

PU...
FORM...
EN UN MES

Salma Hayek



► “Me encanta empezar el día con un saludable zumo verde de mi invención. Es una inyección brutal de vitaminas”, confiesa la actriz Salma Hayek



1. FRUTAS Y VERDURAS

No olvides tomar cinco raciones de frutas y verduras al día, ya que te proporcionarán la cantidad de vitaminas y minerales recomendada para afrontar los días con energía y, lo que es más importante, en un estado de salud óptimo. En cuanto a las frutas, deben consumirse enteras, no en zumos, pues al exprimir las eliminamos la pulpa, y con ello toda la fibra. ¿Y qué pasa si eliminamos toda la fibra? Pues que haces que la digestión sea mucho más rápida y aumente súbitamente el índice glucémico —es decir, la cantidad de azúcar en sangre—, lo cual puede llevar a padecer enfermedades como obesidad o diabetes.

ESPECIAL, NUTRICIÓN

► En esta primera entrega, pierde peso de forma saludable con los consejos de la nutricionista Yolanda García (www.nutricienta.com)

2. CEREALES INTEGRALES

A la hora de consumir cereales o sus derivados (arroz, pasta, pan, etc.), elige aquellos que sean integrales, ya que su aporte de fibra es mayor, aumentando el poder saciante y, por lo tanto, ayudando a la pérdida de peso.



¿SABÍAS?

La Organización Mundial de la Salud aconseja los alimentos integrales para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

3. ENSALADAS

Aprovecha que con el calor suelen apetecer comidas frías para tomar ensaladas de todo tipo. A la hora de hacerte una, no pienses solo en la lechuga, porque existen muchas variedades de hojas verdes, como la escarola, las espinacas, la rúcula, los canónigos, el kale... Además, puedes añadir otros muchos posibles ingredientes: hortalizas, legumbres, pasta, arroz, semillas, frutas, frutos secos...



4. ETIQUETAS

Lee bien la información nutricional que aparece en las etiquetas de los alimentos, ya que algunos que creemos que son muy saludables, no lo son tanto, debido a su alto contenido en azúcares, grasas u otros ingredientes.



► Porque hay que reponer el agua que se va perdiendo a lo largo del día, es recomendable llevar una botella pequeña en el bolso.

Paula Echevarría



5. HIDRATACIÓN

Una buena hidratación es esencial para el correcto funcionamiento del organismo; es aconsejable llegar como mínimo a los 2 litros, y no esperar a tener sed para beber. Además, es importante recalcar que los refrescos, tanto azucarados como en su versión *light* o *zero*, no son una buena opción, y que la primera elección debe ser siempre el agua o las infusiones naturales, que constituyen una excelente fuente de hidratación aportando cierto sabor.



TRUCO

Bebe un vaso de agua media hora antes de cada una de las 5 comidas que hay que hacer al día y ya habrás bebido un litro!



6. NO PASES HAMBRE

Controla tu apetito a lo largo de todo el día; no llegues a las comidas principales con un hambre voraz. Haz tantas comidas al día como tu cuerpo necesite, ingiriendo alimentos sanos y teniendo en cuenta siempre cuántas calorías debes consumir diariamente. Tener una pieza de fruta siempre a mano es una solución sencilla y eficaz para no comer lo primero que encuentres cuando el hambre te acude. Otras opciones son un puñado de frutos secos o de encurtidos.

7. COCINA SANA

Utiliza técnicas culinarias saludables, como la plancha, el horno, el microondas, o papillote. Recuerda utilizar aceites saludables como, por ejemplo, el aceite de oliva, que contiene grasas con múltiples beneficios para la salud que contribuyen a la protección de nuestro sistema cardiovascular.



DIETA SALUDABLE
Una propuesta de la nutricionista
Yolanda García para perder peso sin perder salud

DESAYUNO

Avena con cacao puro y plátano



media mañana

Tostada de pan integral con aguacate y nueces



COMIDA

Arbolitos de brócoli con aceite y vinagre
Pollo a la plancha con arroz integral



MERIENDA

Fresas troceadas con yogur natural



CENA

Gazpacho
Salmón ahumado con verduras asadas

