

La dieta milagrosa!!!!!!!!!!!!!!

Autor René
sábado, 31 de enero de 2009

Bueno, como habí-a prometido hace tiempo, aquí- os dejo la dieta que seguí- cuando me propuse perder peso. Fueron la friolera de 21 kilos los que se fueron de mi persona, y diré que la clave del éxito no es otra que la perseverancia y el tesón.

Dieta

También he de decir que la dieta fue seguida semanalmente por una nutricionista de la casa Natur House, así- que, el que decida seguirla por cuenta propia, ha de asumir los riesgos que conlleva la no vigilancia de un régimen alimentario. Eso que quede muy claro, y que conste que desaconsejo totalmente su seguimiento sin el asesoramiento de un profesional, ya que la dieta se hace de forma particular y posiblemente no se adapte a cualquier otro individuo. La dieta consiste en descartar una serie de alimentos, los llamados "alimentos prohibidos" y moderar el consumo de otros. En resumen, esta es la lista de recomendaciones nutricionales:

ALIMENTOS PERMITIDOS

Recomendaciones nutricionales

VERDURAS LIBRES: Acelgas, apio, berenjenas, berros, borrajas, brócoli, calabaza, calabacín, cardos, cebolla, cebolleta, col, coliflor, champiñones, endibias, escarola, espárragos, espinacas, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, setas y tomates.

VERDURAS CONTROLADAS, 2 veces a la semana, o para dar color a las ensaladas): Alcachofas, coles de bruselas, judías verdes con grano, maíz, puerros, guisantes, remolacha y zanahoria.

CARNES: Ternera magra, pollo y pavo sin piel, buey, perdiz, conejo, liebre, codorniz y caballo. Evitar cerdo, cordero, beicon, chicharrones, charcutería y conservas de carnes.

PESCADOS BLANCOS: Bacalao, Besugo, Gallo, Dorada, Lenguado, Lubina, Merluza, Pescadilla, Maira, Salmonete, Mero, Rape, Rodaballo, Trucha.

PESCADO AZUL: Bonito del norte, Melva, Pez Espada, Salmón, Sardina, Boquerón, Atún, Caballa, Jurel. Evitar los pescados en aceite o en escabeche.

MARISCO y OTROS: Berberecho, Almejas, Ostras, Chirla, Chamar, Pulpo, Cangrejo, Gamba, Langosta, Langostino, Sepia, Mejillón

HUEVOS: No tomar más de 3 o 4 yemas a la semana. Las claras son totalmente libres.

FRUTAS: 2 albaricoques, 2 kiwis, 1 taza de cerezas, 3 ciruelas, 1 taza de fresas, 1 granada, 1 higo chumbo, 2 mandarinas, 1 manzana, 1 melocotón, 2 rodajas de melón o de sandía o de pina natural o en su jugo, 1 naranja, 3 naranjas, 1/2 papaya, 1 pera, 1 pomelo. Recomendamos tomar la fruta entre comidas. Evitar el consumo de higos, plátanos, uvas, aguacate, chirimoya, olivas, coco. Los frutos secos no están permitidos, así- como las frutas en almbar.

ACEITES Y GRASAS: Consumir 2 cucharadas de aceite de oliva al día, como máximo. Evitar las frituras y comidas grasientas. No cocinar con manteca, mantequilla o margarina.

QUESOS: Se recomienda quesos desnatados. Evitar quesos grasos o quesos fermentados.

BEBIDAS: El agua se puede tomar en cantidad libre preferentemente entre las comidas. No tomar bebidas alcohólicas, ni zumos envasados, ni bebidas refrescantes azucaradas. En ocasiones especiales: Bitter Kas, Nestea, Bebidas refrescantes light, Cerveza sin alcohol.

CONDIMENTOS: Tomar condimentos y especias habituales en cantidades prudenciales: ajo, cebolla, comino, limón, granos de mostaza, pimentón, pimienta, sal, vinagre, laurel, orégano, etc. Moderar el consumo de sal. NO CONSUMIR: Mayonesa, Ketchup.

DIETA AMPLIA

Una posible dieta sería la que describo a continuación:

DESAYUNO

Leche desnatada con café o descafeinado. 6 galletas integrales o 2 biscotes integrales con confitura light o queso fresco de Burgos desnatado o jamón de york, o fiambre de pavo

MEDIA MAÑANA

Zumo de frutas natural o 1-2 piezas de fruta: 2 albaricoques, 1 taza de cerezas, 3 ciruelas, 1 taza de fresas, 1 granada, 1 higo chumbo, 2 mandarinas, 1 manzana, 1 melocotón, 2 rodajas de melón o de sandía o de pina natural o en su jugo, 1 naranja, 3 naranjas, 1/2 papaya, 1 pera, 1 pomelo.

COMIDA

Verdura cocida o al horno o a la plancha (SIN PATATA) o ensalada.

Carne roja o blanca o Pescado blanco o Pulpo.

Yogur desnatado Bifidus y una infusión.

MERIENDA

Zumo de frutas natural o 1 -2 piezas de fruta.

CENA

Verdura cocida o ensalada o sopa o puré de verduras (SIN PATATA). Pescado blanco o Pollo o pavo sin piel o Huevos duros o en tortilla o revuelto (3 -4 yemas a la semana, las claras son libres) o de queso fresco desnatado y 2-3 lonchas de fiambre de pavo o 1 lata de atún (AL NATURAL) y 3 palitos de cangrejo. Yogur desnatado Bifidus.

Algunos consejos

En la comida y en la cena, elegir una opción de cada punto. El peso de los alimentos es en crudo y desperdicios. Beber de un litro y medio a dos litros de agua al día, preferiblemente fuera de las comidas para asegurar una hidratación suficiente y tener sensación de plenitud gástrica. Consumir 2 cucharadas de aceite de oliva al día, como máximo. Limitar las frituras y comidas grasientas. Las cocciones más adecuadas son plancha, brasa, parrilla, microondas, vapor, horno, hervidos, estofados, en su jugo o papillote. Puede utilizar libremente condimentos y hierbas aromáticas. Moderar el consumo de sal. Recomendamos tomar la fruta entre comidas (media mañana y merienda). Si se queda con hambre, tomar infusiones no azucaradas o vegetales frescos. Sustituir el azúcar por edulcorante. Evitar azúcar, confituras, miel, chocolate, cacao, pastelería y helados. Masticar bien los alimentos y comer lentamente. Mantener un horario regular en las comidas (4-5 al día), evitando comer entre horas. No saltarse ni el primer ni el segundo plato ni el postre de la comida ni de la cena, y en su defecto hacer un plato combinado. Realizar ejercicio físico diariamente adecuado a cada persona (Ejemplo: Caminar 1 hora al día). Ideas 1) VINAGRETA: Vinagre, un poco de agua, perejil, orégano, ajo, tomate rayado, cebolla picada, especias (por ejemplo: pimienta) y un poquito de aceite de la ración diaria. 2) PESCADO A LA PAPILOTE: En un trozo de papel de aluminio poner pescado o pollo, condimentarlo y agregarle un poco de verduras. Envolverlo bien. hornearlo aproximadamente unos 15 minutos (hasta que el papel de aluminio esté hinchado). 3) AL PURÍSIMO DE VERDURAS no agregarle aceite. Condimentarlo con el caldo vegetal 4) En la sartén antiadherente (la más pequeña), poner una gota de aceite, luego un filete de pescado, condimentar con perejil, ajo, cebolla, pimienta y poner encima 203 rodajas de tomate. Cocer a fuego muy bajo para que no se queme. Con el jugo del tomate se cuecen y de esta manera no necesita aceite. Después de todo esto, solo queda decir, que es vital el ejercicio físico moderado. No hace falta matarse en el gimnasio, ya que durante la dieta, el cuerpo nota la falta de gasolina por la dieta hipocalórica y por lo tanto corremos el riesgo de agotarnos. Yo suelo caminar una hora los sábados y los domingos y trotar en la cinta a ritmo suave una media hora. También me funcionó permitirme una pequeña licencia de vez en cuando como un plato de paella cada quince días y cuando la pérdida era más notable, semanalmente.

Recetas

Os dejo también algunos de los platos que me cocinaba durante la dieta y que realmente me sirvieron para descubrir nuevos sabores. Pollo al papillote (va bien el salmón): Cubrir la bandeja del horno con papel de plata. Colocar los filetes de pollo encima y regar con dos cucharadas de aceite. Añadir sal, orégano, pimienta (dulce o picante al gusto de cada cual), pimienta molida y ajo en láminas. Cubrir con papel de plata y cerrar los bordes. Con el horno precalentado a 220 introducir unos 15 min. Salteado de pollo con champiñones Poner en una sartén a fuego vivo 2 cucharadas de aceite, ajo en láminas un poco de cayena y especias al gusto (sirven las del pollo papillote). Dorar los ajos. Cortar champiñones en láminas y salpimentarlos. Ponerlos en la sartén con el ajo dorado y freírlos a fuego vivo hasta que reduzcan su tamaño considerablemente. Cortar pechuga de pollo en tacos, salpimentar y ponerlos con los champiñones hasta que dore el pollo. Perca al horno (válido para cualquier pescado) En una sartén hacer a fuego lento aceite y una cebolla cortada en láminas o en aros junto con dos dientes de ajo también en láminas. Cuando la cebolla esté transparente, verter el jugo de un limón y un vasito de vino blanco. Cuando comience a hervir de nuevo, ponerlo en la base de la bandeja del horno. Poner los filetes de perca encima regar con un poquito de aceite de oliva y salpimentarlos al gusto. Ponerlo el horno precalentado a 220 durante unos diez minutos. En otra sartén hacer mientras un refrito de aceite, ajo en láminas y un chorro de vinagre. Regar por encima una vez servido el pescado en el plato. Seguir añadiendo algunas más si os interesa.

Â