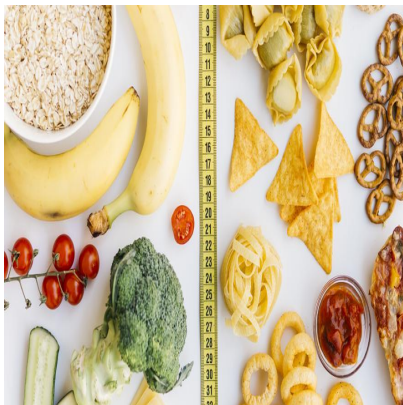




DIETA FLEXITARIANA | La clave para adelgazar sin pasar hambre con esta nueva dieta: ¡Sí se puede!

Descripción

La dieta flexitariana se ha convertido en una de las tendencias alimentarias más populares de los últimos tiempos. Esta dieta, que se basa en el consumo de alimentos de origen vegetal pero no excluye la carne y el pescado, ha llamado la atención de expertos en nutrición y salud y se ha convertido en la segunda mejor dieta en el ranking USNews & World Report 2022.

La Dieta Flexitariana: Cómo adelgazar sin sacrificar el sabor y la variedad de tus comidas

La dieta flexitariana se considera una dieta semivegetariana, lo que la hace más fácil de seguir que una dieta estrictamente vegetariana ya que te permite adaptarte mejor a la vida cotidiana. Además, tiene varios beneficios para la salud, como proteger el corazón, prevenir la diabetes y ayudar en el control de enfermedades inflamatorias del intestino como la enfermedad de Crohn.



La dieta de 3 días para perder tripa rápido

La dieta flexitariana: ¿qué alimentos incluir y cuáles evitar para adelgazar?

Para una dieta flexible es necesario diseñar el plan semanal de forma que se consuman principalmente alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, productos integrales, frutos secos, semillas y legumbres. Los cereales y las legumbres son importantes, pero no son los protagonistas de la dieta. Por ejemplo, se debe procurar que la mitad del plato esté compuesto por vegetales, 1/4 de cereal y 1/4 de proteína, que en este caso debe ser vegetal.



Vicky Martín Berrocal comparte el desayuno keto perfecto para adelgazar y cuidar tu figura

Aunque todos los alimentos están permitidos, se recomienda dar preferencia a alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, pseudocereales, semillas, frutos secos, algas, bebidas de hierbas y especias y especias a base de hierbas. Por otro lado, se recomienda evitar los alimentos ultraprocesados, alimentos o bebidas con azúcar y azúcar añadidos, o consumirlos sólo de forma ocasional.

Según USNews & World Report, la dieta flexitariana es la mejor dieta para perder peso. La pérdida de peso gradual se debe a que esta dieta tiene menos calorías y más fibra, lo que significa que nos sentimos más felices a pesar de tener menos energía. Además, este tipo de dieta contiene menos azúcar y grasas saturadas que las dietas tradicionales.



Cinco claves para perder peso y volumen antes del verano Empieza a lucir bien en la playa ahora

Aunque se come muy poca carne o pescado en la dieta flexitariana, no es necesario que haya un déficit de proteínas. La combinación de alimentos de origen vegetal puede crear platos en los que la falta de un determinado aminoácido en un alimento puede compensarse con el exceso de otro. La combinación de legumbres con productos integrales, frutos secos y semillas así como con levadura de cerveza, germen de trigo o levadura nutricional es ideal.



Así es como debes preparar un batido de proteínas para que realmente funcione

En resumen, la dieta flexitariana es una dieta sana, fácil de seguir y con varios beneficios para la salud. Se adapta de forma flexible a las condiciones de vida de cada persona y permite una alimentación equilibrada y variada. Si se sigue correctamente, esta dieta puede ayudarte a perder peso gradualmente y mantener un estilo de vida saludable.

Fecha de creación
abril 2023