

**4<sup>os</sup> premios SALUDIGITAL**

OCSD  
ORGANIZACIÓN COLOMBIANA DE SALUD DIGITAL

¡Presenta ya tu candidatura!

15 ENERO 2020  
Límite de presentación de candidaturas

Patrocinan

NOVARTIS

Real Life Data

GRUPO COFARES

Linde

HOME > NUTRICIÓN

## DIETA SANA

# ¿Qué dietas son más efectivas para perder peso?

Algunas dietas van más enfocadas a la idea de una reeducación alimentaria y a un coaching nutricional.



Muchas veces, cuando queremos adelgazar, nos preguntamos cuáles son las dietas más efectivas para perder peso (Foto. Freepik)

🕒 2 min



**PATRICIA MERINO**



### TAGS:

nutrición

dieta sana

comer bien

25.12.2019 - 22:00

Muchas veces, cuando queremos adelgazar, nos preguntamos cuáles son las dietas más efectivas para perder peso.

Desde el punto de vista médico, para el doctor **Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, "una buena dieta tiene que ser aquella que haga que perdamos grasa corporal y no masa muscular; que pueda ser sostenible en el tiempo necesario para llegar al objetivo; que sea sana; y que no genere un problema de salud adicional".

Este tipo de dietas van más enfocadas a la idea de una reeducación alimentaria y a un coaching nutricional. Puede que no se pierda peso tan rápido, pero son sanas, sostenibles en el tiempo y tienen menos índice de recuperación del peso que se ha perdido. **Dentro de estas también están los planes de combinación de alimentos.**

## Muchas veces, cuando queremos adelgazar, nos preguntamos cuáles son las dietas más efectivas para perder peso

Por otro lado, "desde el punto de vista exclusivamente de la pérdida de peso, son muy efectivas los planes hiperprotéicos, pero no son sanas ni sostenibles, además, la recuperación del peso es casi inmediata una vez abandonado el plan, con lo cual no son recomendables. También, **se pierde masa muscular y no solo grasa**", comenta Domingo Carrera.

### ¿QUÉ ALIMENTOS SE CONSUMEN EN CADA UNA DE ELLAS?

**En los planes de combinación y/o reeducación alimentaria se consumen todos los grupos de alimentos**, pero son más frecuentes las proteínas sin grasa (lácteos desnatados, carnes blancas, pescado, huevos y algunos mariscos); legumbres; gran proporción de verduras de todos los colores (rojas, amarillas y verdes); y frutas sin alto contenido en azúcares (manzana, pera, naranja, piña, kiwi, papaya, frutos rojos, fresas y melocotón).

"Se deben consumir carbohidratos complejos integrales, pero con una frecuencia moderada y controlada (preferentemente, patata y arroz integral y menos frecuentemente pan y pasta integral). **Se consume una buena proporción de cereales integrales o sin tanto carbohidrato** (centeno, quinoa, avena y maíz). No se

deben consumir dulces, salvo chocolate negro muy moderadamente", añade el experto.

A su vez, hay que beber bastante agua e infusiones y algún zumo natural moderando el consumo de café y té, y **nada o casi nada de refrescos azucarados artificiales como gaseosas y zumos artificiales**. La ingesta de alcohol debe ser muy moderada y lo mejor es optar preferentemente por vino. Hay que incluir a la dieta semillas y frutos secos y tomar grasas buenas o insaturadas y muy pocas grasas saturadas o malas. También influye el momento del día en que se come cada cosa y la mezcla de alimentos.

Porque tú eres lo más importante... [Estetic.es](http://Estetic.es)

---

**TE RECOMENDAMOS:**