



dietas: La dieta del cereal, el plan para adelgazar tomando granos y lácteos

## Descripción



La dieta de los cereales es muy sencilla: sustituyes dos comidas al día por muesli y leche. Si bien este plan de alimentación no es exactamente nuevo, últimamente ha ganado popularidad. Puede ser eficaz para la pérdida de peso a corto plazo y tiene un alto contenido de fibra y cereales integrales. Sin embargo, también puede tener un alto contenido de azúcar y ser demasiado restrictivo.

En esta dieta, reemplaza su desayuno y almuerzo con una porción de cereal integral y leche baja en

grasa o baja en grasa. Las cenas y los refrigerios deben ser pequeños, bajos en calorías y contener proteínas magras, así como granos integrales, frutas y verduras. Algunos desafíos nutricionales implican comer nada más que cereales con leche durante toda una semana. Sin embargo, es mejor evitarlo ya que es extremadamente bajo en calorías y proteínas y puede causar fatiga, falta de concentración y cambios de humor.

### Cómo seguir la dieta de los cereales

La dieta de cereales es relativamente fácil de seguir. Solo tienes que sustituir tanto el desayuno como la comida por una ración de muesli y entre 120 y 180 ml de leche desnatada o desnatada. Preferiblemente, el muesli debe contener poca azúcar añadida y consistir en cereales integrales o copos de maíz simples.

Para la cena, se recomienda elegir una comida rica en frutas, verduras y granos integrales y baja en grasas y calorías, idealmente 450 calorías o menos. Los ejemplos incluyen una ensalada de pollo a la parrilla con aderezo de vinagreta y fruta fresca, o arroz integral con salmón y verduras especiadas. También se permiten dos refrigerios por día, cada uno con 100 calorías o menos.

### MUJER CON CUENCO DE CEREALES/PEXELS

Si sigues esta dieta, es probable que consumas entre 1200 y 1500 calorías al día, lo que debería resultar en una pérdida de peso bastante rápida. Las calorías dependen del cereal que elijas y de cuánto comas. Se recomienda tomar una porción de cereal de su elección para el desayuno y el almuerzo. El tamaño de la porción se indica en la etiqueta nutricional del paquete y normalmente es de 2/3 a 1 taza (28 a 42 gramos).

La mayoría de las personas siguen la dieta de cereales entre cinco días y dos semanas. Debe interrumpir la dieta, ya que es difícil de mantener, puede ser baja en calorías y proteínas y puede provocar antojos. No es un plan de nutrición a largo plazo.

### ¿Ayuda con la pérdida de peso?

Muchas personas han perdido peso con la dieta de cereales debido a la restricción calórica que conlleva. Pero la pérdida de peso puede no ser sostenible. Se ha demostrado que una reducción significativa en la ingesta de calorías a través de una dieta restrictiva, como la dieta de granos, dificulta la pérdida de peso y la mantiene a largo plazo.

Por ejemplo, cuando restringe la ingesta de calorías, los niveles de leptina, una hormona que le dice a su cuerpo cuando ha comido lo suficiente, disminuyen. Una reducción en estos niveles de leptina puede conducir a un aumento del hambre y los antojos. Si de repente disminuye la cantidad de calorías que come, su cuerpo lo compensa al reducir también su metabolismo o la cantidad de calorías quemadas.

### Bol para cereales y frutas/PEXELS

Si opta por los granos integrales, seguir la dieta de granos es una excelente manera de aumentar su consumo de fibra. Una mayor ingesta de cereales integrales se asocia con mejores resultados de salud y un menor riesgo de muerte por todas las causas. La fibra en los granos integrales también

promueve una digestión saludable y puede ayudarlo a controlar su peso.

### Posibles desventajas

Además de ser un plan de alimentación restrictivo que puede no ayudarlo a mantener su peso a largo plazo, la dieta de granos tiene otras desventajas a considerar. Por lo tanto, los azúcares añadidos en la dieta están asociados con varios problemas de salud y deben limitarse a menos del 5% de la ingesta calórica total.

La dieta de granos puede ser muy alta en azúcar. Incluso si elige una granola que no tenga un sabor dulce, la mayoría de los productos contienen algún tipo de azúcar agregada. Además, los cereales y la leche tienen un alto contenido de carbohidratos, que se descomponen en azúcares, que proporcionan energía al cuerpo.

Estos azúcares naturales no son necesariamente dañinos para la salud, pero pueden dificultar que algunas personas bajen de peso y causar fluctuaciones de azúcar en la sangre. Elegir cereales bajos en azúcar es una mejor opción que los cereales azucarados que se consumen más comúnmente.

La dieta de cereales puede ser baja en proteínas, grasas saludables y calorías totales si no se planifica con mucho cuidado. Su cuerpo necesita proteínas para construir y mantener sus músculos, tejidos y enzimas, compuestos a base de proteínas que guían varias funciones corporales. Al igual que la fibra, la proteína también ayuda a mantener la sensación de saciedad.

### Fecha de creación

marzo 2023