

Guía de Alimentación Para Tener El Abdomen Plano

Come para tener el abdomen plano

Por: www.paratenerelabdomenplano.com

Si has pasado algún tiempo en mi sitio, Para Tener El Abdomen Plano, debes saber que aplanar tu abdomen requiere algo más que ejercicio. Tu dieta también juega un papel muy importante.

He creado esta guía para ayudarte a elegir los alimentos adecuados para comer, mientras inicias tu viaje hacia un abdomen plano.

Este libro está dividido en dos partes. La primera parte te ayudará para hacer las compras de tus alimentos en el supermercado.

Te diré los mejores tipos de alimentos para comprar en la tienda donde compres tus comestibles, en base a las diferentes categorías de alimentos.

La última sección es una visión general de los carbohidratos, las grasas, calorías, sodio y proteínas. Te mostraré la cantidad que debes comer y cómo proporcionar las fuentes de alimento para algunos de los grupos.

Advertencia: Siempre debes consultar a tu médico antes de intentar perder peso. Este libro es una guía general, pero no debe sustituir ni reemplazar los consejos que hayas podido recibir de un médico.

Puesto que este libro está en formato PDF encontrarás que es muy fácil de distribuir (sólo dale "salvar como "a tu computador).

Si quieres compartirlo con alguien más, sólo adjúntalo a un correo electrónico y envíaselo. O también puedes enviarlos a:

<http://paratenerelabdomenplano.com/guia-de-alimentacion-para-abdomen-plano/>

Listo?

Vamos a empezar!

Compras de Supermercado para un Abdomen Plano

Ir de compras puede ser una tarea difícil cuando estás tratando de comer sano, pero no es así si sabes comprar.

A continuación encontrarás algunos consejos sobre qué buscar y qué comprar de los diversos grupos de alimentos.

Recuerda que una de las claves para aplanar tu abdomen es comer alimentos ricos en proteína, fibra y bajos en azúcar y grasas saturadas.

Esta guía le ayudará a seleccionar los mejores alimentos para tu abdomen.

Pan

Consejos especiales:

1) Busca la palabra entero en la etiqueta. Trigo entero y el grano entero es mejor. Si no dice "todo" una gran cantidad de los nutrientes han sido eliminados del pan.

Si dice "Enriquecido de trigo" o "multigrano" puede que contenga una gran cantidad de harina blanca.

2) La declaración "hecho con granos enteros" no significa necesariamente que el trigo es el ingrediente principal.

3) Los ingredientes se enumeran en orden decreciente de peso. Eso significa que el ingrediente que aparece en primer lugar, es el que mayor cantidad aporta al producto.

Asegúrate que trigo o grano entero sean de los primeros ingredientes.

4) Busca un pan que contenga 100 calorías por porción o menos.

Cereal

Consejos especiales:

1) Al igual que el pan, el primer ingrediente debe ser grano entero.

2) Trata de comprar cereales con al menos 2.5 gramos de grasa por porción.

3) Busca que diga "bajo en azúcar" o "sin azúcar añadido".

4) Los cereales de granola pueden parecer saludables, pero muchos de ellos son altos en grasa y azúcar.

5) Recuerda que puedes endulzar los cereales con frutas.

Carnes

Consejos especiales:

- 1) Selecciona los cortes de carne más delgados, en lugar de los otros (Puede que tengas que pedirle a tu carnicero ciertas variedades.)
- 2) En la compra de carne de cerdo, busca cortes de lomo o redondo. Son más delgados.
- 3) Busca la carne que tenga menos grasa.
- 4) A la parrilla, asada y horneada, son buenas maneras de preparar la carne sin añadirle mucha grasa.
- 5) Reemplaza la carne molida por pavo molido en su caso. Para cuando vas a preparar lasaña, tacos, etc....)

Frutas

Las frutas más saludables (sin ningún orden en particular)

Bananas - gran fuente de potasio y bueno para el corazón.

Manzanas - contienen 2-3 gramos de fibra y los dientes limpios.

Arándanos - un montón de antioxidantes.

Pomelos o Toronja- buena fuente de vitamina C.

Naranjas - buena fuente de vitamina C.

Albaricoques - un montón de beta-caroteno, que se convierte en vitamina A.

Fresas - ricos en vitamina C y antioxidantes.

Las ciruelas pasas - 1/3 taza proporciona 5 gramos de fibra soluble.

Cerezas - contiene un ingrediente de protección del corazón.

Blackberries - otra gran fuente de fibra.

Frambuesas - alto contenido de fibra, antioxidantes y vitamina C.

Consejos especiales:

- 1) La mayoría de las bayas tienen un montón de vitamina C y antioxidantes y son consideradas por muchos expertos como "las frutas más saludables."
- 2) A pesar de que la fruta contiene azúcares naturales, debes controlar su ingesta.
- 3) Batidos de frutas con miel y proteína de suero hacen deliciosos y saludables aperitivos.

Verduras

Las verduras más saludables (sin ningún orden en particular)

Brócoli - cargado con vitamina A y C. También contiene un agente antimicrobiano compuesto que estimula las células para crear enzimas que combaten el cáncer.

Zanahorias - buena fuente de vitaminas A y K. Fibra también.

Batatas - una buena fuente de hierro, fibra, calcio y proteínas, junto con una

enorme cantidad de betacaroteno y vitamina C - dos poderosos antioxidantes.
Espinacas - contiene gran cantidad de magnesio, hierro y Vitamina A, C, y E.
Apio - una buena fuente de potasio, vitamina A, C y calcio.
Cebollas - contiene un antioxidante que ayuda a reducir la inflamación y la lucha contra el efecto de los radicales libres en el cuerpo.
Alcachofas - buena fuente de vitamina C, magnesio, ácido fólico, cobre y de potasio.
Coliflor - contiene ácidos grasos omega-3 y también una buena fuente de fibra dietética.
Remolacha - puede reducir el colesterol y prevenir el estreñimiento.

Jugos / Bebidas

Consejos especiales:

- 1) Disminución o ausencia de azúcar es mejor.
- 2) Trata de evitar los jugos con jarabe de maíz de alta fructosa (sobre todo cuando es uno de los primeros ingredientes en la lista.)
- 3) El exceso de azúcar engorda, aunque sea natural del jugo de frutas. Menos de 10 gramos de azúcar por porción es lo mejor.
- 4) Trata de limitar el consumo total de azúcar a 22 gramos por día.

Té

Consejos especiales:

- 1) El té es rico en antioxidantes, bueno en la lucha contra la inflamación y de gran ayuda con la pérdida de peso.
- 2) Para obtener todos los beneficios del té, debes beber entre 3 y 4 tazas al día.
- 3) Endulza el té con miel en lugar de azúcar.
- 4) Permite que el té repose de 3 a 5 minutos.

Galletas

Consejos especiales:

- 1) Ver la cantidad de sodio y comprar "bajo" o "sin sodio" cuando puedas.
- 2) Si dice grano entero es mejor.
- 3) Busca 2 o más gramos de fibra por porción.

Vinagreta

Consejos especiales:

- 1) 1 Cucharada de aderezo regular, comercial puede agregar hasta 80 calorías.
- 2) Las ensaladas con una variedad de frutas y verduras no requieren tanto aderezo.
- 3) Recién exprimido el jugo de limón actúa como un gran aderezo sin grasa, baja.
- 4) El aceite de oliva es uno de los aderezos más saludables.

Barritas energéticas

Consejos especiales:

- 1) La mayoría de las barras energéticas tienen demasiado azúcar! Busca las que tienen menos de 12 gramos.
- 2) Trata de mantener la cantidad de calorías por debajo de 160 y de sodio en 125.
- 3) Ver la grasa (no más de 5 gramos en total).

Consejos Alimentarios Para Un Abdomen Plano

Puede ser confuso cuando se trata de la cantidad de carbohidratos y grasas que deberías consumir, o la cantidad de sodio o el azúcar que puede ser demasiado, etc. Así que aquí te presento una guía básica que puedes seguir para mantener esos números bajo control.

Deslinde de Responsabilidad: Estos consejos son para las personas normales y sanas. Si tienes problemas del corazón, diabetes u otras condiciones de salud, debes consultar a un médico de orientación personal.

Además, si estás tratando de perder peso, obviamente, algunos de los valores pueden diferir en función de tus necesidades y objetivos. Por favor, consulte a un médico para una correcta orientación.

Leer las etiquetas

Al leer las etiquetas de los alimentos, las cifras de ingesta diaria se basan en una persona de 6 pies con una dieta de 2000 calorías por día.

Así que si tú no consumes 2.000 calorías por día o si estás intentando perder peso, entonces, obviamente, estos números pueden ser diferentes para ti.

Es por eso que es importante consultar a un médico para que sepas lo que es mejor para tu cuerpo y tus metas de peso.

Los Hidratos de Carbono o Carbohidratos

Nunca se debe cortar los carbohidratos por completo y nunca debes seguir ninguna dieta de 0 carbohidratos.

Los carbohidratos proveen energía y otros nutrientes que tu cuerpo necesita. El problema viene cuando se consume demasiado del tipo de carbohidrato equivocado.

Las frutas y verduras son una gran fuente de hidratos de carbono, así como algunos productos lácteos.

Desgraciadamente, las personas consumen demasiados carbohidratos que tienen poco valor nutricional, pero por otro lado tienen exceso de grasa y azúcar (pasteles, refrescos, dulces, etc.)

Carbohidratos de Calidad

Trigo integral o pan integral

Galletas de trigo integral

Leche desnatada

Frutas

Verduras

Fibra

Cantidad de Carbohidratos

Los expertos dicen que entre 50 y 60% de las calorías que consumimos por día, deben provenir de los carbohidratos. Así que debes hacer que un buen porcentaje de ese número, venga de carbohidratos de alta calidad, como los cereales integrales, trigos enteros, verduras, frutas, etcétera

Si comes 1.500 calorías por día, de 750 al 900 de esas calorías deberían provenir de los carbohidratos.

Conversión a Gramos

Al leer las etiquetas de los alimentos, a menudo se expresan en gramos de hidratos de carbono por lo que es importante saber lo que eso significa para tu dieta.

Hay 4 calorías en 1 gramo de hidratos de carbono, por lo que si usted sabe que puede consumir 900 calorías de carbohidratos por día, quiere decir que debes consumir 225 gramos de carbohidratos ($900/4$).

Calorías

Las calorías son importantes porque proporcionan al cuerpo los nutrientes. Sin embargo, demasiadas calorías pueden causar aumento de peso y desencadenar otros problemas de salud.

Entonces, ¿cuál es tu consumo ideal de calorías?

Por supuesto que puede variar en función de tu edad, sexo, estado de salud, embarazo, etc....

Sin embargo, la Academia Nacional de Ciencias recomienda lo siguiente para las personas normales y saludables:

2200 Calorías - Niños, niñas adolescentes, mujeres activas y algunos hombres mayores.

2800 Calorías - Chicos adolescentes, los hombres activos y mujeres muy activas.

Una vez más, si usted está tratando de perder peso, entonces, por supuesto, el consumo de calorías no debería ser tan alto.

Es posible que desees disminuir entre unas 250 a 500 calorías por día.

También, observa las cantidades de calorías para los hombres y las mujeres cuando son individuos "activos"

Si no estás activo, entonces tendrás que ajustar tu cantidad de calorías si desees mantener tu peso.

Busca la ayuda de un profesional para saber qué es lo mejor para ti.

Grasa

Para las personas sanas, los expertos y médicos recomiendan que el consumo de grasa no debe superar el 30% de sus calorías diarias.

Dieta diaria de 1600 Calorías - 53 gramos

Dieta diaria de 2200 Calorías - 73 gramos

Dieta diaria de 2800 Calorías - 93 gramos

Algunas grasas son buenas

Monosaturada (pescado, nueces, aceite de oliva) y la poliinsaturada (pescado, mariscos, aceite de girasol). Estos son algunos ejemplos de grasas que son buenas para ti.

Sin embargo, se debe limitar el consumo de grasas trans y saturadas (fritos y alimentos comercialmente envasados)

Sodio

El sodio puede ser complicado. Muchas personas no se dan cuenta que están consumiendo una gran cantidad de sodio porque piensan que sólo está presente en los alimentos salados.

El sodio se utiliza habitualmente para conservar los alimentos. Para ello se utilizan grandes cantidades de sodio en los alimentos enlatados, alimentos congelados y otros alimentos pre-ensados.

El exceso de sodio puede causar una multitud de problemas de corazón y crear otros riesgos para la salud.

Para una persona sana promedio, con una dieta diaria de 2000 calorías, no debe consumir más de 2,300 miligramos de sodio por día. Por supuesto, este número variará dependiendo de su situación (pérdida de peso, mantener el peso, presión arterial alta, etc.)

Busca asesoría profesional para tus recomendaciones diarias.

Azúcar

El azúcar también puede ser complicado, porque la gente a menudo no lo tiene en cuenta cuando se trata de perder peso. Al leer las calorías y la grasa en una lata de soda, el refresco no se ve tan mal. Pero cuando ves que tiene 35 gramos de azúcar, eso es otra historia.

El azúcar se convierte en grasa cuando no se quema.

Los azúcares naturales a menudo se encuentran de forma natural en la leche, las frutas, etc. Pero por lo general no es uno de los principales problemas para la mayoría de la gente.

Es el azúcar refinado o agregado que aparece en dulces, galletas, pasteles, etc., que hace que la gente tenga problemas.

Un adulto sano debe seguir las siguientes pautas para el azúcar. Y de nuevo, si eres diabético o estás tratando de perder peso, entonces estas cifras pueden variar. Busca ayuda de tu médico.

Dieta diaria de 1600 Calorías - 6 cucharaditas al día (22 gramos)

Dieta diaria de 2200 Calorías - 12 cucharaditas (44 gramos)

Dieta diaria de 2800 Calorías - 18 cucharaditas (66 gramos)

Nota: La lata de refresco tiene promedio de 9 cucharaditas de azúcar. Como se puede ver, excede la cantidad diaria de alguien con una dieta de 1,600 calorías.

Fibra

A pesar de que la fibra se considera un "hidrato de carbono de calidad" Preferí crear una sección para ella porque es muy importante.

La fibra se ha unido para ayudar a prevenir el cáncer de mama y de colon y puede también ayudar a reducir el colesterol LDL, que a su vez previene las enfermedades del corazón.

La fibra soluble se disuelve parcialmente en agua y también es bueno en la lucha contra la Síndrome del Intestino Irritable. Se mueve a granel a través de los intestinos y ayuda a controlar la acidez intestinal.

Algunos alimentos que son fuente de fibra soluble son: el salvado de avena, la cebada, las nueces, semillas, frijoles, lentejas, frutas y muchas verduras.

La fibra insoluble pasa a través de los intestinos, prácticamente intacta. Ayuda a prevenir estreñimiento y mueve los residuos tóxicos a través del colon rápidamente. También se cree que ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Algunos alimentos que son fuente de fibra insoluble son: el trigo integral, grano entero, el salvado y las verduras.

Los adultos deben consumir entre 25 y 35 gramos de fibra por día. Desafortunadamente la mayoría de los adultos sólo consumen entre 10 y 15.

La fibra y la pérdida de peso

Una de las razones por la que los expertos recomiendan mucha fibra cuando se trata de perder peso, es que esta ralentiza el vaciado del estómago, lo que te permite sentirte más lleno durante más tiempo.

Cuando comes suficiente fibra, notará que reducen los antojos y mantiene su metabolismo activo mientras realiza la digestión.

Proteína

La proteína es una sustancia muy importante para nuestro cuerpo. Le ayuda a construir músculo, repara de tejidos. El pelo y las uñas están hechas principalmente de proteínas.

Un aumento de los niveles de proteína, puede promover la pérdida de peso.

Los expertos recomiendan una dieta que contenga entre 25 y 35% de proteína para la pérdida de peso y de 20 a 25% para mantener el peso.

Buenas fuentes de proteína son: pescado, mariscos, carne blanca de ave, huevos, habas, leche, queso, y soja.

La proteína del suero es también una sustancia que puede agregar a tu dieta buena cantidad adicional de proteínas.

Puedes añadir proteína a los batidos y otras bebidas.

Aunque puede ser tentador comer toda la proteína sin carbohidratos, los nutricionistas dicen que esto no es una buena idea. Es necesario un equilibrio de carbohidratos y proteínas en tu dieta.

El exceso de proteína y no suficientes carbohidratos, puede causar cetosis. En este caso, el cuerpo quema grasa mal y puede causar pérdida del apetito, fluidos y otros problemas.

La moderación y el equilibrio es la clave

Una cosa importante a recordar es que nuestro cuerpo necesita equilibrio. Demasiados carbohidratos, exceso de grasa, sodio, azúcares, falta de proteínas, vitaminas, etc. no es bueno para tu salud.

Sé que puedes tener la tentación de eliminar todos los carbohidratos o las

grasas de tu dieta, pero la verdad es que nuestro cuerpo necesita una combinación de estas sustancias, para encontrarse saludable.

Ahora bien, hay un par de grupos de los cuales podemos prescindir.

Estos son:

Los azúcares refinados y grasas trans se puede eliminar por completo.

Sin embargo, un poco aquí y allá no va a dañar tu cuerpo. La moderación es la clave.

Así que espero que este libro haya aumentado tu conocimiento y te sirva de orientación sobre cómo mantener una dieta saludable.

El ejercicio es un componente clave para aplanar el abdomen, pero la forma de comer es tan importante y hasta más.

Imprime esta guía y cuélgala en el refrigerador para que recuerdes que comprar en el supermercado y qué comer.

Te sorprenderás de cómo algunos cambios en tu dieta, harán una gran diferencia en tu abdomen y tu peso.

Asegúrate de compartir esta guía con tus amigos y familiares. Simplemente dale "Guardar como" en tu computador (si no lo has hecho) y adjúntalo a un correo electrónico para compartir.

O enviar a las personas a: <http://paratenerelabdomenplano.com/guia-de-alimentacion-para-abdomen-plano/>

Copyright © ParatenerElAbdomenPlano.com - Todos los derechos reservados
Este libro no puede ser reproducido, copiado o vendidos.

Si alguien te vende este libro, [por favor repórtalo](#).