



## DIETA PARA ADELGAZAR | Cómo adelgazar hasta 5 kilos en 3 días siguiendo la dieta de la avena

### Descripción

La avena es uno de los cereales más completos y equilibrados que existen. Aporta una gran cantidad de proteínas, grasas y minerales y es rica en magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, a la vez que aporta pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B.

Esta calificado como uno de esos superalimentos muy favorables para la salud ya que contiene antioxidantes, regula los niveles de azúcar, ayuda a reducir el colesterol y su poder saciante es perfecto para ayudar a mantener el peso a raya.



## Agua de avena: la bebida de moda para perder peso

En definitiva, la avena es un alimento muy recomendado por nutricionista y expertos porque aporta una gran cantidad de beneficios para la salud y el organismo. De hecho, se ha convertido en el producto estrella de una dieta que te ayudará a perder peso de una forma rápida.

La dieta de la avena se centra en consumir este cereal en todas las comidas principales del día y a mayores se aconseja la ingesta de alimentos bajos en calorías como frutas, vegetales y carnes magras. En ese proceso se debe mantener el consumo moderado de otras fuentes de hidratos de carbono como el arroz, las legumbres o la pasta, y se debe minimizar el consumo de todas las fuentes de grasas saturadas y azúcares.



## ¿Qué pasa si tomas avena todos los días?

### Idea de un menú siguiendo la dieta de la avena

Desayuno:

- 3 cucharadas de avena con agua o leche desnatada.
- 1 plátano o 1 manzana.
- 1 taza de café o té, sin azúcar.
- A media mañana: 6 fresas o 1 taza de caldo de verduras.

Comida:

- 3 cucharadas de avena con agua o leche desnatada.
- Una ensalada hecha con tomate, brócoli, lechuga, aceite de oliva y una pizca de sal.
- 1 manzana asada con 1 cucharada de yogur.
- A media tarde: 1 fruta o 1 taza de té.

Cena:

- 3 cucharadas de avena con agua o leche desnatada.
- Una ensalada hecha con espárragos verdes o blancos, aceite de oliva y una pizca de sal.
- Postre: 1 manzana, 2 cucharadas de queso fresco, o yogur

Esta dieta está calificada bajo la etiqueta de 'dieta milagro' por eso es importante tener claro que no debe realizarse durante más de cinco días. A la hora de empezar cualquier dieta debemos recurrir siempre a especialistas que nos aconsejen para evitar poner en riesgo nuestra salud.



## **Cómo adelgazar sin dietas: 10 recetas saludables sin carbohidratos para perder peso sin enterarte**

Lo ideal para adelgazar es seguir una dieta equilibrada basada en alimentos naturales, que sea equilibrada y sobre todo, dejar apartada la vida sedentaria y empezar a practicar deporte.

**Fecha de creación**  
diciembre 2023