

DIETAS

Dieta Hipocalórica – 1.500 calorías

DESAYUNO

Te, café o mate, con o sin leche descremada y edulcorante, o yogurt descremado (200 ml.), con o sin copos de cereales (25g) sin azúcar. 2 rodajas de pan de centeno (40 gr.), o 4 tostadas de tipo "light".

MEDIA MAÑANA

Si se desea, te, café o mate con o sin leche descremada y edulcorante. 1 fruta mediana.

ALMUERZO

Entrada *a elegir* entre:

Sopa de arroz o cabellos de ángel (30 gr. en seco), o ensalada de tomate y lechuga (200 gr.) o 2 rodajas de mozzarella con tomate y albahaca tipo *Caprese*, o ½ palta con limón.

Plato principal *a elegir* entre:

Carne de pollo o vaca (100 gr.) o pescado (150 gr.) con ensalada verde, o 1 plato de fideos o ñoquis con salsa de tomate. 1 fruta mediana de postre.

MERIENDA

Si se desea, te, café o mate con o sin leche descremada y edulcorante. 1 fruta mediana o 1 yogurt descremado.

CENA

Similar al Almuerzo con la diferencia que se debe evitar el consumo de carnes (no más de una vez por semana). Orientarse más a pastas, papas, arroz, vegetales crudos o cocidos y pescado. 1 fruta mediana de postre o gelatina dietética, o un puñado de avellanas, castañas, nueces, dátiles o pasas de uva.

PERMITIDO:

Aderezo con aceite de oliva. Para beber, agua o limonada natural. Ocasionalmente, agua saborizada o gaseosas dietéticas.

DIETA DE 900 CALORÍAS

Si bien es conveniente ponerse bajo vigilancia médica, no obstante, es una dieta sana y equilibrada. Es imprescindible pesar muy bien las cantidades que se ingieren y su duración no debiera sobrepasar un mes. Se aconseja supervisión nutricional por un profesional, especialmente si se desea superar las tres semanas de duración. Los resultados son variables pero pueden alcanzarse una pérdida de peso de hasta cinco kilos en un mes.

Desayuno:

Café, té o mate, con leche descremada y edulcorante. Una fruta.

Almuerzo:

200 gr. de vegetales verdes crudos (lechuga, tomate, pepino, apio) y un filet pequeño de pescado grillé. O bien: un plato de verduras de hoja, cocida y escurrida, y un filet pequeño de carne (pollo, ternera, pavo, vaca).

Merienda:

40 gr. de jamón cocido, o pavita, o queso fresco, o una fruta.

Cena:

Igual que el almuerzo.

Permitido:

Aderezo con aceite de oliva. Para beber, agua o limonada natural. Ocasionalmente, agua saborizada o gaseosas dietéticas.

Advertencia:

La vigilancia médica continuada es imprescindible.

Observaciones:

El hambre no siempre queda saciada y la dieta puede resultar algo aburrida, pero es muy eficaz.

Dieta Anticelulítica

La celulitis consiste en una desorganización de las células grasas que no pueden realizar sus funciones normales y van hinchándose cada vez más dando lugar a la famosa "piel de naranja". Hay evidencia que demuestra una relación directa entre un índice alto de toxinas en el cuerpo y la aparición de la celulitis.

Asimismo se advierte que personas con estreñimiento y mala circulación de la sangre tienen más propensión a sufrir el problema. Podríamos decir, por lo tanto, que existen alimentos que si son capaces de prevenir o combatir los problemas antes mencionados, son en cierta forma, anticelulíticos, ya que disminuirían la aparición de grasas en el organismo.

Menú diario:

Desayuno: Jugo de naranja - Té de frutas - 2 galletitas integrales.

Almuerzo: Ensalada de verduras crudas (chauchas, lechuga, escarola, zanahoria, remolacha, alcauciles), o puré de legumbres, garbanzos, lentejas o frijoles. Puede agregarse sándwich pequeño de pan integral con dos fetas de pavo o pollo.

Cena: Ensalada de verduras crudas, salteado de verduras que puede ser con trocitos de carne, pescado o mariscos, 1 papa asada y 1 manzana.

Consejos: Comer muchas naranjas, pomelos, limón o cítricos en general dejando la parte blanca de la piel, ya que es beneficiosa para fortalecer las paredes de los capilares de la dermis.

Durante un día entero a la semana, tomar sólo jugos que depuran el organismo (manzana, naranja, uva, pomelo). Ingerir comidas ricas en fibra como las legumbres, frutas y verduras, porque

combaten el estreñimiento que agrava la celulitis. Evitar llevar prendas ajustadas ya que dificultan la circulación de la sangre y favorecen la aparición de celulitis.

ANTI-DIETA

La antidieta forma parte de las llamadas dietas disociadas que se basan en la creencia de que los hidratos de carbono y las proteínas deben tomarse por separado, nunca en la misma comida porque su digestión requiere un medio ácido y un medio alcalino y la mezcla de los dos dificulta la asimilación de nutrientes.

La antidieta surgió en Estados Unidos, donde no sólo era una cura de adelgazamiento sino un nuevo concepto de alimentación.

Esta dieta no consiste en limitar las calorías, sino en no mezclar según qué alimentos.

Esta forma de alimentación consta de un 70% de frutas y verduras y un 30% de alimentos concentrados (cualquier otro alimento sin agua se considera 'concentrado': carbohidratos, proteínas, lácteos y grasas). En una misma comida no se deben combinar alimentos 'concentrados'. Por ejemplo, si comes carne, pollo, pescado, huevo, queso o cualquier tipo de proteínas, no debes acompañarlo de ningún otro alimento concentrado como papas, arroz, pasta, legumbres, queso o pan.

En este caso reemplazar los carbohidratos por una ensalada y combinar todos los vegetales que quieras. Si quieres comer carbohidratos, acompáñalos sólo con verduras.

NO COMBINES:

* Proteínas con almidones: huevo con papas, lentejas con arroz, queso con pan, frijoles con arroz.

* Proteínas con proteínas: lentejas con carne, porotos con queso, leche con huevo, pollo con almendras.

* Almidones con almidones: papas con arroz, cereal con banana, garbanzos con pan.

* Almidones con ácidos: papas con limón, galletas con naranja, banana con naranja.

* Grasas con azúcares: almendras con miel, manteca con miel, coco con uvas.

Por las mañanas no se puede tomar nada más que fruta, nada de pan, café o cereales. Para saciar el hambre se pueden comer hasta dos bananas.

Al mediodía deberán tomarse ensaladas, hortalizas y sopas.

Por la noche se puede comer carne, pescado, arroz, verduras, pasta, o papas sin ninguna restricción.

No existen limitaciones en cuanto a productos lácteos, y para aderezar los alimentos puede utilizarse un aceite vegetal.

Modo de seguir esta dieta

Desayuno: Fruta fresca; macedonia de frutas o jugo recién exprimido.

Almuerzo: Vegetales variados; ensalada con queso fresco; ½ palta con limón; sopa de lentejas; salvado de trigo con ensalada.

Cena: Uno de los siguientes alimentos: carne, pescado, arroz, pasta, papas, o verduras.

Bebidas

Agua mineral, jugo de frutas, jugo de hortalizas, infusión de hierbas, café de malta.

Super-Dieta

Esta dieta se basa en la interacción química de los distintos alimentos. Se debe comer la cantidad de comida indicada en la dieta y no incluir ningún alimento más. Está recomendado seguirla sólo durante cuatro días.

- ! Todo alimento debe comerse en porciones normales.
- ! La carne y los vegetales deben sazonarse con limón y sal solamente.
- ! Al pollo se le debe quitar la piel.
- ! Beber por lo menos cinco vasos de agua al día: uno antes de cada comida, uno en la tarde y uno antes de acostarse.

Reparto de alimentos

☀ Primer día

Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.

Almuerzo: Dos huevos duros y media taza de habas o lentejas.

Cena: Carne a la parrilla, lechuga, un tomate y una manzana pequeña.

✦ Segundo día

Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.

Almuerzo: 2 rodajas de calabaza, media taza de habas o lentejas, media taza de coliflor y media taza de compota de manzana.

Cena: Una pechuga de pollo asada, lechuga y jugo de tomate.

✦ Tercer día

Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.

Almuerzo: Una hamburguesa asada, ensalada de lechuga y apio y una manzana pequeña.

Cena: Una pechuga de pollo asada, media taza de habas o lentejas y jugo de ciruelas.

✦ Cuarto día

Desayuno: Media naranja y una taza de café negro o té.

Almuerzo: Dos huevos duros, media taza de habas o lentejas y 1 taza de jugo de tomate.

Cena: Carne a la parrilla, lechuga, 2 tomates, 1 taza de jugo de tomate y una tajada de melón.

Dieta de la Fruta

Dura 5 días

- Las frutas más recomendadas son: frutilla, sandía, kiwi, pomelo, naranja, ananá, durazno, pera y manzana.
- Las carnes más recomendadas son: filete de pescado, pollo asado, pavita, carne de vaca desgrasada, atún y cuadril.
- Los lácteos más recomendados: leche, queso descremado, muzzarella y yogur descremado.

DIA 1

Desayuno: 2 porciones de fruta.

Almuerzo: 2 filetes de pescado al vapor con 2 porciones de fruta.

Merienda: 2 porciones de fruta.

Cena: 3 rodajas de queso muzzarella y 2 porciones de fruta.

DIA 2

Desayuno: 2 porciones de fruta

Almuerzo: 1 suprema de pollo chica a la plancha con mucho limón. 2 porciones de fruta

Merienda: 2 porciones de fruta.

Cena: 2 yogures diet y 2 porciones de fruta.

DIA 3

Desayuno: 2 porciones de fruta.
Almuerzo: 1 huevo y 1 clara cocidos en sartén de teflón. 2 porciones de fruta.
Merienda: 2 porciones de fruta.
Cena: 50 gramos de queso magro y 2 porciones de fruta.

DIA 4

Desayuno: 2 porciones de fruta.
Almuerzo: 3 rebanadas de pesceto al horno o asado a la parrilla envuelto en papel aluminio. 2 porciones de fruta.
Merienda: 2 porciones de fruta.
Cena: 1 rodaja de queso descremado y 2 porciones de fruta.

DIA 5

Desayuno: 2 porciones de fruta.
Almuerzo: 1 lata de atún al agua y 2 porciones de fruta.
Merienda: 2 porciones de fruta.
Cena: 2 vasos de leche descremada y 2 porciones de fruta.

Dieta de Miami

Esta dieta al igual que la Super-Dieta, se basa en la descomposición química de los alimentos, por ello NO DEBE VARIAR ninguno, así como tampoco comer otros alimentos.

Solo se puede beber agua y únicamente utilizar sal o pimienta como condimentos.

Esta dieta debe hacerla 3 días a la semana seguido de 4 días de comida normal, pero controlándose. En una sola vez se pueden perder entre 4 y 5 kilos. El día anterior a iniciar la dieta tomar 1 cucharada de vaselina líquida.

Modo de seguir esta dieta

El tiempo de duración de la dieta es de tres días.

Primer día

Desayuno: media naranja, 1 tostada con manteca, café o té.

Almuerzo: media lata de atún al natural, 1 tostada, agua mineral, café o té.

Cena: 1 bife o 1/4 de pollo sin piel, ensalada de chauchas, 1 manzana chica.

Segundo día

Desayuno: 1 banana, 1 tostada, 2 huevos duros, café ó té.

Almuerzo: 2 rodajas de queso Port-Salut, 5 galletas tipo "light".

Cena: 2 salchichas, 1 taza de brócoli, media taza de zanahoria rallada, 1 banana.

Tercer día

Desayuno: 1 manzana, 2 galletas tipo "light", 2 rodajas de queso Port-Salut, café ó té.

Almuerzo: 1 huevo duro, 1 tostada.

Cena: 1 lata de atún al natural, ensalada de chauchas y coliflor, 1 rodaja de melón.

Dieta de Arroz-Pollo-Manzana

La dieta dura 9 días, y se basa en comer durante esos días sólo a base de arroz, pollo y manzanas, sin poder mezclar ningún alimento más. Al final de la dieta se pueden haber perdido hasta 1 kilo por día, logrando además eliminar una buena cantidad de grasa corporal.

Modo de seguir esta dieta

Del primer al tercer día

Se trata de comer arroz los tres primeros días, sólo arroz, sin acompañarlo de ningún alimento más.

Del cuarto al sexto día

Los tres días siguientes sólo se puede comer pollo, al horno o hervido, pero siempre sin piel.

Del séptimo al noveno día

Los tres últimos días, hay que tomar sólo manzanas, que podremos preparar hervidas o bien comerlas crudas.

Recomendaciones

Se trata de comer del alimento que nos toque ese día tanto como nos apetezca, cada vez que se sienta hambre, y se puede comer tanta cantidad como queramos, sin tener que esperar a la hora del almuerzo o la cena.

Durante los 9 días que dura la dieta, no se puede ingerir nada de alcohol, de bebidas sólo podremos tomar, agua y café o té sin azúcar ni leche.

Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

DIETA SCARSDALE

DESAYUNO (igual para todos los días) 1/2 naranja o pomelo o cualquier fruta de la temporada; 1 rebanada de pan integral; café o té (sin azúcar, crema o leche).

LUNES

ALMUERZO: Fiambre surtido pero muy magro (jamón, lomo, pastrón, pavo). Evitar los muy procesados como el salame o el salchichón. Tomates en rebanadas, crudos, asados a la parrilla o cocinados a fuego lento. Café, té o agua mineral.

CENA: Pescado o mariscos (de cualquier clase); ensalada mixta (de cualquier clase); 1 rebanada de pan integral; 1 naranja o fruta de temporada.

MARTES

ALMUERZO: Ensalada de frutas (cuanto desee); café o té.

CENA: Hamburguesa sin grasa a la parrilla; ensalada (tomates, lechuga, apio, aceitunas, repollo, pepino). Café o té.

MIÉRCOLES

ALMUERZO: Atún o salmón (en agua o aceite, pero bien escurridos) con limón o vinagre; naranja, melón o fruta de temporada. Café o té.

CENA: Cordero o bife, ensalada (lechuga, tomates, pepino, apio). Café o té.

JUEVES

ALMUERZO: 2 huevos (en cualquier forma menos fritos); ensalada de chauchas o tomates; 1 rebanada de pan tostado. Café o té.

CENA: Pollo asado (a la parrilla o a la plancha); espinacas, pimientos verdes, chauchas. Café o té.

VIERNES

ALMUERZO: Rebanadas de quesos surtidos (si adelgaza rápido puede incluir algunos más grasos como el Brie); espinaca o ensalada de chauchas; 1 rebanada de pan tostado. Café o té.

CENA: Pescado o mariscos; ensalada mixta y con tantos vegetales frescos o cocinados como desee; 1 rebanada de pan. Café o té.

SÁBADO

ALMUERZO: Ensalada de frutas (cuanto quiera). Café o té.

CENA: Pavo o pollo asados; ensalada de tomates y lechuga; naranja o fruta de temporada. Café o té.

DOMINGO

ALMUERZO: Pollo o pavo fríos o calientes; tomate, zanahoria, repollo (cocinado), brócoli o coliflor. Café o té.

CENA: Bife a la parrilla en abundancia (cualquier corte); ensalada de lechuga, pepinos, apio y tomates (en rodajas o cocinados). Repollitos de Bruselas. Café o té.

Recomendaciones

Duración: Es una dieta bastante equilibrada, por lo que se puede hacer hasta que perder el peso deseado.

Reglas: Tomar, al menos, 4 vasos de agua por día. Para aderezar las comidas se permiten las siguientes especias, salsas y condimentos: hierbas, sal, pimienta, limón, vinagre, salsa de soja, mostaza y ketchup.

DIETA DEL ASTRONAUTA

Toma su nombre de las dietas que se prescriben a los pilotos para que pierdan peso en poco tiempo. Aporta muy pocas calorías diarias (400-500), por lo que se recomienda tomar vitaminas y minerales suplementarios.

Duración: **2 a 3 días**. Kilos perdidos (estimado y variable): **3**

DESAYUNO

Café o té con leche descremada.

ALMUERZO

1 huevo duro o pasado por agua. Ensalada verde de lechuga, con aceite de parafina (vaselina líquida), limón y pimienta.

CENA

1 bife (con poca grasa) y ensalada a elección.

OBSERVACIONES: Beber dos o más litros de agua al día para evitar la deshidratación. Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

DIETA DE LA MAYO CLINIC

Establece una ingesta muy baja en calorías (600-800), por debajo del mínimo vital (750), y un gran consumo de huevos.

Duración: mínimo, 2 semanas; máximo, 1 mes.

Kilos perdidos: 2 a la semana.

Las personas con problemas hepáticos y/o colesterol elevado no pueden hacerla.

Si se sigue al pie de la letra, se pierden hasta 7 kilos. Es una dieta muy desequilibrada, con marcado exceso de proteínas, que puede afectar al hígado. Se pierde masa muscular. Es aconsejable hacerla con consulta médica previa.

Contenido:

Primera semana:

Desayuno: 1o 2 huevos duros, acompañados de un pomelo y té.

Almuerzo y Cena: 2 huevos más, acompañados de fruta, verdura o queso blanco.

Segunda semana:

Desayuno: Café o té con una rebanada de pan o un bol de zanahorias ralladas con limón.

Almuerzo y cena: Se alternan 2 huevos duros con ensalada con carne o pescado.

Es una extraña dieta y algo en desuso, pero se la menciona por su frecuente aparición en la bibliografía médica. Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

AYUNO

Sólo debe considerarse bajo vigilancia médica. El ayuno total (21 días) sólo se puede seguir en una clínica. El semi-ayuno (1 o 2 días) puede hacerse en casa.

Duración: **de 1 a 2 días.**

Kilos perdidos: **½ al día.**

Para quién no: personas con problemas pulmonares, renales, cardíacos y diabetes.

DESAYUNO: 1 café o té de frutas, sin azúcar.

A MEDIA MAÑANA: 1 jugo natural de fruta o verdura o una combinación de ambos.

ALMUERZO: 1 caldo de carne poco graso.

A MEDIA TARDE: 1 jugo de frutas.

20 hs.: 1 caldo de verduras.

22 hs.: 1 jugo de frutas.

VENTAJAS: Se puede realizar cada dos meses. Algunos consideran favorable someter al cuerpo a un ayuno líquido breve, que ayude a depurarlo,

INCONVENIENTES: También se pierde masa muscular. Si se decide realizarlo más de 1-2 días, se tiene que acudir a centros especializados y nunca realizarlo por cuenta propia. Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

DIETA DE FRUTA Y HORTALIZAS

Se come exclusivamente un tipo de fruta y un derivado lácteo durante todo el día. Las combinaciones más comunes son banana y leche o pomelo y ricota. Sólo se puede seguir durante unos días (una semana como máximo).

Duración: **mínimo, 3 días; máximo, 1 semana.**

Kilos perdidos: **3 en 3 días.**

Para quién no: personas con problemas hepáticos, renales y diabetes.

DIETA DE BANANA Y LECHE

Se toman tres comidas al día, todas ellas compuestas de: 1 vaso grande (1/4 litro) de leche descremada. Café o té si no le gusta la leche sola, y edulcorante. Dos bananas (se pueden comer crudas, o mezcladas con la leche, o cocidas en el horno con la piel).

DIETA DE POMELO Y RICOTA

Tres comidas al día, compuestas de 1 pomelo partido mezclado con 100 gramos de ricota.

En ambos casos se puede beber tanta agua, té o café se desee. La leche o la ricota pueden sustituirse por yogur descremado.

VENTAJAS:

Es fácil; ideal para personas con gustos vegetarianos; no genera hambre; es económica.

INCONVENIENTES:

Al aportar muy pocas calorías, puede provocar estados de desnutrición si se sigue de forma continuada. Presenta carencias de nutrientes importantes (vitaminas, proteínas). Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

DIETA DEL POMELO

Se puso de moda a principios de los años 70, con el nacimiento de las filosofías *hippies* y contestatarias. Su base es el consumo de pomelo o ananá, alternando con otros alimentos.

Duración: **1 semana.**

Kilos perdidos: **de 2 a 3.**

Para quién no: personas con infección urinaria, diabetes.

Durante tres días a la semana sólo se puede comer pomelo (o ananá), en jugo o fruta. Los cuatro días restantes se permite una alimentación variada, con carne, pescado, huevos, ensalada y guisos con muy poco aceite. El pomelo (o el ananá) se debe incluir como postre. No se puede tomar azúcar, alcohol ni bebidas gaseosas.

VENTAJAS:

Adecuada para personas caprichosas en su forma de comer. Rica en vitamina C.

INCONVENIENTES:

No se debe prolongar más de 7 días. Se trata de una dieta de semi-ayuno. Si se presenta algún malestar (mareos, cansancio extremo, hipotensión) se debe interrumpir inmediatamente.

DIETA VEGETARIANA

No creemos que sea más sano seguir una dieta vegetariana pura, que un plan de alimentación equilibrado y completo. Pero para la gente que elige este tipo de alimentación he aquí una dieta para adelgazar siendo vegetariano.

Se puede seguir durante 5 días por semana y se recomienda un consulta médica antes de realizarla.

Desayuno y Media tarde:

Opciones:

- 1) 2 cucharadas de cereales, 1 yogur descremado, 1 manzana rallada.
- 2) 1 vaso de jugo de naranja, 1 huevo revuelto sobre una tostada de pan integral, 1 yogur descremado.

Almuerzo:

Opciones:

1) Sopa de legumbres (lentejas, arvejas o habas) y repollo.

2) Ensalada mixta (lechuga, tomate, pepino, zanahoria rallada y cebolla).

Condimento a su gusto.

3) 150 gramos de arvejas hervidas de lata. 1 rebanada grande de pan tostado integral. Caliente las arvejas y sívalas sobre la tostada

4) Ensalada de repollitos de Bruselas.

Preparación: 100 gramos de Coles de Bruselas, 1 tallo de apio, 1 zanahoria, 1 manzana, ½ yogur natural descremado, un poco de nueces o almendras, 1/2 cucharita de jugo de limón.

Ralle los repollitos de Bruselas, las zanahorias y la manzana. Corte el apio en trocitos. Mézclelo todo con las nueces, el yogur y el zumo de limón.

Cena

Opciones:

1) Arroz con nueces

Preparación:

3 cucharadas grandes de arroz (aproximadamente 40 gramos), 1 tomate, 1 cebolla, un poco de nueces, 1/2 ají verde, 100 gramos de champiñones.

Condimento a su gusto.

Cubra el arroz con agua hirviendo y déjelo toda la noche en remojo. Escúrralo bien. Corte la cebolla, el ají y los champiñones.

Fríalo en aceite de oliva extra-virgen, o en aceite de soja. Agregue los tomates; déjelo todo a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido todo el líquido (25 minutos). Tueste las nueces y mézclelas con el arroz en el momento de servirlo.

2) Pasta

Preparación:

1 zanahoria, 1 ají verde, 50 gramos de espaguetis hechos con harina integral, 15 gramos de almendras, 1 cebolla. Champiñones; la cantidad que quiera (aproximadamente 50 gramos). Media cucharada de aceite de oliva extra-virgen. Eche los espaguetis al agua hirviendo. Corte las verduras y fríalas junto a las almendras. Cuando los espaguetis hayan hervido lo suficiente, escúrralos y agréguelos a la sartén junto con salsa de soja. Déjelo todo a fuego moderado durante 3 minutos. Muévelos para que no se peguen.

3) Berenjenas rellenas de verduras

Preparación:

300 gramos de berenjenas, 1 cebolla, 1 cucharada de aceite de oliva extra-virgen, o de soja, 1 ají verde, 1 tallo de apio, 2 tomates. Champiñones, la

cantidad que desee (aproximadamente 70 gramos). Condimentos a su gusto.
Medio vaso de jugo de tomate.

Hierva las berenjenas enteras durante 10 minutos. Escúrralas bien. Corte todas las verduras. Saltee la cebolla en el aceite hasta que esté tierna. Agregue el resto de verduras y condiméntelas. Déjelas 10 minutos al fuego.

Corte las berenjenas por la mitad, extraiga el centro y córtelo en trocitos.

Mézclelo con los restantes ingredientes y rellene con ellos las berenjenas..

Colóquela en una fuente para el horno; cúbrala con el zumo de tomate y eche en el fondo de la fuente un poco de agua para evitar que se quemen. Cocínela durante media hora a aproximadamente 180 grados.

4) Chop Suey

Preparación:

15 gramos de almendras, 2 tallos de apio, 50 gramos de repollo, ½ taza de agua fría, 100 gramos de brote de soja, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 100 gramos de champiñones, 1 cucharada sopera de salsa de soja, 1 cucharada de aceite de oliva extra-virgen, o de soja, 50 gramos de arroz integral.

Puede cocinarlo a su gusto y agregarle lo que acostumbra para preparar el típico Chop Suey. Aquí una variante occidental.

Ponga durante varias horas en remojo el arroz. Hervir el arroz.

Corte las verduras y fríalas durante 5 minutos en aceite. Agregue el brote de soja en los 3 minutos finales. Tueste las almendras. Mueva bien la salsa y las verduras, que luego se mezclan con el arroz.

Con esta dieta se debe beber mucha agua. No se agregan postres.

A las personas que siguen dietas vegetarianas, les recomendamos personalizarla, teniendo en cuenta los antecedentes personales y familiares.

Puede ser peligroso y malo para la salud seguir durante mucho tiempo dietas pobres en aportes de aminoácidos y ciertos minerales.

DIETA DE LA SOPA

Una dieta muy discutida, que se la relaciona, sin confirmarse la versión, con un grupo de especialistas del Sacred Heart Memorial Hospital de Estados Unidos, que la indicaban para los pacientes que debían perder peso rápidamente antes de ser operados del corazón. Con ella se perderían hasta 8 kilos en una semana.

Es una dieta desequilibrada que la pueden realizar sólo personas sanas y consultando previamente con su médico. No repetirla antes de 3 meses.

Se consumen todos los días un tipo de sopa que hay que preparar, sin límites de cantidad. La ventaja es que otorga mucha saciedad y que puede tomarse sin

restricción. Esta dieta permite bajar entre cuatro y ocho kilos en una semana. No debe repetirse por más de ese tiempo. No deben consumirse bebidas gaseosas, café o té.

Esta dieta cuando se realiza durante más de una semana, tiene déficit de nutrientes y provoca acostumbamiento; perjudicando el funcionamiento del metabolismo.

DIA UNO: Ingerir toda la sopa y fruta que desee, excepto bananas.

DIA DOS: Comer verduras y sopa, sin límites.

DIA TRES: Tomar sopa y comer frutas y verduras sin restricciones.

DIA CUATRO: Sopa, seis bananas y todos los vasos de leche descremada que desee.

DIA CINCO: Sopa, 250 gramos de carne vacuna y seis tomates frescos

DIA SEIS: Sopa, pescado o pollo y verduras sin límites.

DIA SIETE: Sopa, arroz integral, verduras y jugos de fruta.

La dieta se basa en la preparación de una sopa. No debe seguirse más de una semana.

Ingredientes: Para la preparación de la sopa se necesitan: seis cebollas grandes, seis tomates maduros, dos pimientos verdes, seis tazas de apio y un repollo mediano. La verdura debe cortarse en cubos pequeños y hervirse en abundante agua. Se condimenta con sal, hierbas y caldo de pollo o verdura.

Preparación: Poner los tomates durante 1 minuto en agua caliente y pelarlos. Pelar las cebollas y partirlas en trozos pequeños. Sacar las hojas externas del repollo y partir en trozos. Cortar los pimientos y el apio en trozos. Poner las verduras en una olla grande y echar agua hasta cubirlas. Disolver los cubitos de caldo, añadir la pimienta y el orégano (opcional), llevar a ebullición y dejar hervir a fuego fuerte durante 10 minutos. Bajar el fuego y con la olla tapada dejar que se cocine durante 30 minutos o hasta que las verduras estén hechas.

DIETA DE LOS 7 DÍAS

Indicada sólo para personas sanas y descartando problemas metabólicos y endócrinos.

Desayuno y Merienda:

Café, té, o maté. 2 tostadas untadas con mermelada diet, o con queso descremado diet.

1 yogur descremado.

LUNES

Almuerzo: Ensalada de frutas.

Cena: Un cuarto de pollo con ensalada.

! MARTES

Almuerzo : Un pimiento asado y 2 kiwis.

Cena: Un bife con ensalada de verduras.

! MIÉRCOLES

Almuerzo: Soufflé de calabaza (clara de huevo y calabaza pisada).

Cena: Champiñones a la plancha y/o berenjenas a la plancha, ensalada de verduras y una porción de ananá o 1 durazno.

! JUEVES

Almuerzo: Una papa al horno y una tortilla de champiñones o cebolla.

Cena: Filet de pescado envuelto en aluminio a la plancha con ensalada de verduras.

! VIERNES

Almuerzo: Ensalada de frutas.

Cena: Pescado al horno con puré de manzana, o de calabaza.

! SÁBADO

Almuerzo: Ensalada de verdura fresca y una naranja.

Cena: Arroz integral con trozos de pescado, mariscos y/ o pollo. 1 durazno.

! DOMINGO

Almuerzo: Media porción de tallarines con salsa de tomate.

Cena: Filet de pescado envuelto en aluminio con ensalada. Compota de manzana.

DIETA DE MONTIGNAC

Esta dieta fue desarrollada por el médico francés Montignac al que debe su nombre. Montignac postula que la teoría de las calorías en la que si se ingieren menos calorías de las consumidas se adelgaza, no funciona ya que esto es cierto en un corto periodo de tiempo pero a la larga el cuerpo tiende a consumir menos calorías como mecanismo de defensa. A la vez el peso se recupera e incluso se incrementa al que se tenía anteriormente cuando se deja la dieta.

Montignac clasifica los alimentos en proteínas, glúcidos (hidratos de carbono) y lípidos (grasas). Los glúcidos a su vez los divide en glúcidos buenos y glúcidos malos.

La acumulación de grasa en el cuerpo esta directamente relacionada con la insulina que segrega el páncreas y tiene como función hacer que la glucosa se utilice por el organismo (si sobra se acumula como reserva). Si el páncreas está en perfecto estado segregaría la insulina justa y no se acumularía, de lo contrario se almacenaría en forma de grasa, de ahí que haya gente que coma lo que coma no engorde, ya que como su páncreas segrega sólo lo necesario, el resto de la grasa se desecha y no se acumula.

Cuando se ingiere un glúcido, el páncreas segrega insulina por lo que si el páncreas no segrega la justa cantidad, toda la grasa que se ingiera junto al glúcido que no necesite el organismo, se almacenará como reserva. De esto se deduce, según Montignac, que no habría que mezclar glúcidos con lípidos, es decir, no mezclar grasas con hidratos.

En la dieta de Montignac puede comerse hasta la saciedad. La presente dieta deber realizarse por un período de 30 días

Los alimentos que deberíamos consumir son los siguientes:

Todo tipo de carnes, embutidos, huevos, quesos, verduras de hoja, legumbres, harinas, pastas, arroz integral, frutas, chocolate sin azúcar.

El objetivo de esta dieta es evitar la combinación en una sola comida de **proteínas con hidratos de carbono o proteínas con legumbres**. Las frutas deben ser consumidas fuera de las comidas

Los alimentos que NO deberíamos consumir son los siguientes:

Azúcar, dulces, harinas, pan, pastas, frutos secos, papas, batatas, bananas, uvas.

Este tipo de dieta rica en proteínas y grasas podría producir aumentos en los niveles de ácido úrico, colesterol y triglicéridos, elevando por ello el riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares. Se debiera consultar a un médico antes de realizarla.