgo el peso.

Este concepto se llama densidad de energía y es una herramienta importante para perder peso, según especialistas de Mayo Clinic. Otros consejos son:

- 1. Come muchos vegetales.** La mayoría de los vegetales son bajos en calorías y tienen un alto volumen. Además, muchas verduras contienen agua, que proporciona peso sin calorías. Para agregar más verduras a tu dieta, disminuye la porción de carne en tu plato y aumenta la cantidad de vegetales.
- 2. Aprende a elegir las frutas.** Prácticamente, todos los tipos de frutas se adaptan a una dieta saludable, pero algunas tienen menos calorías que otras. Las frutas enteras y frescas son buenas opciones. Evita los jugos de fruta y las frutas deshidratadas. Para incluir más frutas en tu dieta, agrega arándanos a tus cereales matutinos.
- 3. Opta por los granos integrales.** Son la mejor opción de carbohidratos porque tienen más fibra y otros nutrientes importantes. Para consumir más granos integrales sin poner en riesgo tu peso, controla el tamaño de las porciones.
- 4. No elimines las grasas.** En su lugar, opta por pequeñas cantidades de grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas. Para lograrlo, considera incluir en tu dieta: nueces, semillas y aceites, como el de oliva, linaza y cártamo.
- 5. Consume alimentos dulces, pero naturales.** Te recomendamos aquellos bajos en grasa y ricos en ingredientes saludables, como las frutas, los granos integrales y ciertos lácteos. Las claves para los dulces son: mantener un tamaño acotado de la porción y cuidar que estos tengan ingredientes nutritivos.

Expertos de Mayo Clinic recomiendan establecer objetivos realistas de pérdida de peso. Lo ideal es aspirar a perder de 0.5 a 1 kilogramo por semana. Para perder esa cantidad, es necesario quemar de 500 a 1,000 calorías más de las que se consumen por día, con una dieta baja en calorías y actividad física regular. Si tienes dudas sobre tu alimentación, consulta a un profesional de la salud.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

