

COMIDAS PARA UN ABDOMEN PLANO

TU CUERPO IDEAL

Siéntete libre de distribuir este reporte a todos tus amigos y conocidos sin introducir modificaciones. Este reporte es propiedad de Tu Cuerpo Ideal.

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>

Puede ser un poco confuso cuando se trata de cuántos carbohidratos y grasas deberías consumir, o cuánto sodio o azúcar es demasiado, etc. Entonces aquí dejamos una guía básica que puedes seguir para mantener esos números bajo tu control.

Advertencia: estos consejos son para personas con una salud y condición normal. Si has tenido problemas de corazón, diabetes u otra condición en la salud deberías consultar a un profesional para guía personal. Además, si estás tratando de perder peso, obviamente algunos valores serán diferentes según tus necesidades y objetivos. Por favor consulta con un nutricionista antes de hacer cambios en tu alimentación.

Leyendo las etiquetas

Cuando lees las etiquetas de las comidas, la ingesta diaria se basa en una dieta de 2000 calorías.

Entonces, si no consumes 2000 calorías por día o estás tratando de perder peso obviamente estos números no son los que se corresponden a tus necesidades. Por eso es importante hacer consultas a tu médico para que determine de una manera profesional qué es lo mejor para tu cuerpo y tus objetivos.

Sin embargo es importante conocer lo básico de nutrición para aprender a manejar tu peso; y es **SUMAMENTE IMPORTANTE** leer las etiquetas para saber qué consumes o para saber qué productos elegir para poner en tu carrito de compras.

También, y como requisito previo, será necesario que sepas lo básico de nutrición para entender las etiquetas, es decir que deberás saber cuál es tu ingesta calórica diaria, cuáles son los porcentajes de proteínas, carbohidratos y grasas que deberás consumir, entre otras cosas.

Algunos aspectos a destacar es que los ingredientes están listados según las cantidades por lo que si un producto tiene en su listado la grasa como uno de sus principales ingredientes, entonces ese es un producto que no querrás consumir si lo que buscas es tener un abdomen plano.

Los Carbohidratos

Nunca deberías cortar completamente con los carbohidratos ni suscribir a una dieta que no contenga carbohidratos. Los carbohidratos proveen energía y otros nutrientes que tu cuerpo necesita. El problema surge cuando se consumen mucho de los de la clase equivocada.

Las frutas y las verduras son una buena fuente de carbohidratos al igual que algunos productos lácteos.

Desafortunadamente la gente consume demasiados carbohidratos de los que no poseen valor nutricional y que tienen mucha grasa y azúcar (tortas, sodas, dulces, etc.)

Carbohidratos de calidad

Panes integrales o de granos enteros

Galletitas o crackers integrales

Frutas

Verduras

Fibra

¿Cuántos carbohidratos?

Los expertos dicen que el 50 al 60% de las calorías que consumes a diario deberían provenir de los carbohidratos. Entonces, lo ideal sería cubrir ese porcentaje con un buen número de carbohidratos de calidad como granos enteros, panes integrales, verduras, frutas, etc.

Por lo tanto, si consumes 1500 calorías al día, 750 a 900 de esas calorías deberían provenir de los carbohidratos.

Convirtiendo a Gramos

Cuando lees las etiquetas, a menudo se expresan los nutrientes en gramos por lo tanto es importante saber qué significa esto para tu dieta.

Existen 4 calorías en 1 gramo de carbohidratos. Entonces, en el ejemplo dado, si 900 calorías debería provenir de los carbohidratos, en gramos serían 225 gramos.

Las Calorías

Las calorías son importantes porque proveen al cuerpo con nutrientes. Sin embargo, muchas calorías pueden ocasionar ganancias de peso y llevar a otros problemas de salud.

Entonces ¿cuál sería tu ingesta calórica ideal?

Por supuesto que esto variará según tu edad, género, condiciones de salud, etc. Sin embargo, la Academia Nacional de Ciencias recomienda lo siguiente para individuos en condiciones normales de salud:

2200 calorías – niños, mujeres adolescentes, mujeres activas y algunos hombres mayores

2800 calorías – varones adolescentes, hombres activos y mujeres muy activas.

Esta es una “idea general”. No pretendemos que esta ingesta recomendada se ajuste a las necesidades de todos, de hecho no se ajustan. Es simplemente un estimado muy somero. Existen una gran variedad de sitios donde puedes calcular tus calorías diarias entre ellos el de la OMS, o buscar fórmulas bastante acertadas como la de Harris-Benedict

Nuevamente, si estás tratando de perder peso estos estimados tal vez no se ajusten a tus necesidades concretas. Lo ideal sería que primero calcules tus necesidades calóricas para luego reducir entre 250 y 500 por día.

También ten presente que las calorías mencionadas son para hombres y mujeres “activos”. Si no eres activo necesitarás ajustar tus calorías para mantener tu peso.

Busca ayuda profesional para determinar lo que es mejor para tus necesidades.

Las Grasas

Para individuos sanos, los expertos recomiendan que la ingesta de grasa no supere el 30% de tus calorías diarias. Por ejemplo...

Para 1600 calorías – 53 gramos

para 220 calorías – 73 gramos

para 2800 calorías – 93 gramos

Algunas grasas son buenas

Las grasas monoinsaturadas (pescados, nueces, aceite de oliva) y las poliinsaturadas (pescados, alimentos de mar, aceite de girasol) son ejemplos de grasas saludables que son buenas para ti. Sin embargo, deberías limitar el consumo de grasas saturadas y de grasas trans.

También es importante señalar que las grasas tienen 9 calorías por cada gramo (a diferencia de los carbohidratos y las proteínas que poseen 4 calorías por cada gramo).

El Sodio

El sodio puede ser engañoso. Mucha gente no se da cuenta que está consumiendo mucho sodio porque lo relacionan con las comidas saladas.

El sodio es utilizado a menudo para preservar las comidas por lo que puede haber grandes dosis en comidas congeladas o alimentos pre empaquetados como los que se comercializan en supermercado. Demasiado sodio puede causar problemas al corazón y otros riesgos de salud.

En promedio, una persona con una dieta de 2000 calorías no debería consumir más de 2300 miligramos de sodio por día. Por supuesto que este número variará dependiendo de tu situación (perder peso, mantenerlo, presión sanguínea alta, etc)

El Azúcar

Esto es algo que muchos pasan por alto. Pero si estás tratando de perder peso definitivamente tienes que considerar tu ingesta de azúcar. Cuando lees las calorías y las grasas en una gaseosa, ésta no se ve tan mal. Pero cuando ves que tiene 35 gramos de azúcar, esa es otra historia.

El azúcar se convierte en grasa si no se quema.

Los azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas, etc., usualmente no son un problema para la mayoría. Es el azúcar refinado que aparece en las galletitas, los dulces, las tortas, etc. lo que pone a la gente en problemas.

Un adulto saludable debería seguir esta guía para el azúcar. Nuevamente, si eres diabético o tratas de perder peso estos números pueden variar.

Para una dieta de 1600 calorías – 22 gramos o 6 cucharaditas de té al día
para una dieta de 2200 calorías – 44 gramos o 12 cucharaditas de té al día máximo
para una dieta de 2800 calorías – 66 gramos o 18 cucharaditas de té al día, máximo.

Una botellita de gaseosa tiene en promedio 9 cucharaditas de azúcar. Como puedes ver, esta excede la ingesta diaria para una persona con una dieta de 1600 calorías.

La Fibra

A pesar de ser un carbohidrato de calidad, lo pondremos por separado para resaltar su importancia.

La fibra se la ha relacionado con que ayuda a prevenir el cáncer de colon y el cáncer de mama, además de ayudar a reducir el colesterol malo, lo que puede ayudar a prevenir problemas del corazón. La fibra soluble también es buena combatiendo el síndrome de intestino irritable.

Algunas fuentes de fibra soluble son la avena, nueces y semillas, frijoles, lentejas, las frutas y la gran mayoría de los vegetales.

La fibra no soluble pasa a través de los intestinos virtualmente intacta. Esto ayuda a prevenir la constipación y remueve los desechos tóxicos a través del colon rápidamente. También se cree que ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Fuentes de fibra no soluble incluye los panes integrales, granos enteros el salvado y las verduras.

Los adultos deberían consumir arriba de los 25 gramos de fibra cada día. Desafortunadamente la mayoría sólo consume entre 10 y 15 gramos.

La fibra y la pérdida de peso.

Una de las razones por la que los expertos recomiendan comer abundancia de fibra cuando se trata de perder peso es que la fibra es llenadora y da una sensación rápida de saciedad, por lo que ayuda a controlar las porciones.

Cuando comes las cantidades suficientes de fibra notarás que esto te ayudará a suprimir los arrebatos de comida y mantendrá tu metabolismo activo en la digestión.

Las Proteínas

La proteína es importante para el cuerpo. Ayuda a construir músculo, reparar tejido y tu cabello y uñas mayormente están hechas de proteínas.

Incrementar los niveles de proteínas pueden promover la pérdida de peso. Los expertos recomiendan una dieta que contenga entre el 25 y el 35% de proteínas para perder peso y entre un 20 y 25% para mantener peso.

Buenas fuentes de proteínas incluye: pescado, comidas de mar, aves, huevos, leche, queso y soja.

Mientras que es tentador para los inexpertos que quieren perder peso el comer todo proteínas y nada de carbohidratos, los nutricionistas dicen que esta no es una buena idea. Necesitas un balance entre los carbohidratos y las proteínas en tu dieta.

Demasiada proteína y pocos carbohidratos pueden ocasionar Ketosis. En este caso, el cuerpo quema grasas de manera inapropiada y puede causar pérdida de apetito, fluidos y otros problemas.

La moderación y el balance son la clave

Algo importante para recordar es que nuestros cuerpos necesitan equilibrio. Demasiados carbohidratos, demasiadas grasas, sodio, azúcar, pocas proteínas, vitaminas, etc. no son algo bueno para ti.

Así que, con suerte, este reporte te dará alguna guía sobre cómo mantener una dieta sana.

El ejercicio es un componente clave para tener un estómago plano, pero cómo comes también es importante.

Recurre a esta guía para tener en cuenta qué comprar para comer. Te sorprenderás cómo pequeños cambios pueden hacer una enorme diferencia en tu peso y estado físico en general.

Si has pasado tiempo en mi sitio www.tu-cuerpo-ideal.com sabrás que reducir el abdomen es más que simplemente ejercitarte. Tu alimentación juega un rol importante también.

He creado este reporte para ayudarte a elegir las comidas correctas mientras te embarcas en esta travesía de lograr un abdomen plano.

Tu lista de compras.

Salir a comprar cuando tratas de comer sano es a veces complicado porque no sabes qué comprar. A continuación encontrarás algunos consejos sobre qué mirar y qué tener en cuenta.

Recuerda que una de las claves para un estómago plano es comer las comidas ricas en proteínas y fibra, y bajar o reducir las en azúcar y grasas saturadas. Esta guía te ayudará a elegir las mejores comidas para tu abdomen.

Panes

Panes integrales, de grano entero: busca la palabra **integral** en la etiqueta. Si no dice “integral” entonces muchos de los nutrientes se han perdido. Los “enriquecidos” pueden contener mucha harina blanca. Los ingredientes están listados en orden descendente y por peso. Esto significa que los ingredientes que aparecen primeros son los que están presentes en mayores cantidades. Asegúrate que el trigo o los granos enteros estén primeros en la lista de ingredientes. Busca panes que contengan 100 calorías por rodaja o menos.

Cereales

Avena Quaker®

Kelloggs® Todo Salvado Original

Cheerios® natural

Al igual que los panes, los primeros ingredientes tienen que ser los granos enteros. Compra cereales con al menos 2,5 gramos de grasas por porción. Busca “bajos en azúcar” o “sin azúcar agregada”. Los cereales de granola pueden sonar saludables, pero muchos de ellos son altos en grasas y azúcar. Recuerda que puedes endulzar tus cereales con frutas.

Carnes

Selecciona cortes magros, si no lo sabes pregúntale a tu carnicero o pídele que seleccione cortes magros. Cuando compres cerdo, compra el lomo que tiene menos grasa. Busca las carnes que no tenga grasa visible o se hayan eliminado. Algunas opciones de cocción puede ser el grill, al horno, rostizada. Intenta incluir el pavo, en especial la pechuga, que es muy nutritiva y magra.

Frutas

Las más saludables, sin orden o preferencia particular son:

Bananas – buena fuente de potasio y buena para el corazón

Manzana – contiene 2-3 gramos de fibra y es un limpiador natural de dientes

Arándanos – muchos antioxidantes y muy bueno para el tracto urinario

Pomelo – fuente de vitamina C

Naranjas – fuente de vitamina C

Duraznos – contienen beta-caroteno, que se convierte en vitamina A

Frutillas – ricas en vitamina C y antioxidantes

Pasas de Uva – 1/3 taza posee 5 gramos de fibra soluble

Moras – otra buena fuente de fibras

Fresas – ricas en fibra, antioxidantes y vitamina C

Consejos: las frutas como la frutilla, la cereza, la mora y la frambuesa contienen cantidades de vitamina C y son consideradas por muchos expertos como las frutas “más saludables”. A pesar de ser opciones totalmente saludables, y como contienen azúcares naturales, deberás cuidar las porciones. Una colación deliciosa puede ser las frutas suaves con miel y unas almendras picadas.

Verduras

Los vegetales más sanos (sin orden particular) son:

Brócoli – cargado con vitaminas A y C, también contiene un compuesto que estimula a las células a crear enzimas que combaten el cáncer.

Zanahorias – buena fuente de vitaminas A y K, también fibra.

Batatas – una buena fuente de hierro, fibra, calcio y proteína, junto a una enorme cantidad de beta-caroteno y vitamina C – dos poderosos antioxidantes.

Espinacas – contienen mucho magnesio, hierro y vitaminas A,C y E.

Apio – es una buena fuente de potasio, vitamina A, C y calcio

Cebolla – contiene un antioxidante que ayuda a reducir la inflamación y combate los radicales libres en el cuerpo.

Alcachofas – fuentes de vitamina C, magnesio y potasio entre otras cosas, es una verdura muy completa.

Coliflor – contiene ácidos grasos Omega-3 y también es una fuente de fibra dietaria.

Remolachas – pueden disminuir el colesterol y prevenir la constipación.

¿Quieres saber más? Visita Tu Cuerpo Ideal

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>