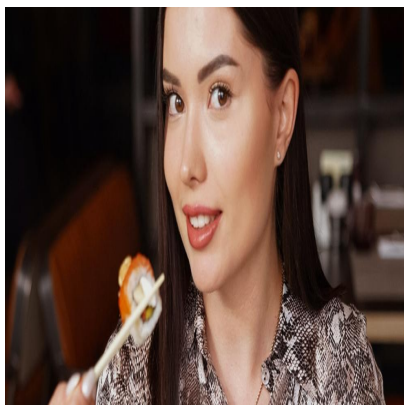




dietas: Dieta del arroz, el plan a base de carbohidratos que te ayuda a adelgazar

Descripción



La dieta del arroz es un plan de alimentación basado en hidratos de carbono complejos, bajo en grasas y bajo en sodio. Se enfoca en limitar los alimentos ricos en sal y sodio, que ayudan a tu cuerpo a drenar y eliminar el exceso de agua. Además, la dieta también limita las grasas saturadas.

Este plan de alimentación fue desarrollado originalmente por Walter Kepmner, médico de la Universidad de Duke, en 1939. Recuperó popularidad en 2006 después de que Kitty Gurkin Rosati,

nutricionista especializada en la prevención de la obesidad, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas, volvió a publicar su programa en su libro *The Rice Diet Solution*.

¿Cómo funciona la dieta del arroz?

Según la teoría, la dieta funciona centrándose en limitar los alimentos con alto contenido de sal y sodio. Esto ayuda a tu cuerpo a reducir la inflamación y eliminar el exceso de agua. Además, limite las grasas saturadas. En su lugar, use alimentos ricos en fibra para llenarse y carbohidratos como frutas, verduras, granos y frijoles como su principal fuente de alimento. También restringe casi todos los productos lácteos.

ARROZ CON GUISANTES/PEXELS

El plan de dieta del arroz también sigue una ingesta de calorías si desea perder peso. Recomendamos comenzar primero con un conteo bajo de calorías y luego acumular alrededor de 1,200 a 1,500 calorías por día cuando no esté haciendo ejercicio. A medida que sigue el plan de dieta, debe pasar por tres conjuntos que enseñan el control de las porciones y la alimentación equilibrada, lo que le da la libertad de comer lo que quiera con moderación.

La primera fase es comer granos y frutas un día de la semana y agregar alimentos como verduras y frijoles los otros días. Las pautas del Plan Oficial de Dieta del Arroz exigen consumir 1000 calorías por día, entre 500 y 1000 mg de sodio, 22 g de grasa, 5,5 g de grasa saturada y no más de 100 mg de colesterol.

Y como la mayoría de los programas de control de peso en profundidad, la dieta se centra en los cambios de estilo de vida, como llevar un diario de alimentos y explorar su relación con la comida, su cuerpo y usted mismo a través de la meditación, la autoconciencia y su propia dieta.

La eficacia de la dieta.

En general, cualquier tipo de plan de alimentación que reduzca las calorías y se centre en las verduras y las proteínas magras será efectivo para ayudarlo a perder peso. Sin embargo, también es importante asegurarse de consumir suficientes calorías. Dependiendo de su metabolismo y su nivel de ejercicio y actividad, no comer suficientes calorías puede tener el efecto contrario en la pérdida de peso.

El beneficio de esta dieta es que puede ayudarlo a aprender a controlar las porciones y a comer más frutas y verduras frescas. Este tipo de dieta también puede ser muy útil para alguien que tiene una enfermedad cardíaca que requiere una dieta baja en sodio y grasas.

Uno de los mayores beneficios de la dieta del arroz es que desafía la noción de que los carbohidratos son algo malo. Muchas dietas y planes de salud se enfocan en comer comidas y alimentos bajos en carbohidratos. Promueven la idea de que los carbohidratos son malos, pero eso no es cierto. El cuerpo los necesita para funcionar de manera eficiente. Nuestro cerebro necesita glucosa como combustible. Los carbohidratos son amigos, no enemigos.

Plato de Arroz/PEXELS

Por supuesto, la clave para consumir carbohidratos es obtener el tipo correcto en el tamaño de

porción correcto, lo cual fomenta esta dieta. La dieta del arroz se centra en los carbohidratos complejos como el arroz natural o la avena en lugar de los carbohidratos simples como las galletas y los pasteles.

Las reducciones drásticas de carbohidratos pueden provocar fatiga, confusión mental y hambre, pero esta dieta previene estos síntomas al alimentar su cuerpo con carbohidratos complejos. Además, esta dieta fomenta la ingesta de muchas verduras, que se consideran carbohidratos ricos en nutrientes.

Fecha de creación

abril 2023