



El efecto rebote es muy común en personas que buscan adelgazar rápido sin el deseo de mejorar su alimentación y solo desean una dieta milagro sin embargo luego de hacer la dieta vuelve a recuperar el peso perdido rápidamente, lo que se conoce como efecto rebote.

### **¿Por qué ocurre el efecto rebote?**

Si nosotros nos sometemos a una dieta con pocos nutrientes, el cuerpo reduce el gasto calórico para ahorrar reservas y así, sobrevivir y cuando volvamos a comer normal se subirá mucho de peso en especial grasa.

Uno de los primeros efectos negativos sobre el cuerpo, es la pérdida de masa muscular, debido a que nuestro cuerpo necesita la ingesta de proteínas y al no obtenerla de la dieta, la toma de los músculos.

### **¿Cuáles son las señales que estoy sufriendo el efecto rebote?**

Disminución de su masa muscular

Aumento de apetito,

Aumentará su masa grasa

Sufrirá del efecto rebote (no baja de peso al contrario gana peso)

Estancamiento en el peso, a pesar que siga con la dieta no baja de peso

### **¿Qué puedo hacer para evitar el efecto rebote?**

Evitar dietas muy restrictivas. “No podemos arreglar en un mes una situación que ha sido el resultado de años arrastrando malos hábitos”.

No desterrar los carbohidratos por completo: Sin embargo debe hacer una mejor elección del tipo de carbohidrato, se recomienda evitar los refinados como arroz blanco, harinas blancas y pastas blancas en su lugar puede consumir cereales integrales.

Introducir ejercicios de fuerza. Ayuda a aumentar o mantener la masa muscular. Es muy importante cuando se sigue una dieta preservar la masa muscular pues a más masa muscular puedes comer más pero saludable.

Seguir una dieta personalizada elaborada por un nutricionista lo ayudará a evitar el efecto rebote.

**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/](http://www.nutriyachay.com/online/)

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

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