



Dieta flexible: adelgazar sin pasar hambre y de forma saludable es posible

Descripción



Hay dietas para adelgazar como la piña o la manzana que te permiten perder muchos kilos en muy poco tiempo, pero no son saludables, ni nos hacen mantener el peso por mucho tiempo, limitando los alimentos y luego comiendo regularmente. , recuperamos el peso perdido (o incluso más).

Por eso, la dieta flexible lleva mucho tiempo ganando popularidad, ya que propone adelgazar sin tener un menú estricto que limite ningún alimento, sino adaptando tu dieta a tus gustos, pero adaptándola a los macronutrientes que tu cuerpo necesita (calorías, proteínas, hidratos, grasas y fibra).

Calcular calorías

Primero debe calcular la ingesta diaria de calorías que necesita. Para ello, hay que sumar las calorías que gasta tu cuerpo en reposo (normalmente entre un 60% y un 70% del total) a las calorías que gasta tu cuerpo durante la actividad física (el resto).

Luego, debe calcular la ingesta diaria de calorías de acuerdo con sus objetivos: perder peso (se

deben restar las calorías, se recomienda alrededor del 20%), comer (el gasto y la ingesta de calorías son los mismos) o ganar masa muscular (usted conseguir un poco más de calorías que comer cuando las quemamos).

La dieta flexible requiere un cálculo de calorías y macronutrientes /

Foto de Eiliv Aceron en Unsplash

El cálculo de los macronutrientes

Una vez determinadas las calorías, se calculan los macronutrientes o macros. Son las sustancias que tu cuerpo necesita en mayor cantidad para funcionar correctamente: carbohidratos, proteínas, grasas y fibra.

- Hidratos de carbono: 4 calorías por gramo, que suelen suponer entre el 45 y el 65% de la ingesta calórica total.
- Proteínas: también unas 4 calorías por gramo, representan entre el 20 y el 35% del total de calorías.
- Grasas: unas 9 calorías por gramo, representan entre el 20 y el 35% de las calorías diarias.
- Fibra dietética: No es un macronutriente per se, se suele ingerir por sus beneficios para el tránsito intestinal y su efecto saciante.

Las cantidades de cada macronutriente dependen de la edad, el peso, el sexo, la salud, el nivel de actividad diaria y los objetivos. Por ejemplo, si quieres perder peso, reducirás los carbohidratos, pero si haces mucho ejercicio, los necesitarás para almacenar más energía.

Tú eliges tus propios objetivos. /

Foto de Ola Mishchenko en Unsplash

Beneficios de la alimentación flexible

Debido a que esta dieta no sigue reglas estrictas que alteren su dieta, es fácil de adaptar a su vida diaria. Esta flexibilidad significa que puede mantener su peso con facilidad porque no tiene que restringir los alimentos ni cambiar su estilo de vida.

Como no hay alimentos prohibidos, evitas miedos que pueden derivar en un efecto rebote. Dado que usted también tiene el control de su propia dieta, puede apegarse a su plan de alimentación sin atracones. Puede llevar más tiempo perder peso, pero lo mantendrá por más tiempo.

Desventajas de la dieta flexible

Una de sus principales desventajas es precisamente su flexibilidad y esto hace que al ingerir alimentos poco saludables podrías perder peso con efectos nocivos para tu salud. Además, solo tiene en cuenta los macronutrientes, no los micronutrientes como las vitaminas, que son necesarios para

mantenerse saludable.

Además, calcular tanto las calorías como los macronutrientes requiere conocimientos nutricionales, sin los cuales las decisiones que tomes sobre tu dieta pueden ser negativas. Sin mencionar que tener tanto control puede hacer que te obsesiones demasiado con tu calculadora.

Conclusión: ¿Nos gusta la dieta flexible? Sí, pero siempre bajo orientación profesional para que tu salud no se resienta.

Fecha de creación

abril 2023