

## Que dieta le pueden recomendar? Ayuda URGENTE.?



Hola a todos, saben en esta ocasion la ayuda no es directamente para mi, tengo una amiga que esta sufriendo de sobrepeso y el el doctor ya la enviaron a que se realizara todo tipo de estudios y ps tambien le dijeron que tenia que llevar una dieta y bajar de peso lo mas rapido posible, desafortunadamente por ahora y por la cuestion de los gastos excesivos para los mil estudios que le solicitaron no cuenta con dinero para poder visitar a un nutriologo, podrian ayudarme a conseguir dietas saludables y balanceadas? Les paso mas datos para ver si me pueden ayudar a ayudarla.

Mi amiga tiene 33 años, mide 1.58 mts. y pesa 94 kgs. y desafortunadamente es oficinista y no tiene mucho tiempo como para acudir a algun gimnasio y no realiza mucho movimiento fisico. De antemano, muchas grax a todos los que respondan.

*La gente cree q debes pasartela toda tu vida en dietas para mantener tu peso y adelgazar..MENTIRA. QUIEN PODRIA VIVIR ASI?*

*La clave es: COMER SANO y HACER EJERCICIO REGULARMENTE  
COMER SANO=*

NO azucar

NO pan blanco ni harinas blancas

NO COMIDA CHATARRA

NO grasa saturada

NO refrescos

NO leche entera ni cantidades grandes de quesos grasosos..

Lo ideal q recomiendan los expertos, es hacer 5 pequeñas comidas al día para activar el metabolismo y q juntas formen la cantidad de calorías necesarias Y ADECUADAS para bajar de peso al mismo tiempo que se mantiene sano el organismo

SI grasas buenas

Una o dos porciones al día de grasas buenas, por ejemplo: 1.2 aguacate y 12 cucharadas de aceite de oliva al día.. 1 puñado de nueces almendras y 2 cucharadas de aceite de oliva al día; 3 rebanaditas de aguacate y 4 cucharadas de aceite de oliva o puñado de nueces almendras AL DIA.. (Estas grasas son difíciles de procesar para el cuerpo, y en ESTAS CANTIDADES el cuerpo gasta más energía en procesarlas q lo q aportan, son las llamadas calorías negativas/investiga al respecto)

SI verduras y frutas, 1234 porciones de verduras al día; 24 porciones de fruta..

SI alimentos integrales..

Cereal integral, máximo 23 porciones de pan (para tostar) integral, galletitas de avena (2 galletas)

Arroz o pasta 123 veces a la semana (q no pase de una taza)

SI quesos (panela, quesos blancos, no pasan de 100-150 calorías cada 100grs), leche, yoghurt bajos en grasa (son MUY necesarios, pues contienen lactobacilos q ayudan a rebajar la hinchazón del estómago) RECUERDA. mínimo 2 porciones de lácteos al día, máximo 3.

SI carne magra; pollo, pescado 4 veces a la semana, carne roja (sin los gordos), jamón de pavo, claras de huevo (estas crean sensación de lleno, así q si t da hambre consume una o 2, no pasan de 20 calorías cada una)

SI AL AGUA NATURAL; si t gusta mucho el refresco, sustituyelo por agua mineral, le pones endulzante, gotitas de limón, saborizantes light y veras q esto t calmará las ansias

Una porción de fruta = 1 pieza de fruta = 50cal

Una porción de cereal = 1 taza = 110cal

1.3 de taza de frijoles (de la olla sin grasa) = 80cal

Una porción de verduras = 1 taza = aprox unas 80cal

1.3 de avena = 110cal

1 porción de leche descremada = 100cal

1 porción de carne = 120grs = 150cal aprox

1 porción de aceite de oliva = 1 cucharada = 100 calorías

1 porción de pan (integral) = 1 pieza (rebanada para tostar) = 80cal (hay unas que son de 40, checalo en la información nutrimental del producto)

Creo que son las medidas que más te ayudarán a formar tu plan de alimentación.

Las calorías dependen de tus necesidades calóricas.

Busca metabolismo basal por google, te saldrán calculadoras para determinar cuántas calorías necesitas según tu peso, estatura, sexo, actividad física ya sea para mantener tu peso, adelgazar, etc.

Yo diría que para empezar, una dieta de 1500cal estaría bien (es un poco bajita, pero recordemos, no podemos empezar tan extremos en dietas con ella, debemos ir poco a poco, las primeras semanas para que se vaya acostumbrando que vaya comiendo 1600cal, después 1400 y después 1200.. así podrá controlar su hambre mejor y se acostumbre poco a poco. MINIMO DEBE DE CONSUMIR 1200 CALORIAS OK? menos pone en riesgo su salud (SI SE PONE A HACER EJERCICIO, 1500-1700

*DEBE DE CONSUMIR para no enfermar)*

*EJERCICIO.*

*No t creas eso de q debes sudar un litro y ponerte exhausta para bajar de peso. basta con 1.2 hora o 1 hora de caminata ligera pero constante (y unas 5 veces por semana) para adelgazar y tonificarte :)*

*PARA ACELERAR EL PROCESO, EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR (correr, saltar la cuerda, caminar, aerobics, saltar, nadar, spinning, etc) de 30min a una hora 56 veces por semana YA QUE ESTE ES EL UNICO EJERCICIO QUE AYUDA A LA PERDIDA DE GRASA, LOS DEMAS SOLO TONIFICAN*

*Que haga PILATES o unos ejercicios en youtube que se llaman ejercicios en 8 minutos si quiere tonificar abdomen, pierna, etc. no toman mas de 8 minutos cada ejercicio localizado.*

*[http://www.youtube.com/watch?v=F\\_q7Z2W](http://www.youtube.com/watch?v=F_q7Z2W).*

*<http://www.youtube.com/watch?v=mXu3KmCUS>.*



[¿Qué le ayudará a perder peso?](#)



[Esos kilos demás desaparecerán en 3 semanas](#)



[¿Qué tipo de alimentación le ayudará a verse más joven?](#)

Si ansias perder peso pero invariablemente parece que lo que trabajas no actúa a lo mejor no lo estás obrando convenientemente por este motivo esta página web <http://ComoAdelgazarRapido.emuy.info/?dj>. te expone todo lo que hace falta saber relacionado a como bajar de peso. Localicé esta página web porque una amiga me lo recomendó, me convence este sitio, es simple de comprender y de comprobar. He conseguido a poseer el peso que deseo y este razón sugiero este lugar web.

[Dieta de los hamsters](#)

[Rutina de spinning para adelgazar](#)

[Ejemplo de dieta astringente](#)

<http://lujanwaci.files.wordpress.com/2019/10/ejemplo-de-dieta-astringente.pdf>

Hola. Ve con un nutriólogo para que te asesore, a mi l. a. única dieta que me ha funcionado es l.

a. que me HIZO (no dio) mi nutrióloga, pues me l. a. hizo según las calorías que debo de consumir en el día tomando en cuenta mi estatura, edad, actividad física diaria, gustos y demás detalles. Salu2..

Con el fin de bajar de peso rápido recomendar este método natural innovador que tiene una muy alta tasa de éxito <http://bajar peso.info>

También hablo por experiencia personal..

no pues entonces va estar difícil tu meta, no creo que el nutriólogo cobre tanto, igual el mismo doctor pudo haberle dado orientación en cuanto a la alimentación, pero bueno, lo único que le queda a tu amiga es comer bien, evitar las golosinas, los dulces y todo, y dile que camine más, es decir para ir al trabajo, que camine más cuadras que no tome el transporte, que se lleve una botella de 2 litros de agua en la oficina, que se abstenga de las cosas chatarras que le ofrezcan, y seguir un régimen adecuado, además se podría levantar un poco más temprano para hacer mínimo 10 minutos de ejercicio

## Sigue leyendo

<https://parkersezihome.files.wordpress.com/2019/10/te-carmencita-para-bajar-de-peso.pdf>

Te carmencita para bajar de peso

[Te rojo adelgaza opiniones](#)

[Recetas carne picada dieta](#)

<https://jonestegi.files.wordpress.com/2019/10/dieta-para-bebe-con-gastroenteritis.pdf>

Dieta para bebe con gastroenteritis

<https://heardcaxy.files.wordpress.com/2019/10/como-se-prepara-el-perejil-para-adelgazar.pdf>

Como se prepara el perejil para adelgazar

[Leche de arroz para adelgazar](#)

[Comidas nutritivas para adelgazar](#)



**Sigue leyendo >>**

Gracias por su atencion Si pues te los entregan al cambio del pais Vhhuj nhgff jgfd jhffkkk hagd  
Los soles valen menos que el bolivar ¿Tomar pastillas anticonceptivas les perjudica a los bebés  
si se esta lactando. 532.121.8360 Cuanto tarda en que se comienze a notar.

