



Esto es lo que debes tener en cuenta antes de hacer la dieta de las 500 calorías

Descripción



Una dieta de 500 calorías es un plan de alimentación restrictivo y exigente. Requiere que reduzcas drásticamente tu ingesta de alimentos, generalmente a un máximo de 800 calorías por día. Estas dietas a menudo usan sustitutos de comidas como bebidas, batidos y comidas precocinadas en lugar de la comida en sí durante al menos dos comidas al día.

Están diseñados para personas que tienen un sobrepeso severo y no lograron perder kilos después

de probar muchos planes de dieta. Pueden ser peligrosos para abordar sin ayuda y requieren supervisión médica. Nunca sigas una dieta restrictiva sin consejo profesional.

Un experto planificará una dieta de 500 calorías después de decidir que perder peso es importante para usted. Comience el enfoque evaluando sus preocupaciones generales de salud sopesando todo junto con los riesgos y las posibles complicaciones de la restricción drástica de calorías.

La dieta 5:2

Algunas personas usan una dieta de 500 calorías como parte del plan de dieta de intervalo 5:2 recientemente popular. Con este plan, come una dieta mediterránea equilibrada de aproximadamente 2000 calorías cinco días a la semana y luego se limita a 500 calorías bajas en carbohidratos por día los otros dos días. Los dos días de ayuno no deben ser consecutivos. Es una dieta muy recomendable.

¿Cuánto son 500 calorías?

Puede tener una idea de cuánto son 500 calorías al observar el recuento de calorías de los alimentos comunes. Por ejemplo, una manzana contiene menos de 80 calorías, mientras que dos piezas de pollo frito contienen unas 400 calorías. Intenta conocer el valor calórico de lo que comes.

Siempre necesitas comida

Uno de los problemas con una dieta de 500 calorías es que no pone límites a las grasas y carbohidratos que consume. Una porción de bizcocho de chocolate y un vaso de leche ya aportan unas 500 calorías. Sin embargo, este llamado alimento ni siquiera se acerca a proporcionar los nutrientes que necesita. Independientemente de la cantidad de calorías, una dieta equilibrada debe incluir frutas y verduras, proteínas magras y cereales integrales. Estar saludable es mucho más que un número.

Asegúrate de conocer el valor nutricional de lo que comes / UNSPLASH

El riesgo de deficiencias de vitaminas y minerales.

Los mayores peligros asociados con una dieta de 500 calorías están relacionados con las deficiencias de vitaminas y minerales. Estas deficiencias pueden conducir a muchos problemas de salud. De hecho, la mayoría de las personas no pueden satisfacer sus necesidades de vitaminas y minerales consumiendo menos de 1200 calorías por día.

La ingesta baja de hierro puede provocar anemia, mientras que la ingesta crónicamente baja de calcio y vitamina D puede provocar osteoporosis más adelante en la vida. Por ejemplo, si no consume suficiente niacina, que se encuentra en el atún y los dátiles, podría correr el riesgo de sufrir un ataque cardíaco debido a la obstrucción de las arterias. Considere siempre la composición nutricional completa de los alimentos que come, no solo las calorías.

pérdida de masa muscular

Una dieta de 500 calorías también puede ponerlo en riesgo de perder masa muscular. Una vez que su

cuerpo ha agotado sus reservas de grasa, comienza a quemar músculo sano. Con la pérdida de masa muscular, puede parecer que vas a perder más peso al principio, pero recuerda que no todos los kilos son malos. Para mantener su cuerpo saludable, necesita poder desarrollar músculo. Una dieta saludable quema grasa, no músculo.

Una dieta saludable lo tiene todo y quema grasa, no músculo / UNSPLASH

cambios metabólicos

Otro riesgo para la salud a considerar en una dieta de 500 calorías es que si reduce la cantidad de calorías que come durante un período de tiempo lo suficientemente largo, su metabolismo cambiará. La restricción calórica estricta durante mucho tiempo da como resultado un metabolismo más lento. Esto puede hacer que quemes menos calorías. Además, cuando pierde peso, necesita menos calorías para mantener su nuevo peso que las que necesitaba en su peso original.

La conclusión es que solo debe intentar una dieta de 500 calorías bajo la estrecha supervisión de un médico. Si bien puedes perder peso, corres el riesgo de desnutrirte, lo que puede causar muchos problemas de salud. La pérdida de peso saludable implica consumir una variedad de nutrientes de diferentes fuentes de alimentos, limitar las porciones de alimentos y quemar más calorías de las que consume. No hay dietas milagrosas que te hagan perder peso de la noche a la mañana.

Fecha de creación

marzo 2023