



Dieta Galveston: el plan de alimentación perfecto para perder peso durante la menopausia

## Descripción



Uno de los efectos más indeseables de la menopausia es cuán hinchada te sientes y cuántos kilos ganas. En lugar de una simple restricción calórica, la Dieta Galveston enfatiza la importancia de cuándo y qué comer, diciéndole qué alimentos debe evitar para reducir la inflamación en el cuerpo.

Este patrón de alimentación es, en última instancia, un ayuno intermitente de 16/8 combinado con una

dieta alta en grasas y baja en carbohidratos y alimentos antiinflamatorios. Fue realizado por la Dra. Mary Claire Haver, una obstetra/ginecóloga, se basó en la idea de que su peso está influenciado principalmente por las hormonas, que a su vez están influenciadas por la calidad de los alimentos que come.

### Cómo funciona la dieta de Galveston

El programa está diseñado para que mujeres de mediana edad bajen de peso y adopten un estilo de vida más saludable. Alternativamente, también ofrece un programa de bienestar basado en la nutrición para adultos jóvenes. El plan de dieta también ofrece suplementos nutricionales y un programa de ejercicios.

La dieta de Galveston consiste en un ayuno intermitente de 16/8. Con el ayuno intermitente, consume todas sus calorías diarias en un período de tiempo determinado. Esta ventana de alimentación es seguida por una ventana de ayuno. Lo que haces es comer todas tus calorías dentro de las 8 horas y luego ayunar durante las próximas 16 horas.

No debe comer ninguna caloría durante la ventana de ayuno. Se permiten bebidas sin calorías como agua, té sin azúcar y café sin azúcar. Al limitar el tiempo que se le permite comer, las mujeres tienden a comer menos calorías en general. Este déficit calórico favorece la pérdida de peso.

### Taza de té con infusiones/PEXELS

Además de ayudarlo a perder peso, el ayuno intermitente se ha relacionado con muchos otros beneficios, como la reducción de la inflamación, la mejora de la resistencia a la insulina y la disminución de los factores de riesgo asociados con las enfermedades cardíacas, como la presión arterial alta

### menos inflamación

La dieta antiinflamatoria es el segundo componente de la dieta de Galveston. La inflamación es una respuesta inmunitaria normal. La inflamación aguda o de corta duración es importante para combatir infecciones y curar heridas. Sin embargo, la inflamación crónica de bajo grado está relacionada con afecciones como la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la artritis.

La dieta de Galveston es, en última instancia, una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos. Es similar a la dieta cetogénica estándar en su desglose de macronutrientes, ya que la mayoría de las calorías diarias provienen de las grasas. Se recomienda obtener aproximadamente el 70 % de las calorías diarias de las grasas, el 20 % de las proteínas y el 10 % de los carbohidratos. La idea detrás de este cambio es obtener la mayor parte de las calorías de las grasas en lugar de los carbohidratos.

En general, los carbohidratos son la fuente de energía preferida de su cuerpo. Sin embargo, en condiciones bajas en carbohidratos, como el ayuno o las dietas bajas en carbohidratos, su cuerpo descompone la grasa para obtener energía. Existe evidencia de que las dietas cetogénicas altas en grasas son más efectivas para perder peso que las dietas bajas en grasas, según el individuo.

### Descanso completo/PEXELS

Sin embargo, la dieta de Galveston difiere de la dieta cetogénica tradicional ya que contiene varios otros componentes. El resultado es una dieta muy baja en carbohidratos consumida dentro de un período de alimentación de 8 horas y que contiene cantidades significativas de alimentos antiinflamatorios.

#### Alimentos para comer y evitar en la dieta de Galveston

La dieta de Galveston fomenta el consumo de alimentos ricos en grasas, bajos en carbohidratos, ricos en antioxidantes y antiinflamatorios. También debe beber té y comer alimentos fermentados ricos en probióticos mientras evita la mayoría de los alimentos procesados, azúcares añadidos y alcohol.

Puede incluir aceite de oliva, pollo, pavo, huevos, carne magra de cerdo, salmón, trucha, atún, mariscos, aguacates, fresas, arándanos y frambuesas, verduras de hoja verde, otras verduras como coliflor, brócoli o tomate, nueces como anacardos o almendras, queso, yogur griego natural o té negro, verde y manzanilla.

Los alimentos que se deben limitar o evitar incluyen los azúcares añadidos y los edulcorantes artificiales, los aditivos alimentarios, el alcohol, los alimentos procesados, los aceites vegetales ricos en grasas omega-6 (aceite de soja o de girasol) y las bebidas azucaradas, como el té dulce, las gaseosas, los refrescos de cola y los jugos. Estas restricciones ya te invitan a perder peso.

#### **Fecha de creación**

marzo 2023