
Libro electrónico

5 Consejos para Adelgazar

Por: Vicente Victorica

© 2007 DietaFinal.com

Se autoriza la publicación de este libro electrónico, siempre que se cite claramente en el texto del mismo su procedencia y autor, con un enlace a la fuente original <http://www.dietafinal.com>

Esta información no pretende sustituir el consejo médico profesional. Le recomendamos consultar a su médico para cualquier cambio en su dieta, ejercicio o en la toma de medicamentos, especialmente si usted ya está siendo tratado por alguna enfermedad o su condición de salud es delicada.

¿Porqué es Tan Difícil Adelgazar?

No necesitamos tener un doctorado en nutrición para inferir un principio básico de la alimentación humana: Nuestro sistema digestivo está diseñado para procesar ciertos tipos de alimentos. Punto. Son los alimentos correctos que deberíamos consumir siempre. Desafortunadamente esto está muy lejos de ser la realidad de la gran mayoría de la población mundial.

Si le damos los **tipos equivocados de alimentos**, creamos un caos en nuestro sistema y este responde de maneras negativas: acumula grasa corporal, se estriñe el intestino, los órganos como el riñón se sobrecargan, sus venas y arterias se tapan (arteriosclerosis), y aparecen enfermedades que hace siglos eran rarísimas, como el cáncer o la diabetes tipo 2.

Surge entonces la pregunta: ¿Qué tipo de ingredientes o alimentos le estamos dando a nuestro estómago?

Esto hace toda la diferencia entre adelgazar y engordar.

Los alimentos contienen una gran variedad de nutrientes, pero sólo 3 de estos nutrientes nos aportan las temidas "calorías", a saber: los hidratos de carbono (o carbohidratos) las proteínas, y las grasas.

Los demás Nutrientes han sido grandemente ignorados durante décadas, pero para adelgazar son los más importantes: fibra, vitaminas, fitoquímicos, anti-oxidantes, ácidos grasos esenciales, minerales, enzimas, etc.

Lo que engorda es la química de los ingredientes. A continuación presentamos los tipos de ingredientes que nos hacen engordar.

Ingredientes que Engordan

Nuestra cultura alimenticia está plagada de alimentos que engordan: alimentos densos en calorías, aportan muchas calorías y pocos nutrientes sin calorías. Principalmente son los **ingredientes sintéticos** y alimentos procesados industrialmente, o de origen animal. Estos son algunos ejemplos:

Los azúcares simples aislados – generan picos de insulina: aceleran y multiplican la acumulación de grasa corporal

Los aceites vegetales o animales – Estos ingredientes, aunque son de origen natural, son derivados artificiales a los que se les quita la fibra y quedan como

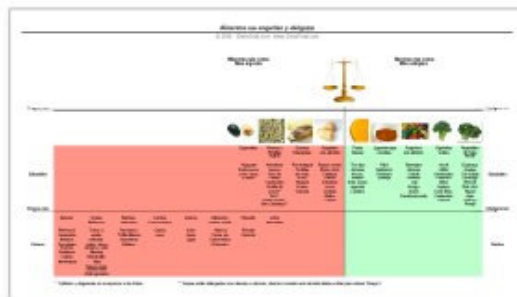
aceites "puros" que aportan sólo calorías sin ningún otro nutriente. Nuestro cuerpo necesita grasas pero cuando estas vienen en su "empaque" original, por ejemplo, el brócoli contiene un 25% de calorías provenientes de grasas saludables!

Alimentos que Adelgazan

Por otro lado existen ingredientes naturales que son riquísimos en nutrientes pero muy bajos en calorías. También las reacciones bio-químicas que generan en nuestro organismo tienen un efecto adelgazante, pues eliminan la grasa que hemos acumulado.

La sinergia entre sus ingredientes y nutrientes hace que sean realmente sanos y fácilmente digeribles por nuestro sistema.

Mientras más comamos de estos alimentos en el "área positiva" o "área verde" de nuestra tabla de alimentos, **más adelgazaremos!**



Combinando sabiamente estos alimentos podemos lograr deliciosos platillos y postres. El libro "La Dieta Final" incluye acceso a la sección de recetas que crece mes con mes.

¿Qué Está Mal?

Ahora, el problema es que **nuestra cultura alimenticia** no está basada en conocimiento nutricional, ni en niveles de nutrición por caloría, sino en costumbres, sabores y ventas para las corporaciones alimenticias.

A donde quiera que volteamos hay **alimentos que engordan**, los ingredientes que se acumulan como grasa corporal son tan comunes que los tenemos en nuestras alacenas.

Cuando las personas se someten a una "dieta" para adelgazar, sólo comen menos cantidad de los mismos tipos incorrectos de ingredientes. Esto sólo ocasiona mucha hambre, desnutrición y un seguro "efecto rebote".

Para adelgazar rápidamente y evitarnos muchas enfermedades crónicas o "de la vejez", es necesario cambiar nuestra cultura alimenticia, evitar los mismos alimentos plagados de calorías, químicos artificiales y grasa añadida, y cambiarla por una alimentación realmente sana y natural.

El secreto para adelgazar está en el **conocimiento**, NO en la fuerza de voluntad.

5 Consejos rápidos para bajar de peso:

- Absténgase de bebidas gaseosas (refrescos o sodas)
- No tome jugos, más bien coma la fruta con toda su pulpa
- Evite freír los alimentos
- No agregue azúcar o substitutos endulzantes
- Eleve su consumo de alimentos naturales de origen vegetal

Todos los consejos nutricionales en el libro La Dieta Final cumplen o exceden las normas de la Asociación Americana para el Corazón (heart.org) y el Instituto Americano para la Investigación contra el Cáncer (aicr.org)

Esta información fue extraída del libro electrónico **La Dieta Final**. Espero le sea de utilidad.

Si quiere conocer las bases científicas de esta información, le invitamos visitar nuestro sitio web en <http://www.dietafinal.com>.