



Ya llega el verano y es por ese que crece la preocupación por querer lucir una figura delgada y tonificada, el hecho que aún no hayas tomado la decisión de cambiar tus hábitos de alimentación, solo hará que no estés a gusto cuando llegue el verano y además que puedes afectar tu salud. Para bajar de peso no solo se necesita hacer ejercicios, sino también necesitas llevar una rutina de alimentación adecuada, variada y balanceada. Ten en cuenta que dejar de comer te hará bajar peso, pero esto no es saludable y puedes desnutrirte lo cual es perjudicial para la salud. A continuación te **brindamos tips para que** tengas un cuerpo esbelto antes del inicio del verano, es importante que seas constante y que tengas compromiso.

### **1ER TIP**

**Consume mayor cantidad de fibra:** La mitad de tu plato servido deben ser vegetales y también debes consumir frutas, todos estos alimentos te aportan fibra y además te hidratan. Algunos alimentos que aportan fibra e hidrata son: pepino, apio, tomates, coliflor, sandía, naranja, vegetales de hojas verdes, kiwi, manzana, entre otros



## 5 tips para Bajar de Peso antes que empiece el Verano y sin morir de hambre

### **2DO TIP**

**Practica deporte:** Haz ejercicios para poder mantener tus músculos tonificados y disminuir la grasa del cuerpo. Estos deportes pueden ser; boxeo, karate, trotar, correr, levantar pesas, bailar al ritmo de la música o cualquier otro deporte que te agrade

### **3ER TIP**

**Consume 5 tomas de comida:** Estas son desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena. No omitas ninguna toma de comida. Aquí te brindamos un plan de alimentación modelo que debes seguir estos meses para terminar el año.

**Desayuno:** 1 fruta + 1 vaso de quinua, avena o maca + 1 pan con huevo sancochado

**Media mañana:** frutas y agua

**Almuerzo:** Entrada una ensalada + plato de fondo que se divide en 4 partes, dos  $\frac{1}{4}$  partes son verduras,  $\frac{1}{4}$  parte es 3 o 4 rodajas de papa o camote u otro y la última  $\frac{1}{4}$  parte es una porción de pescado u otra carne.

**Media tarde:** 1 vaso de yogurt con fruta picada o granola + agua

**Cena:** Seguir el modelo del almuerzo pero en menor cantidad y sin entrada

### **4TO TIP**

**Disminuye tu ración de comida:** Disminuye la cantidad de carbohidratos (galletas, pan, arroz, fideos y otros). Lleva el plato servido a la mesa, esto ayudará a que no te excedas en la porción que debes consumir. Utiliza platos pequeños, para que veas un plato lleno y reduzcas la porción de carbohidratos. Come siempre sentado en tu mesa, despacio y bebiendo agua constantemente, esto ayudará a saciarte.

### **5TO TIP**

**Hidrátate:** Bebe aproximadamente 1  $\frac{1}{2}$  litro de agua diariamente, tomar agua es saludable y te da la sensación de sentirte lleno, reduce el hambre y la ansiedad de comer

### **¿Qué alimentos debemos evitar?**

Papas fritas, son muy calóricas

Quesos grasosos contienen gran cantidad de grasas y calorías

Alcohol ayuda a retener las grasas y desacelera el metabolismo

Azúcar, evita los postres, gaseosas u otros pues consumir mucha azúcar es muy calórico

Arroz blanco; ayuda a almacenar grasa, por ello es mejor que lo cambies por arroz integral, quinoa, trigo u otros

Sodio; el sodio ayuda a que retengas líquido y se genere la hinchazón, los alimentos con mayor contenido de sodio son los snacks, comidas rápidas, alimentos procesados, etc.



5 tips para Bajar de Peso antes que empiece el Verano y sin morir de hambre

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online.php](http://www.nutriyachay.com/online.php)

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>