



dietas: Dieta de la galleta: ¿de verdad es beneficiosa para perder peso?

Descripción



La dieta de las galletas es un plan de alimentación muy popular para perder peso. Atrae a clientes de todo el mundo que quieren perder peso rápidamente mientras disfrutan de los dulces. Lleva más de 40 años y promete perder hasta 8 kilos en un solo mes priorizando el consumo de ciertas galletas. ¿Es para ti?

La dieta se basa en sustituir cada día el desayuno, la comida y las meriendas por galletas dietéticas

seleccionadas de diferentes marcas. Además, se debe preparar una cena de carne y verduras. Fue creado en 1975 por el ex médico bariátrico Sanford Siegal, quien hizo galletas especiales para ayudar a sus pacientes a controlar el hambre y seguir una dieta baja en calorías, y ha crecido en popularidad desde entonces.

El dietista atribuye los efectos supresores del apetito de las galletas a una mezcla específica de aminoácidos, que son los componentes básicos de las proteínas. Ha sido utilizado por millones de personas en todo el mundo, desde estrellas de Hollywood y atletas profesionales hasta la persona promedio.

Las galletas pueden venir en una variedad de sabores, que incluyen brownie de chocolate, avena con canela, panqueques de arce y caramelo. La dieta también es apta para vegetarianos, aunque no apta para veganos, así como para aquellos que necesiten evitar el gluten o los lácteos.

una dieta restrictiva

La Dieta de las Galletas tiene dos fases: pérdida de peso y mantenimiento. La primera etapa se basa en un principio llamado "fórmula 10x". Durante esta fase, puedes comer nueve galletas al día y una cena saludable de carne magra o pescado y verduras. Cada galleta proporciona de 52 a 60 calorías y la cena debe proporcionar de 500 a 700 calorías. En general, eso suma alrededor de 1000 a 1200 calorías por día.

No existen pautas estrictas para la preparación de la cena, aunque lo ideal es preparar la carne y las verduras de forma que se mantenga bajo el contenido calórico, p. B. al hornear, asar a la parrilla, al vapor o saltear. No deberías pasar más de dos horas sin comer. En teoría, esto reduciría el riesgo de sentir hambre y aceleraría tu metabolismo.

Galletas/PEXELS

Sin embargo, la investigación sugiere que las comidas más pequeñas y más frecuentes no afectan significativamente la tasa metabólica en comparación con menos comidas y más grandes. Además de los alimentos y las galletas, se recomienda a las personas que hacen dieta que tomen un multivitamínico y beban ocho vasos de agua al día.

Una vez que alcanza su meta de pérdida de peso, puede pasar indefinidamente a la fase de mantenimiento, donde bajaría a unas cinco galletas por día y ya tendría un desayuno, almuerzo y cena más "normales", aunque con un conteo de calorías controlado. También se recomienda el ejercicio.

El beneficio y el daño de la dieta de las galletas.

La dieta de las galletas está diseñada para ayudarte a perder peso. En promedio, las mujeres necesitan consumir 2000 calorías al día, y reducir esa cantidad diaria en 500 calorías debería contribuir a una pérdida de peso estimada de una libra por semana. Teniendo en cuenta que la dieta de las galletas solo proporciona de 1000 a 1200 calorías por día, debería contribuir a una pérdida de peso semanal aún mayor.

Té con Galletas/PEXELS

Se dice que la dieta de las galletas ayuda a perder peso a corto plazo, pero tiene algunas desventajas importantes. Por lo que no tiene en cuenta tus necesidades nutricionales específicas, en las que influyen factores como el peso inicial, la edad, la altura o la masa muscular. Además, es muy restrictivo y aporta muy pocas calorías.

Para una pérdida de peso saludable y sostenible, se recomienda que las mujeres consuman no menos de 1200 calorías por día. Además, si bien esta reducción significativa de calorías puede resultar en una pérdida de peso general, la investigación muestra que también puede resultar en una pérdida muscular significativa.

Otra desventaja de la dieta es que se basa en alimentos procesados ??y multivitaminas para compensar la falta de alimentos "reales". Debido a su naturaleza restrictiva, seguir la dieta también podría dificultar el cumplimiento de las necesidades diarias de nutrientes como fibra, hierro, ácido fólico y vitamina B12.

Más bien, los mejores alimentos para bajar de peso y una salud óptima siguen siendo los alimentos integrales, como verduras, frutas, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables que son ricos en nutrientes y tienen efectos sinérgicos para la salud.

Fecha de creación

marzo 2023