



## ELIGE BIEN LO QUE COMES: La dieta de las 2000 calorías: cómo perder peso sin pasar hambre

### Descripción



Las dietas de 2000 calorías son estándar para la mayoría de los adultos porque esa cantidad se considera suficiente para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de la mayoría de las personas. Sin embargo, las necesidades individuales varían según la edad, el sexo, el peso, la altura, el nivel de actividad y los objetivos de peso.

Las calorías proporcionan a tu cuerpo la energía que necesita todos los días. Debido a que el cuerpo y el estilo de vida de cada persona son diferentes, las personas tienen diferentes necesidades calóricas. Dependiendo del nivel de actividad, se estima que las mujeres adultas necesitan de 1600 a 2400 calorías por día.

Sin embargo, las necesidades calóricas varían drásticamente, y algunas personas necesitan más o menos de 2000 calorías por día. Cuando la cantidad de calorías que quema es mayor que la cantidad que consume, tiene un déficit de calorías, lo que puede conducir a la pérdida de peso.

Por el contrario, puede aumentar de peso si ingiere más calorías de las que quema. La conservación del peso ocurre cuando ambos números son iguales. Por lo tanto, dependiendo de sus objetivos de peso y nivel de actividad, variará la cantidad adecuada de calorías que debe consumir.

¿Puede una dieta de 2000 calorías ayudarte a perder peso?

Seguir una dieta de 2000 calorías puede ayudar a algunas personas a perder peso. Su eficacia para este fin depende de la edad, el sexo, la altura, el peso, el nivel de actividad y los objetivos de pérdida de peso. Es importante tener en cuenta que la pérdida de peso es mucho más complicada que simplemente reducir las calorías. Otros factores que afectan la pérdida de peso incluyen su entorno, factores socioeconómicos e incluso bacterias intestinales.

## Desayuno/PEXELS

Lo cierto es que la restricción calórica es uno de los principales objetivos para prevenir y combatir la obesidad. Por ejemplo, si reduce su consumo diario de calorías de 2500 a 2000, debería perder una libra en una semana. Pero por otro lado, una dieta de 2000 calorías excedería las necesidades calóricas de algunas personas, lo que probablemente conduciría a un aumento de peso. Sin embargo, el número es una buena guía y también un buen punto de partida para aquellos que quieren someterse a un plan de pérdida de peso y tienen dificultades para comenzar una dieta restrictiva.

## comida para comer

Una dieta sana y equilibrada incluye muchos alimentos enteros y sin procesar. Si bien es importante que obtenga suficientes carbohidratos, proteínas y grasas, concentrarse en los alimentos en lugar de los macronutrientes puede ser más útil para crear una dieta saludable.

Planifique cada comida para incluir alimentos de calidad ricos en proteínas y fibra, como frutas, verduras y cereales integrales. También productos lácteos como yogur natural bajo o alto en grasa, kéfir y queso, así como carnes magras como pavo, pollo, ternera, cordero, ternera, etc. y pescado. Las legumbres, los frutos secos y el siempre recurrente aceite de oliva con todas sus grasas saludables también juegan un papel importante.

Los estudios sugieren que agregar una fuente de proteínas a las comidas y los refrigerios puede ayudar a promover la sensación de saciedad y ayudar a perder y mantener el peso. Además, controlar su ingesta de carbohidratos y elegir los tipos correctos de carbohidratos puede ayudarlo a mantener su peso.

## Aperitivo/PEXELS

para evitar los alimentos

Es mejor evitar los alimentos que proporcionan poco o ningún valor nutricional, también conocidos como “calorías vacías”. Por lo general, estos son alimentos ricos en calorías y azúcares agregados, pero bajos en nutrientes. Una pequeña cantidad de estos alimentos puede arruinar cualquier plan de alimentación y objetivo de mantenimiento o pérdida de peso. huir de ellos

La lista de alimentos que no debes comer es sencilla y te la puedes imaginar: azúcares añadidos (productos horneados, helados, dulces), comidas rápidas, carbohidratos procesados ??y refinados (pan blanco, galletas, snacks, cereales azucarados), frituras, refrescos y bebidas azucaradas, etc.

Pero tampoco hay que ser estricto, porque no tiene nada de malo ganar un premio de vez en cuando. Está bien comer ocasionalmente alimentos menos saludables. Sin embargo, el consumo regular de los alimentos de esta lista no solo puede dañar tu salud, sino también retrasar o dificultar la pérdida de peso, o incluso interrumpir tus esfuerzos por mantenerlo.

### **Fecha de creación**

marzo 2023