



La dieta de la patata, el plan para adelgazar en menos de una semana

## Descripción



La dieta de la papa es un plan de pérdida de peso rápido y de corto plazo. Las papas son la principal fuente de calorías en esta dieta, ya que son una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales, y los defensores de esta dieta afirman que puede perder alrededor de una libra por semana.

Hay muchas variaciones en la dieta de la papa, pero en su forma más simple, sus seguidores solo comen papas durante varios días. Debido a que esta dieta es restrictiva, está pensada para el corto

plazo y no debe mantenerse durante largos períodos de tiempo. Todas las dietas con papas tienen en común que son veganas, bajas en grasas y te animan a comer hasta saciarte en lugar de pesar porciones o contar calorías.

La dieta de la papa promueve el consumo a granel. La base es que usted come alimentos que son naturalmente más bajos en calorías. A pesar de consumir menos calorías a lo largo del día, una gran cantidad te deja lleno y lleno. Puede sonar como un plan para personas que tienen miedo a la comida.

¿Qué se puede comer en la dieta de la patata?

El tipo de patata que puedes comer depende de la dieta que sigas. Algunos tienen que limitarse a papas blancas simples. Si sigues una variante más suave, también se permiten otras variedades, como la batata amarilla, roja o dulce. En su forma más pura, no se permiten otros alimentos que no sean papas, incluso aquellos que son ricos en nutrientes como frutas y verduras.

Sin embargo, se dice que las formas más flexibles de la dieta de la papa son más sostenibles a largo plazo. Según la variante de la dieta que siga, es posible que pueda comer cereales integrales sin procesar además de las patatas. Sin embargo, estos siempre deben constituir la mayor parte de su plato. Alimentos como frutas, verduras, legumbres o cereales siempre se ven como complementos.

Los condimentos, las salsas y los aderezos también están limitados en la versión estricta de la dieta, mientras que la versión más suave permite pequeñas cantidades de condimentos bajos en grasa como la mostaza o el ketchup casero. También se permite la sal para sazonar las papas, pero no se recomienda. Solo agua, café y té están permitidos como bebidas.

## MUJER COME PATATAS/PEXELS

No hay horario fijo para las comidas. Debido a que las seguidoras femeninas pueden comer hasta llenarse, se permiten las comidas principales como el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. La dieta está diseñada para ser seguida a corto plazo con el fin de perder peso rápidamente. Generalmente seguirás la dieta de dos a cinco días consecutivos, aunque hay personas que la siguen hasta una semana.

La forma en que se preparan las papas es tan importante como el tipo de papa. No se recomiendan métodos de cocción que requieran la adición de grasa, como freír. Las opciones son hervir, cocer al vapor, hornear y asar. La recomendación general es comer entre uno y dos kilos al día.

Para que la nutrición de la papa sea más equilibrada y sostenible, considere incluir alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos y legumbres. Estos alimentos son naturalmente bajos en grasas y altos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Aunque la grasa dietética no se recomienda en la dieta a corto plazo, es una parte importante de cualquier dieta equilibrada. Una dieta muy baja en grasas o sin grasas no es sostenible.

ventajas y desventajas

Está claro que la dieta de la patata puede favorecer la pérdida de peso. De hecho, está diseñado específicamente para eso. Es efectivo porque es naturalmente bajo en grasas y calorías. Sin embargo, la pérdida de peso puede no ser sostenible porque la dieta solo se sigue durante unos días

a la vez.

## PLATO DE PATATAS/PEXELS

Algunas personas se sienten atraídas por la dieta de la papa tanto por la pérdida de peso como por los beneficios digestivos. Las papas son alimentos fácilmente digeribles, lo que hace que esta dieta sea fácil para el tracto gastrointestinal. También son una rica fuente de fibra, que ayuda a que los alimentos se muevan a través del sistema digestivo.

Se ha aclarado que la dieta de la papa puede dar como resultado una pérdida de peso a corto plazo y una reducción de la ingesta de grasas y sodio, pero muy pocos beneficios para la salud asociados. En general, las patatas son un alimento nutritivo, pero deben consumirse como parte de una dieta variada rica en frutas, otras verduras, cereales integrales, proteínas y grasas saludables.

Comer un solo alimento, incluso si es un tubérculo, no es sostenible. Aunque las papas son bastante nutritivas por sí solas, carecen de algunos nutrientes esenciales. Y la pérdida de peso durante dietas muy cortas generalmente no se mantiene a largo plazo. Una vez que regrese a su estilo de vida normal, puede recuperar parte o todo el peso que perdió mientras estaba en la dieta. A menos que llenes tu vida de hábitos saludables como el ejercicio o una dieta equilibrada.

### **Fecha de creación**

julio 2023