

Mariano Orzola presenta

5

Instante de Bienestar

MINI EBOOK KINDLE - COLECCION DIETAS

PLAN

21

DÍAS

DIETA ABS

**REDUCE TU ABDOMEN
EN SÓLO 3 SEMANAS**



Mini
eBOOK
KINDLE



3
SEMANAS

Instante de BIENESTAR

MINI EBOOK KINDLE – COLECCIÓN

DIETAS – Vol. 5 – Edición Revisada

DIETA ABS – Reduce tu

abdomen en sólo 3 semanas

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Foto de Tapa: OPIB-GIHR

Contacto con el autor:

msorzola@gmail.com /

twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2012, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2013, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2012,
OrzolaPress

Basado en el libro digital *“Las 10 Dietas más saludables y nutritivas del mundo”*

Primera Edición: Agosto, 2012 (Edición en Español)

Segunda Edición: Setiembre, 2012 (Edición en Español Actualizada)

Tercera Edición: Abril, 2013 (Edición

en Español Revisada)

CDME: IDB-CD-0005-05042013

Instante de Bienestar – Colección de
Mini eBooks

Edición exclusiva para dispositivos
Kindle de amazon.com

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida o transmitida
en cualquier forma o por cualquier
medio, sea electrónico o mecánico,
fotocopia, grabación o cualquier
sistema de almacenamiento o
recuperación de información, sin el
permiso escrito de Mariano Orzola.

*** Importante:** Este libro está pensado como un volumen de referencia, no como un manual de medicina. La información dada aquí está diseñada para ayudar a tomar decisiones informadas acerca de tu alimentación diaria. No pretende ser un sustituto de ningún tratamiento que haya sido prescrito por un médico o nutricionista para perder peso. Si sospechas que tienes un problema médico respecto a tu peso corporal, no dudes en consultar a un doctor.

Tabla de contenidos

[Bienvenidos a una nueva vida](#)

[¿Qué es una Dieta de Iniciación?](#)

[Perfil de una Dieta de Iniciación](#)

[¿Por qué una persona engorda?](#)

[Cinco preguntas frecuentes sobre el sobrepeso](#)

[La verdad de las dietas](#)

[¿Por qué las dietas de moda fracasan?](#)

¿Estás en tu peso ideal?

El punto de partida

DIETA ABS: Reduce tu abdomen en sólo 3 semanas

Pautas generales para una alimentación anti barriga

Semana 1 de la Dieta ABS

Semana 2 de la Dieta ABS

Semana 3 de la Dieta ABS

Consejos prácticos para resultados efectivos

El Agua: Aliado indispensable de la alimentación

Los mejores consejos para beber agua

[Los secretos del éxito](#)

[Cuatro consejos de oro para perder peso y no volver a engordar](#)

[Próximo paso: El Método Esencial de las Porciones](#)

[La gran lista de los alimentos saludables \(que tú puedes comer\)](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre el autor](#)

En este mini eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kg = 1000 gr

1 mt = 100 cm

1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 vaso / 1 taza

*Tu cuerpo revela tu manera de
comer.*

*Tu manera de comer revela
tus hábitos de alimentación.*

*Entonces cambia tus hábitos
de alimentación*

*y tu cuerpo no volverá a ser el
mismo.*

Bienvenidos a una nueva vida

La popularidad de las dietas de moda de los últimos 20 años ha convertido a muchas personas en expertos en nutrición. Palabras como carbohidratos, proteínas, grasas, calorías e índice glucémico forman parte de nuestro lenguaje cotidiano. Conocemos la química de los alimentos y solemos decirle con autoridad a nuestros amigos: “Oye, no comas eso que vas a engordar”. Sin embargo, paralelamente en estos últimos 20 años los problemas de

sobrepeso han crecido a tal punto que la Organización Mundial de la Salud advierte sobre una potencial epidemia de obesidad para los próximos años.

Lo único que garantiza conservar un peso ideal a lo largo de los años es un cambio de hábitos alimenticios para siempre. Sólo con nuevos hábitos puedes conservarte saludable y con un cuerpo delgado. Y no importa lo qué comas, sino cómo comas. Esta es una verdad tan simple y universal que no puede generarse un negocio en torno a ella, por eso no es revelada públicamente.

Puedes comer cualquier alimento y no subir de peso, siempre que lo hagas con el hábito adecuado. Cambiar el criterio sobre cómo te alimentas genera resultados increíbles sobre tu cuerpo, tu peso y tu porcentaje de grasa corporal.

Si deseas perder peso en forma definitiva, antes de preocuparte en “qué comer” debes prestar especial atención en “cómo comer” y luego en “cuánto comer”.

Los “alimentos permitidos” y los “alimentos prohibidos” forman parte de un criterio obsoleto y no son determinantes cuando se trata de perder peso para siempre.

Aprender nuevos hábitos puede ser un proceso complicado o simple, sólo depende de la estrategia que elijas para hacerlo. Años de investigación documental sobre el tema de las dietas me han llevado a descubrir que existe un método muy sencillo para adquirir nuevos hábitos de alimentación. Yo llamo este método con el nombre de “Dieta de Iniciación”. ¡Ahora tú puedes bajar de peso sin dejar de comer! Te invito a que descubras de qué se trata este asunto y comiences con una nueva vida: la vida sin sobrepeso. Gracias por confiar en la información de este

libro.

“Puedes comer cualquier alimento y no subir de peso, siempre que lo hagas con el hábito adecuado. Cambiar el criterio sobre cómo te alimentas genera resultados increíbles sobre tu cuerpo, tu peso y tu porcentaje de grasa corporal.”

¿Qué es una Dieta de Iniciación?

Para perder peso y no volver a engordar resulta imprescindible aprender a comer y a cocinar de forma sana. No basta con seguir una dieta pasajera durante un período de tiempo determinado, se trata de cambiar o modificar los hábitos alimenticios de por vida. Sólo así es posible conservar una silueta a lo largo de los años y evitar definitivamente los antiestéticos “kilos de más”. También el hábito por el ejercicio físico y la vida sana

influyen directamente en mantener siempre un cuerpo esbelto y saludable. Precisamente el “cambio de hábitos” es la base de una “Dieta de Iniciación”. A diferencia de una dieta típica (popularmente conocida como estricta o bajas calorías), una Dieta de Iniciación es una dieta que propone la adopción de conductas alimenticias sanas y equilibradas a lo largo de toda la vida. Es por ello que más que una dieta, es una pauta general para alimentarse sin preocuparse por el sobrepeso. Más aún, este nuevo “estilo de vida” permite alcanzar el peso corporal ideal sin pasar hambre ni poner en peligro al organismo,

como sucede con la mayoría de las dietas estrictas.

La principal ventaja de un plan asociado directamente con un “cambio de hábitos” radica en que es muy sano y en que proporciona una serie de consejos dietéticos que todos deberíamos aprender, incluso aquellos que no desean adelgazar. Por un lado, es necesario aumentar el consumo de algunos alimentos, limitar el de otros y dejar de lado los que dañan al organismo. A la vez, la preparación de las comidas es un aspecto clave para que los alimentos resulten saludables sin que pierdan sabor. Si bien todas estas normas

deben seguirse mediante el proceso de adelgazamiento, conviene extenderlas toda la vida, ya que podemos comer variado, rico y sin engordar un gramo. La diferencia está en que al comienzo hay que adoptar el hábito de comer sano, mientras que después sólo hay que mantenerlo, pero sin privarse del placer de comer.

El concepto de “Dieta de Iniciación” lo he elaborado y adoptado yo mismo como periodista especializado en temas de bienestar para sintetizar el concepto de alimentación y nutrición saludable que propongo a través del

contenido que publico en este libro. Este contenido es el resultado de una profunda y seria investigación documental que llevo hace más de 20 años.

En las siguientes páginas encontrarás una visión diferente sobre las dietas para perder peso. La idea es que comenzar un plan para bajar de peso consiste en un cambio de hábitos para toda la vida, y no en restricciones momentáneas que luego se abandonan. Además con una Dieta de Iniciación no es necesario dejar de comer, sólo hay que hacerlo con un criterio más equilibrado. El resultado de las personas que han cambiado sus

hábitos de alimentación ha demostrado la eficacia de las Dietas de Iniciación, sobre todo porque los nuevos hábitos le han dado una vida llena de salud y plenitud con un peso corporal ideal. Ya no es necesario contar calorías, dejar de comer los alimentos más deliciosos o controlar cada bocado que consumes. El éxito en la búsqueda del peso ideal consiste sólo en seguir nuevos hábitos simples y saludables que no alteren tu estilo de vida actual. De otro modo te estarías engañando a ti mismo y perder peso sería una mera ilusión. Ello explica porque cada vez hay más gente con problemas de peso.

“La principal ventaja de un plan asociado directamente con un “cambio de hábitos” radica en que es muy sano y en que proporciona una serie de consejos dietéticos que todos deberíamos aprender, incluso aquellos que no desean adelgazar. Por un lado, es necesario aumentar el consumo de algunos alimentos, limitar el de otros y dejar de lado los que dañan al

organismo.”

Perfil de una Dieta de Iniciación

Una Dieta de Iniciación considera los siguientes aspectos relacionados con la alimentación y nutrición diaria:

- **Período de dieta:** toda Dieta de Iniciación propone un período de dieta (con menús más controlados y menos calorías) que va de los 14 días (dos semanas) a los 28 días (cuatro semanas) como máximo. Y siempre se sugiere la consulta al médico y nunca se recomienda una dieta genérica a mujeres embarazadas, mujeres en

período de lactancia, personas con problemas de salud, adolescentes o mayores de 65 años.

- **División de comidas:** en general se proponen tres a cuatro comidas principales y dos a tres colaciones o tentempiés (minicomidas).

- **Cantidad de las porciones:** Una a dos porciones de cada comida suele resultar un parámetro para evitar excesos a la hora de comer. Sin embargo, la sensación de saciedad es el elemento a tener en cuenta para evitar contar calorías o llevar un innecesario registro de lo que se

come.

- Proporción y combinación de nutrientes: en este sentido una Dieta de Iniciación siempre es equilibrada, nutritiva y saludable. Si no es así, no es una Dieta de Iniciación, es una dieta estricta o meramente bajas calorías. Una proporción adecuada consiste en consumir al día un total aproximado de 55% de hidratos de carbono, 20% de grasas saludables y 25% de proteínas (todos considerados macronutrientes). No deben faltar frutas y verduras de todo tipo y color en la dieta diaria ya que proveen una importante cantidad de vitaminas y

minerales (considerados micronutrientes).

- **El agua:** Aliado indispensable de toda alimentación saludable. Se recomienda beber un mínimo de 6 a 8 vasos de agua por día.

- **Restricciones saludables:** se recomienda reducir (no eliminar) el consumo de alcohol, café y té negro, comidas fritas, carnes rojas con grasa, comidas picantes, aderezos químicos, azúcar blanco, sal de mesa, snack, pastelería, pan blanco, cereales refinados y productos químicos (jugos instantáneos, gaseosas). Pero no se

prohíbe ninguna comida en particular luego del período propio de la dieta. Pues comer es un placer que merece disfrutarse pero con el hábito y la conducta adecuados.

- **Consejos saludables:** en general las Dietas de Iniciación hacen mucho hincapié en la actividad física regular como complemento indispensable para bajar de peso y sentirse bien. También destacan la importancia de la recreación y el descanso.

- **Complementaciones saludables:** como planes de ataques intensivos se complementan con dietas

desintoxicantes, conocidas como planes “Detox”, que proponen una limpieza del organismo por el término de 24 a 48 horas (y nunca más de ese tiempo).

Luego de seguir los menús descriptos en la Dieta de Iniciación, debes llevar una alimentación normal sin restricciones pero que respete los principios básicos aprendidos:

- (1) división de comidas (para activar el metabolismo),
- (2) tamaño de porciones (para no comer en exceso) y
- (3) proporción de nutrientes (para

conservar un cuerpo sano).

Los nuevos hábitos de alimentación se aprenden una vez y para siempre, como cuando aprendiste a andar en bicicleta, nunca más te olvidaste de ello. Así una vez que aprendiste a comer de la forma correcta, nunca más deberás estar pendiente de qué comes, pues siempre lo harás del modo correcto (que es lo que importa de verdad).

“Una Dieta de Iniciación siempre es equilibrada, nutritiva y saludable. Si no es así, no es una Dieta de

*Iniciación, es sólo una dieta
estricta o meramente bajas
calorías.”*

¿Por qué una persona engorda?

La respuesta al verdadero origen del problema de sobrepeso está en dos palabras: balance calórico. A saber, la única provisión diaria de calorías que recibe el organismo llega a través de los alimentos y las bebidas que se ingieren. Esta cuota de calorías se utiliza para dos principales funciones:

(1) Para mantener el gasto metabólico basal. Dicho de otro modo, la cantidad mínima de energía que utiliza una persona sin hacer

absolutamente nada. En este aspecto están incluidas todas las funciones orgánicas como comer, dormir, descansar, permanecer sentado, estar parado y moverse.

(2) Para desarrollar cualquier actividad física: caminar, trabajar o hacer ejercicios físicos.

La estrategia para adelgazar apunta entonces a corregir el balance calórico: cada vez que el ingreso de calorías es superior al gasto físico, se produce un balance calórico positivo. Y el resultado de este proceso lleva indefectiblemente al aumento de la grasa corporal. Por lo tanto, la

obesidad y el sobrepeso es resultado de un prolongado balance calórico positivo. Por eso, lo importante no es la cantidad de comida que se ingiere, sino el balance entre el ingreso de alimentos y el gasto de energía. Por ejemplo, si una persona a pesar de comer poco tiene sobrepeso, debe aumentar su nivel de actividad física. Si así lo hiciera, y no baja de peso, entonces el problema puede ser de origen glandular u orgánico. En este último caso, la consulta al médico es inevitable.

¿Cuándo se engorda?

Cuando el gasto de energía es inferior

al ingreso, las calorías inutilizadas se acumulan gradualmente en forma de adiposidad corporal. En síntesis: se engorda. Por ejemplo, 7800 a 8000 calorías sobrantes, son el equivalente a 1 kilo de grasa corporal acumulada, registrado en la balanza.

¿Cuándo se adelgaza?

Cuando el ingreso de energía es inferior al gasto (como en el caso de un plan de adelgazamiento) el organismo reacciona quemando las calorías almacenadas en la grasa corporal, para afrontar sus funciones vitales. En una palabra: se adelgaza.

¿Cuándo se mantiene el peso?

Cuando el ingreso de calorías (energía) es equitativo al gasto energético que produce el cuerpo, tanto para el metabolismo basal como para las actividades cotidianas. En este sentido un cuerpo con músculos firmes y tonificados quema más calorías en estado de reposo que un cuerpo flácido, ya que el tejido muscular es metabólicamente más activo (requiere más energía para su mantenimiento) que el tejido graso o adiposo. Así, un cuerpo con músculos firmes puede conservar un peso ideal a lo largo del tiempo.

Cinco preguntas frecuentes sobre el sobrepeso

**¿Cómo es posible que tenga
sobrepeso si no como en
exceso?**

La idea de que las personas con sobrepeso son glotonas no es tan real como parece. Esto se debe a que llevan una vida sedentaria y por lo tanto no necesitan muchas calorías. Pues sólo una porción en exceso de lo

que el cuerpo necesita implica un exceso de peso paulatino pero seguro. Además, con el pasar de los años, el metabolismo va disminuyendo y por ende la acumulación de grasa aumenta porque ésta no es quemada.

¿El problema del sobrepeso puede deberse a otro tipo de razón, quizá "hereditario"?

La "herencia" es una excusa muy frecuente que escuchan los médicos en personas con sobrepeso. Se ha podido determinar, mediante estudios, que sólo un 25 % de los casos de obesidad se debe a defectos

menores en los genes. Sin embargo, esto no quiere decir que no sea posible mantenerse en forma y delgado, todo lo contrario, el secreto está en equilibrar la relación entre el ejercicio y las calorías según cada organismo. A veces, las personas que tienen tendencia a engordar no equilibran la energía que comen con la que gastan.

¿Puede ser mi metabolismo lento?

Es reiterado el pensamiento de muchas personas sobre su sobrepeso porque sostienen que su metabolismo

es lento y por eso engordan. Todo lo contrario, normalmente la causa se debe al peso. Es decir, cuanto más peso tenga la persona más rápida es la acción del metabolismo porque sus necesidades de energía aumentan. Es por eso que una persona de 100 kilos necesita comer mucho más que una de 60 kilos; cuando la persona baja de peso su metabolismo disminuye. La clave está en la forma de comer y no en la cantidad. Para evitar el sobrepeso se debe comer poco muchas veces al día, y nunca mucho pocas veces. Es una cuestión de distribución y no de cantidad de comida.

¿Cuál es la mejor dieta para perder peso?

La mejor dieta es la que no se parece a una dieta, es decir, en vez de dieta hay que considerar una alimentación más variada, equilibrada y en donde se encierren todas las comidas de un día normal. Las personas que llevan una actividad física leve necesitan un consumo mínimo de 2250 calorías diarias. Estas necesidades de energía aumentan con el nivel de actividad física. Asimismo, si se considera el balance calórico (cuánto se ingiere y cuánto se gasta), las personas con

sobrepeso pueden bajar de peso aumentando la actividad física sin considerar ninguna dieta estricta.

¿Cómo perder peso rápidamente?

Todos los estudios realizados hasta el momento han demostrado que NO existe una técnica para perder peso de manera 'rápida' y definitiva (como si fuera instantánea). Hay tres razones: la dieta debe poseer la cantidad de calorías suficientes para no pasar hambre de manera que no se convierta en estricta; debe contener los nutrientes necesarios y

para ello se requiere suficiente comida; y finalmente debe complementarse con una actividad física regular y moderada y un descanso adecuado. De lo contrario, quien se somete a una dieta pasajera e hipocalórica pierde peso rápidamente pero luego vuelve a recuperarlo en mayor cantidad (lo que se conoce como efecto yo-yo).

Bajar de peso es posible siempre que sea de manera lenta y gradual pero continua, equilibrando la alimentación con el ejercicio físico. **La clave:** cambiar los hábitos de alimentación para siempre.

La verdad de las dietas

Cuando hablamos de "dieta", hablamos de uno de los procesos fundamentales para la vida: la alimentación de nuestro cuerpo. Por esta razón el seguimiento de una dieta, tanto para la alimentación cotidiana como para fines específicos, debe ser cuidadoso y consciente hasta incorporar ciertas prácticas a la hora de comer como hábitos de vida. Toda dieta personalizada debe estar diseñada por profesionales nutricionistas que conocen los fundamentos bioquímicos del metabolismo de los alimentos y

tienen capacidad de valoración de las condiciones e historia clínica de una persona. Por eso quienes padecen de obesidad pueden seguir consejos generales pero sin descuidar el hecho de llevar una dieta prescrita por un nutricionista o médico. Así, la dieta más eficaz para una persona obesa es la que se planea según las características particulares de cada individuo, tanto físicas, psicológicas y sociales.

Por otro lado en cuestiones de “kilitos de más”, las opciones presentadas como “dietas” siempre deben tener un criterio saludable que permita

adoptar nuevas pautas alimenticias para perder kilos y conseguir un peso ideal. Hay que ser muy cuidadoso con las dietas genéricas (y no personalizadas) ya que si sólo se basan en restricciones de alimentos pueden poner en riesgo la salud del organismo favoreciendo la aparición de enfermedades como la anorexia y la bulimia.

Por eso es preciso comprender que en nutrición no hay una fórmula universal, pero sí normas generales para optimizar los resultados en la aplicación de una dieta: "la dieta diaria debe ser integral y contemplar

todos los nutrientes esenciales para la vida". Los ejemplos más claros de dietas saludables son las Dietas de Iniciación. Éstas cumplen con los requisitos indispensables respecto a variedad y cantidad de nutrientes junto con un concepto más amplio respecto a alimentación que el simple hecho de reducir calorías y suprimir alimentos.

“El seguimiento de una dieta, tanto para la alimentación cotidiana como para fines específicos, debe ser cuidadoso y consciente hasta incorporar

ciertas prácticas a la hora de comer como hábitos de vida.”

¿Por qué las dietas de moda fracasan?

Las famosas dietas estrictas o mal llamadas “bajas calorías” se basan en la idea de que cuantas menos calorías consumes más peso pierdes. Sin embargo, los resultados que prometen mágicamente a corto plazo se desvanecen con el paso del tiempo. Esta realidad, que se repite en cuanto una dieta aparece de moda, tiene una explicación racional que devela por qué los efectos no pueden mantenerse. Más aún, el consumo limitado y escaso de calorías (energía

a través de los alimentos) a largo plazo puede significar un gran esfuerzo para el organismo generando una serie de consecuencias negativas para la salud.

La drástica reducción de alimentos y la carencia de nutrientes esenciales explica porque las personas que se someten a dietas estrictas periódicamente terminan muertas de hambre, deshidratadas, con sobrepeso y con una pésima nutrición. Para colmo de males, las dietas generan comportamientos obsesivos relacionados con el continuo control del peso corporal y

de las calorías ingeridas y conductas compulsivas relacionadas con la comida. Está más que claro que no puedes llevar toda la vida un registro de lo que comes o un registro de las calorías que ingieres. Por eso las personas terminan odiando la balanza, porque ese inocente aparato evidencia una realidad que contradice la falsa promesa de la dieta.

El peso inicial que se pierde con algunas dietas de moda es el resultado de una importante pérdida de líquidos. Sin un control médico adecuado, este proceso puede suponer un gran peligro para el

cuerpo provocando trastornos asociados con la deshidratación corporal. Asimismo, las dietas estrictas pueden generar en principio una notable reducción de peso y de los niveles de grasa, pero al mismo tiempo pueden producir una pérdida de masa muscular y de energía corporal. El cuerpo enseguida detecta que se ha reducido la ingesta de alimentos y pasa a funcionar en estado de inanición o alerta, haciendo todo lo posible para conservar las reservas de energía que posee. Esto implica que cuanto menos comas a largo plazo, menos energía tendrá tu cuerpo para quemar, lo que explica

que mantengas tu peso estable sin importar lo poco que puedas comer.

“La drástica reducción de alimentos y la carencia de nutrientes esenciales explica porque las personas que se someten a dietas estrictas periódicamente terminan muertas de hambre, deshidratadas, con sobrepeso y con una pésima nutrición.”

¿Estás en tu peso ideal?

El peso ideal de una persona depende de muchos factores como la estatura, la contextura física, el tipo de cuerpo, el porcentaje de grasa y el tono muscular. Sin embargo, siempre se puede tener una clara idea del peso ideal o normal teniendo en cuenta como referencia sólo la estatura y claro está el propio peso corporal. En la actualidad, los médicos y nutricionistas utilizan el "Índice de Masa Corporal" o IMC (también conocido como Índice de Quetelet) para determinar si el peso corporal de una persona es el adecuado o no.

Para ello aplican una fórmula muy sencilla que consiste en dividir el peso actual (expresado en kilogramos) por la altura elevada al cuadrado (expresada en metros). Esto es, **peso/estatura²**. Se compara el resultado de la operación matemática con una tabla, que indica un peso normal o ideal para valores comprendidos entre 20 y 25. Por debajo de 20 existe riesgo de desnutrición o mala alimentación, mientras que por encima de 25 se registra un exceso de peso que puede ir desde sobrepeso hasta obesidad mórbida (valores superiores a 35). Por ejemplo, **si pesas 60 kilos y mides 1,65**

metros, la fórmula aplicable es:

$60/1,65^2 = 60/2,7225 = 22,03$; este valor indica que tu peso es normal.

Los resultados obtenidos de la fórmula del IMC deben compararse con la siguiente tabla de valores:

Los valores para mujeres son:

16 o menos:	Desnutrición
de 17 a 20:	Bajo Peso
de 20 a 24:	Peso Normal
de 25 a 29:	Sobrepeso
de 30 a 34:	Obesidad
de 35 a 39:	Obesidad severa
40 o más:	Obesidad mórbida

Los valores para hombres son:

17 o menos:	Desnutrición
de 18 a 20:	Bajo Peso
de 20 a 25:	Peso Normal
de 26 a 30:	Sobrepeso
de 31 a 35:	Obesidad
de 36 a 40:	Obesidad severa
41 o más:	Obesidad mórbida

El punto de partida

Las Dietas de Iniciación son planes de alimentación con un aporte menor de calorías que una dieta o alimentación normal. Por eso el período de una Dieta de Iniciación es limitado y generalmente va de las 2 semanas (14 días) a las 4 semanas (28 días). Luego de este período el cuerpo se acostumbra a comer de otra forma, generando así beneficios más allá de la Dieta de Iniciación en sí misma. Es importante comprender esto, porque cuando terminas el plan, comienza en realidad el proceso de transformación. Así, los nuevos

hábitos de alimentación adquiridos durante la Dieta de Iniciación, persistirán a lo largo de toda tu vida, asegurándote bajar de peso y mantenerte siempre con una silueta delgada.

Esa es la diferencia más importante entre una Dieta de Iniciación con una dieta de moda o una dieta estricta. Además las dietas de iniciación son siempre balanceadas ya que proponen el consumo de una gran variedad de alimentos que aportan todos los macro nutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y micro nutrientes (vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita

para mantenerse saludable.

La clave es el cambio de hábitos, es decir, el cambio en la forma diaria de comer. Este cambio está dado por tres grandes aspectos: (1) la división de comidas, (2) el tamaño y la cantidad de porciones de comida y (3) el tipo de alimentos y su forma de cocción. Estos tres aspectos que se adquieren durante el seguimiento de una Dieta de Iniciación, son los que permanecen como estilo de alimentación. Este gran cambio te permitirá comer lo que deseas sin preocuparte por el peso. A ello debes sumarle algunas recomendaciones universales como el

consumo de agua, la actividad física regular y el descanso adecuado. No hay secretos, ni fórmulas mágicas. A lo largo del tiempo si mantienes este estilo de alimentación, el problema del sobrepeso desaparece para siempre.

Una vez que concluyó el período de la Dieta de Iniciación, siguen los hábitos adquiridos. Si tú consideras que es necesario retomar la dieta por un período más o comenzar con otra Dieta de Iniciación, debes esperar al menos 4 semanas para hacerlo. No lo recomiendo, lo mejor siempre es elegir la Dieta de Iniciación más

apropiada para ti, de acuerdo a lo que desees conseguir en el proceso de pérdida de peso.

Todas las Dietas de Iniciación son reducidas en calorías (en los períodos descritos para cada una) porque el objetivo principal es perder peso primero para conservar un peso ideal después. Además se trata de planes genéricos, esto es, que sólo se consideran aspectos nutritivos generales y no personalizados para cada persona. Por eso, es importante que comprendas que la Dieta de Iniciación es la puesta en marcha de tu nueva vida, el punto de partida

para una vida diaria con un peso corporal ideal. Una vez que aprendiste a comer de la forma correcta, no tienes que preocuparte por lo qué comes, porque siempre lo harás de la forma correcta. Con las dietas de moda, una vez que terminabas con la dieta, retomabas tus antiguos hábitos de alimentación, los mismos que te llevaron a una situación de sobrepeso. Por eso este tipo de dietas nunca dio resultados exitosos. Porque para bajar de peso no necesitas contar calorías, conocer sobre la química de los alimentos y de tu cuerpo, o llevar un registro de todo lo que comes, sólo necesitas adoptar

el hábito correcto.

DIETA ABS: Reduce tu abdomen en sólo 3 semanas

Para eliminar definitivamente la antiestética barriga se necesita algo más que llevar a cabo un plan de ejercicios localizados (abdominales) y una actividad aeróbica. También es necesario complementar el trabajo físico con una alimentación que te permita eliminar completamente el tejido graso que recubre los músculos abdominales; así, sumando el trabajo interior con el exterior se consigue un abdomen plano y bien definido.

Además, la zona del estómago es muy susceptible a la hinchazón (por acumulación de líquidos o gases, distensión abdominal e intestinal o inflamación menstrual), por lo que resulta fundamental ingerir alimentos que favorezcan la digestión y eliminación de los desechos tóxicos.

La combinación de un trabajo físico regular con una alimentación controlada produce una reducción notable de la barriga, y sobre todo en poco tiempo. Y aunque parezca increíble, en una primera etapa la dieta es quizá más importante que el ejercicio, ya que te asegura una buena

predisposición orgánica para quemar la grasa acumulada. Por otro lado, dieta y actividad potencian los resultados de una manera sorprendente: en menos de 30 días se endurece el abdomen, la cintura se comienza a dilucidar y la grasa se quema con mayor facilidad. Sin embargo, la dieta debe ser únicamente el puntapié inicial, ya que no puede extenderse más allá de las 3 semanas (21 días). **La Dieta ABS se basa en seguir durante tres semanas menús altamente naturales y depurativos, permitiendo al cuerpo eliminar los líquidos y las toxinas acumuladas, lo que incide**

directamente en la circunferencia del vientre. Una vez que la alimentación depurativa hizo lo suyo seguirán sólo los ejercicios físicos, y de esta forma tu cuerpo se asegurará una nutrición óptima y suficiente con una dieta diaria más sustanciosa y variada, conservando los resultados obtenidos a lo largo del tiempo.

Pautas generales para una alimentación anti barriga

Es preciso adoptar ciertas pautas alimenticias para conseguir resultados perdurables. En principio debes aumentar considerablemente el consumo de fibras (a través de las frutas, verduras y cereales integrales), reducir los alimentos fritos, controlar los excesos (sobre todo de carnes grasas y comidas pesadas), eliminar los postres como tortas y pastelería, descartar los alimentos excesivamente calóricos y limitar el consumo de

ciertos hidratos de carbono (sobre todo las papas y el arroz blanco). Puedes incorporar estos cambios de manera gradual a tu alimentación habitual (por ejemplo durante 2 semanas), luego seguir por tres semanas la Dieta ABS y nuevamente volver a tu alimentación normal pero aplicando las pautas descriptas.

Es muy bueno comenzar por eliminar el azúcar blanco, sustituir el pan blanco por el pan integral, incorporar frutos secos al desayuno, incluir una buena porción de verduras y legumbres a los almuerzos, optar por las frutas como postre, cenar de

forma ligera y dividir las comidas en cuatro o seis por día. Todo ello promueve hábitos alimenticios anti barriga y favorecen una reducción sostenida y definitiva del abdomen. Es preciso considerar que un vientre plano es sinónimo de una silueta esbelta, pero por sobre todo de un cuerpo saludable.

Luego del período de la Dieta ABS debes incorporar una mayor cantidad y variedad de alimentos para asegurarte la ingesta de todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse siempre saludable. Aunque la Dieta ABS respeta todos los

principios de las dietas de iniciación, y los hábitos respecto a porciones y división de comidas pueden extenderse toda la vida. Recuerda que este plan debe complementarse desde el comienzo con un plan de ejercicios físicos (que continuará más allá de las 4 semanas), de lo contrario los resultados serán relativos.

***Importante:** La Dieta ABS no está aconsejada para mujeres embarazadas o en período de lactancia. Tampoco deben seguirla las personas que padecen algún problema de salud o toman medicamentos. Ante cualquier duda

consulta al médico.

Semana 1 de la Dieta

ABS

LUNES

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.
- 1 manzana sin piel o un durazno sin piel.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- 1 plato pequeño de vegetales cocidos (calabacín, zapallo, zanahoria,

pulpa de berenjena) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.

- 1 porción de 150 gramos de merluza al horno con limón, hierbas aromáticas y tomate en rodajas.

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- 1 taza pequeña de muesli (mezcla de frutos secos, pasas de uvas y frutas disecadas).

Cena

- 1 porción de tallarines al huevo (pasta) con salsa casera hervida a base de tomates, orégano y media cebolla picada (sin nada de aceite).
- 1 plato de vegetales cocidos (alcauciles, calabaza, chauchas sin porotos y remolacha) condimentadas con una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.
- 1 banana madura pequeña.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- 1 taza de té verde o blanco con

edulcorante.

- 1 trozo pequeño de queso semiduro descremado con dos cucharadas de mermelada de frutas sin azúcar (preparada de forma casera con edulcorante).

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con media cucharadita de café.

Almuerzo

- Una pechuga de pollo asada con limón.

- Una porción de ensalada de verduras verdes crudas (lechuga, berro y achicoria) con aceite de oliva y vinagre o limón.

Merienda

- Una taza tibia de leche desnatada sin azúcar (con edulcorante).
- Tres cucharadas de cereales en copos (arroz y maíz) con pasas de uvas.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Dos porciones pequeñas de tortilla de calabacín (zapallitos redondos) cocida en teflón con huevo y cebolla picada.
- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.
- Una porción de gelatina de frambuesa con trozos de manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (boldo, manzanilla o menta).
- Tres tostadas de pan integral untadas con requesón magro y miel.

Media mañana

- Un pote de yogur desnatado con frutas combinadas.

Almuerzo

- Dos porciones medianas de pescado a la pizza: filetes de merluza cocidos al

horno con rodajas de tomate y fetas de queso fresco descremado condimentados con orégano.

- Puré de calabaza cocido al horno.

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral.

Media tarde

- Una fruta fresca a elección.

Cena

- Una porción de tarta de espinacas (con masa hojaldre, huevo duro picado y cebolla picada).

- Una porción de ensalada de zanahoria cruda rallada.

- Una porción pequeña de flan (tipo postre lácteo).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con miel.
- Dos tostadas de pan de centeno o salvado untadas con requesón magro.
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana rallada con 10 almendras picadas.

Almuerzo

- Una porción de pasta rellena

(raviolis de verdura y requesón) con salsa de tomates al natural y una cucharadita de queso parmesano rallado.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado de vainilla.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Una pechuga de pollo sin piel al horno; una porción de espinacas hervidas salteadas con ajo.

- Una manzana asada sin azúcar.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- 1 taza de infusión de hierbas naturales (manzanilla o menta) con edulcorante.
- Tres tostadas de pan salvado untadas con requesón magro y miel.

Media mañana

- Un licuado sin azúcar elaborado con una banana y un vaso de leche desnatada.

Almuerzo

- Dos porciones de tarta de verduras con masa hojaldre (a elección).
- Una porción de ensalada de repollo y zanahoria rallada.

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan salvado.

Media tarde

- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Cena

- Dos filetes medianos de pescado magro (a elección) cocidos al horno con cebolla y pimienta morrón.

- Una porción de ensalada de tomates con orégano salpicada con aceite de girasol.

- Una manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.
- Dos tostadas de pan de centeno o salvado untadas con requesón magro.
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana.

Almuerzo

- Una porción mediana de tallarines, condimentados con salsa natural de tomates.
- Una porción de brécol hervido al

vapor.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado con trozos de ananá o melocotón.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Dos filetes pequeños de carne de ternera magra cocidas a la plancha (o grill).

- Una porción de puré mixto (con una papa y una rodaja de calabaza) con queso blanco desnatado.

- Una manzana rallada con dos cucharaditas de miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con

10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- 1 taza de leche desnatada caliente endulzada con una cucharadita de miel.
- Dos tostadas de pan integral untadas con requesón magro.
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Media mañana

- Una manzana o una fruta de estación.

Almuerzo

- Dos milanesas pequeñas de soja al horno.

- Una porción de ensalada mixta de lechuga, tomate y zanahoria rallada condimentada con unas gotas de aceite de oliva y jugo de limón.

Merienda

- Un pote de yogur desnatado combinado con una cucharada de muesli.

Media tarde

- Una banana.

Cena

- Un plato de arroz integral con atún al natural (sin aceite) y rodajas de tomate con orégano.

- Una porción de gelatina de frutilla con trozos de manzana incorporados.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

Semana 2 de la Dieta

ABS

LUNES

Desayuno

- 2 rodajas de pan integral tostado con una cucharada de queso blanco descremado.
- 1 taza de café o té cortada con un poco de leche desnatada y edulcorante.

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla con agua.

Almuerzo

- 1 plato de macarrones con vegetales

hervidos surtidos (a elección).

Merienda

- 1 emparedado con pan de salvado con pollo o jamón sin grasa, queso blanco desnatado y una rodaja de tomate.

- 1 taza de infusión de hierbas a elección (té verde, manzanilla, boldo o menta).

Media tarde

- 1 manzana o pera asada sin azúcar con canela y unas gotas de miel.

Cena

- 1 plato de sopa crema de zapallo (o palmitos, o tomate, etc.).

- 1 filete de pescado o pollo acompañado de legumbres cocidas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos (opcional).

Almuerzo

- Una porción de pollo (una pechuga

de pollo desgrasada) cocido al wok o sartén de teflón salteado con trozos de berenjena, zucchini, cebolla y tomate.

- Una porción de ensalada verde (vegetales de hoja crudos).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- Dos frutas frescas.

Cena

- Una taza de sopa de verduras con arroz integral (previamente hervido)

acompañada con dos rodajas de pan integral o 5 galletas de salvado. (Se puede repetir la porción de sopa).

- Una manzana grande asada.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Un pomelo (con la pulpa) salpicado con edulcorante.

- Un huevo duro o pasado por agua (tipo poché) con dos tostadas de pan integral.

- Acompañar con una taza de leche desnatada con café (instantáneo).

Media mañana

- Una banana en trozos con una cucharadita de miel.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de palta (pulpa procesada con aceite de oliva, sal y limón a gusto) elaborado con pan integral o pan de salvado (ligeramente tostado).

Merienda

- Una taza de leche desnatada sin azúcar y dos rodajas de pan integral.

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato de pastas integrales (fideos largos) con salsa de tomates y

ensalada de vegetales verdes crudos condimentada con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón.

- Dos mitades de pera en compota o al natural (hervida con agua con edulcorante a gusto).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- Un vaso de batido de frutilla o banana con leche desnatada (con edulcorante a gusto). Una porción pequeña de frutas secas (uvas, dátiles, pera y/o melocotón) mezcladas con

frutos secos (nueces, almendras y/o castañas).

Media mañana

- Un sándwich de tomate, lechuga, un huevo duro con dos rebanadas de pan de salvado.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite vegetal) elaborado con pan integral o centeno, lechuga y tomate con aderezo a elección (mayonesa o mostaza).

Merienda

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- 1 trozo pequeño de queso fresco

magro con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Media tarde

- Una o dos frutas frescas a elección.

Cena

- Un plato con salteado de vegetales y langostinos con fideos de arroz integral.

- Uno o dos frutas frescas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- Un plato con muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y

pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 vaso de licuado (batido) de frutilla o durazno con leche desnatada (opcional con edulcorante).

Almuerzo

- Un filete de merluza asado con vegetales al horno (grillados).

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur o queso blanco desnatados.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada

con media cucharadita de café.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con pan integral o galletas de centeno.

- Una o dos frutas frescas.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- Un plato de muesli sin azúcar a base de avena, con leche desnatada o leche de soja y frutas frescas.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té

blanco con edulcorante.

- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Un filete de carne de ternera magra grillada.

- Puré de palta (aguacate) con sal, aceite de oliva y jugo de limón.

- Ensalada de vegetales verdes crudos condimentada a gusto.

Merienda

- Una copa de ensalada de frutas (manzana, banana, naranja, durazno y frutilla) mezclada con copos de maíz y pasas de uva.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con

edulcorante a gusto.

Cena

- Un sándwich con pan integral, huevo duro, tomate, lechuga y brotes de soja (opcional).
- Un vaso de jugo de naranja exprimido.
- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral o centeno con mermelada de frutas sin

azúcar (naranja o ciruela).

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Media mañana

- Un yogur desnatado con mezcla de almendras y pasas de uva.

Almuerzo

- Una porción de ensalada de arroz integral con pollo asado desmenuzado, ajíes morrón hervidos en trocitos, zanahorias y tomates, aderezada con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.

Merienda

- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

Media tarde

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Cena

- Un plato de sopa de verduras frescas con pan integral o galletas de centeno.

- Una porción de ensalada de lentejas tibia aderezada con aceite de maíz, limón y un diente de ajo picado.

- Una fruta fresca.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

Semana 3 de la Dieta

ABS

LUNES

Desayuno

- Una porción de ensalada de frutas frescas con yogur natural desnatado mezclada con 10 almendras.

Media mañana

- 1 taza pequeña de leche desnatada con café instantáneo con edulcorante.
- Media naranja en trozos.

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.

- Una porción pequeña de caballa o arenque (enlatada en aceite vegetal) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo York).

Media tarde

- Ensalada de frutas sin azúcar, con nueces picadas y pasas de uva.

Cena

- Un filete de pechuga de pollo asado al horno sin piel (marinado, si quieres,

en aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, ajo y hierbas) con papas hervidas a la provenzal (ajo y perejil).

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- Una porción de avena arrollada (hidratada de la noche anterior) mezclada con una manzana roja rallada, una cucharada de miel y 10 almendras picadas.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un filete mediano de carne de ternera magra (grillada y bien cocida) acompañada de vegetales al vapor.

Merienda

- Macedonia de frutas (media banana, media manzana y media naranja en trozos) con yogur o queso blanco magro.

Media tarde

- 1 taza de té verde o blanco con edulcorante.

- 2 bastones de queso semiduro con dos rodajas de jamón cocido (Tipo

York).

Cena

- Tres rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostadas untadas con paté de aguacate (pulpa de aguacate pisada con jugo de limón y sal).

- Una porción de ensalada de vegetales verdes crudos con un huevo duro picado y 4 aceitunas negras.

- Una fruta fresca a elección.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Una taza de compota de frutas disecadas (orejones de albaricoques y peras cocidos en agua con edulcorante) con gajos de naranja fresca y yogur natural desnatado.

Media mañana

- Dos tostadas de pan integral o centeno con mermelada de frutas sin azúcar (naranja o ciruela).
- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante.

Almuerzo

- Una porción pequeña de patatas hervidas condimentadas con aceite de maíz, sal, ajo y perejil deshidratado (provenzal).
- Una porción de atún (del tipo

enlatado en aceite vegetal) con granos de choclo y un huevo duro picado, acompañada con una ensalada de vegetales de hoja verde (a elección).

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

- Dos tostadas de pan salvado con queso blanco desnatado.

Media tarde

- Media banana con miel y una cucharada de copos de maíz y pasas de uva.

Cena

- Una porción de guisado de arroz integral cocido en caldo de hortalizas,

mezclado con vegetales cocidos (a elección).

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

- Un plato con muesli (combinación de cereales tostados con frutos secos y pasas de uva) sin azúcar con leche desnatada y frutas frescas trozadas (manzana y banana).

Media mañana

- 1 trozo de queso fresco magro o

dietético con dos fetas de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Dos filetes pequeños de merluza enharinados fritos a la sartén.
- Ensalada mixta de vegetales de hoja crudos con trozos de patata hervida y zanahoria hervida.

Merienda

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- Dos rebanadas de pan integral (o salvado) ligeramente tostado con queso blanco y/o mermelada de frutas (naranja o frutilla).

Media tarde

- Un durazno en trozos mezclado con

yogur desnatado de vainilla.

Cena

- Un sándwich de ensalada de pollo asado con rodajas de pan integral o de salvado.

- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

VIERNES

Desayuno

- Un plato de ensalada de frutas frescas (en trozos), endulzadas con miel y combinadas con un pote de yogur desnatado de vainilla.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- 2 bastones de queso fresco magro o dietético con 1 feta de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Una porción de vegetales al vapor (calabaza, patata, zucchini y zanahoria) condimentada a gusto.
- Una porción pequeña de caballa o arenque (enlatada en aceite vegetal) acompañada de una porción de ensalada de vegetales verdes de hoja (a elección).

Merienda

- 1 vaso de jugo de naranja exprimida.

- 2 rebanadas de pan integral con queso blanco y/o mermelada de frutas (a elección).

Media tarde

- Postre de yogur helado de banana o mango.

Cena

- Una porción pequeña de vegetales cocidos en guiso (con caldo de hortalizas) combinados con lentejas. Acompañar con una o dos tostadas de pan integral (opcional).
- Una pera en compota con mermelada de frambuesas endulzada con miel.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con

10 gotas de limón y sin azúcar.

SÁBADO

Desayuno

- Dos tostadas de pan integral con requesón. Una porción de ensalada de frutas con jugo de naranja.

Media mañana

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

Almuerzo

- Un sándwich de ensalada de atún (1/4 de lomito de atún enlatado en aceite vegetal) elaborado con pan integral o centeno, lechuga y tomate con aderezo a elección (mayonesa o

mostaza).

Merienda

- 1 pote de yogur desnatado con copos de maíz sin azúcar (opcional).

Media tarde

- Una banana en trozos con miel y pasas de uvas (opcional).

Cena

- Un plato con salteado de vegetales y media taza de arroz integral condimentados a gusto.

- Una porción de gelatina de naranja con trozos de manzana.

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

DOMINGO

Desayuno

- Un plato tricolor de frutas (un kiwi, media banana y tres frutillas) con cobertura de yogur desnatado de vainilla y copos de maíz.

Media mañana

- 1 taza de infusión de té verde o té blanco con edulcorante a gusto.
- 1 trozo de queso fresco desnatado con 2 fetas de jamón cocido (tipo York).

Almuerzo

- Dos hamburguesas a la plancha (grilladas) de carne de ternera magra.
- Una porción de ensalada de vegetales de hoja condimentadas con

aceite de oliva, sal y limón.

Merienda

- 1 taza de leche desnatada con café (tipo instantáneo) con edulcorante a gusto.

- 2 rebanadas de pan integral o salvado ligeramente tostado con queso blanco y/o mermelada de frutas (a elección).

Media tarde

- Una manzana grande cocida al horno (espolvoreada con canela y miel).

Cena

- Un sándwich con pan integral, huevo duro, tomate, lechuga y brotes de soja (opcional).

- Un vaso de jugo de naranja

exprimido.

- Ensalada de frutas frescas con queso blanco desnatado (opcional).

Una hora antes de acostarte

- 1 taza de infusión de manzanilla con 10 gotas de limón y sin azúcar.

Consejos prácticos para resultados efectivos

- Durante el período de la dieta no consumas bebidas alcohólicas, ya que favorecen la retención de líquidos y aportan calorías vacías que pueden transformarse en grasa acumulada. Evita además las bebidas carbonatadas (tipo cola) y limita el consumo de café y té negro. Incorpora el hábito de consumir té verde, té blanco o té de manzanilla (con edulcorante).
- Incorpora ciertos condimentos a tus

platos como pimienta, nuez moscada y jengibre. El sabor intenso estimula la digestión y hace más apetitosos los platos.

- Acostúmbrate a beber infusiones de hierbas en cualquier momento del día. La manzanilla y la menta son ideales para una adecuada digestión.
- Mastica bien los alimentos para aprovechar todos los nutrientes y sentir sensación de saciedad. Además si comes despacio evitas una mala digestión y por ende un molesto hinchazón de panza.

- Es ideal que muchos alimentos sean preparados por ti mismo. Tal es el caso de las mermeladas, que se preparan de manera muy sencilla. Elige la fruta o combinación de frutas que desees, las pelas y cortas en trozos pequeños. Luego las colocas en una cacerola a fuego corona (menos que el mínimo) con un poco de agua y edulcorante a gusto. La cocción depende del tipo de fruta, pero una vez que la fruta se fundió con el agua y toma la consistencia de una mermelada, puedes retirarla del fuego. Cuando se enfrió el preparado lo colocas en frascos y conservas en la heladera. Una mermelada casera bien

cocida puede durar hasta tres semanas. Es mucho más saludable y nutritiva que la que consigues en las tiendas o supermercados. Ideal para desayunos, meriendas y colaciones.

- De ser posible, camina unos tres kilómetros por día (30 cuadras). Esto te ayudará a mejorar el estado general del cuerpo al mismo tiempo que quemas calorías. Al mismo tiempo el estado físico del cuerpo se prepara para un entrenamiento más concentrado, como el caso de una sesión de musculación. Luego de la Dieta ABS, intensifica el trabajo muscular con una rutina de ejercicios

localizados mientras incorporas uno o dos movimientos abdominales.

- Trata de dormir de 6 a 8 horas diarias. Dormir bien es fundamental para conservarse lúcido y con energía durante todo el día. Asimismo, un descanso adecuado te ayuda a permanecer con el vientre deshinchado durante todo el día.

El Agua: Aliado indispensable de la alimentación

El valor del agua para nuestro cuerpo es inestimable. Un método muy simple pero importante para lograr una vida saludable y un cuerpo fuerte consiste en “beber agua pura” con frecuencia. El organismo se debe acostumbrar a beber agua diariamente como parte de una práctica habitual. El agua es considerada un importante disolvente universal pues una de sus funciones consiste en arrastrar las impurezas del

cuerpo, llevándose consigo la materia venenosa del estómago y limpiando completamente los riñones. Además de arrastrar el desperdicio del sistema digestivo, es un elemento que vivifica porque contiene oxígeno y minerales de valor.

Sin lugar a dudas el agua posee diversos efectos benéficos sobre nuestro organismo. La nutrición actual considera la importancia vital del agua en la dieta y sugiere como pauta general beber al menos 8 vasos de agua natural y potable por día (unos 2 litros), al mismo tiempo que se asegura que con tal cantidad podemos disfrutar de todas sus

ventajas:

Beber agua hidrata la piel, ayuda a eliminar impurezas, la oxigena y tonifica desde adentro. Esto es debido a que su composición, ligera en minerales, actúa con profundidad. Los resultados se notan exteriormente: la piel está más fresca y flexible.

Si deseas disminuir el hambre, lo más simple y natural para engañar al estómago es beber un gran vaso de agua. Sirve para desviar esos reclamos urgentes. Tiene un efecto relativamente fugaz, pero funciona y siempre se puede repetir. Al mismo

tiempo es fisiológicamente útil.

Beber agua es la regla de oro de cualquier dieta. Al suprimir ciertos alimentos se suele perder un importante porcentaje de líquidos. Si estos líquidos no se reponen, el cuerpo se deshidrata y da lugar a la fatiga, las jaquecas y la irritabilidad. Además, si no se bebe lo suficiente, el organismo tiende a retener líquido. Por el contrario, al beber la cantidad indicada (un mínimo de 8 a 10 vasos diarios) la que no hace falta se elimina rápidamente junto con las toxinas acumuladas. Además, beber dos vasos de agua media hora antes

de las comidas ayuda a comer menos y ahorrar calorías.

El agua es el aliado más importante del adecuado funcionamiento intestinal. Al beber agua se acelera el tránsito de los desechos por los intestinos, evitando generalmente el estreñimiento y las heces secas.

Los mejores consejos para beber agua

Como en todas las cosas, hay un método correcto para beber agua y es importante seguir los siguientes consejos:

- *Beber un mínimo de 8 a 10 vasos de agua pura (natural, insípida y potable) al día.

- *No tomar agua con la comida para evitar arrastrar los alimentos.

- *Tomar agua media hora antes o media hora después de las comidas, pero en forma moderada.

*Si se tiene mucha sed en las comidas, se debe tomar sólo lo indispensable para quitarla.

*No tomar agua a grandes tragos.

*Tomar agua lentamente, mezclándola con la saliva, como si se tratara de un alimento sólido.

*No tomar agua helada, pues enfría el estómago, retarda la acción natural de los jugos gástricos y afecta al sistema digestivo.

*Tampoco tomar bebidas muy calientes, pues no tiene sentido quemar el estómago con líquidos hirvientes.

*Si se tiene mucha sed, refrescar la boca pero tardar al tragar el agua.

*El agua siempre debe estar fresca, natural, ni extremadamente fría ni excesivamente caliente.

*Si el agua ha estado expuesta por algún tiempo, es necesaria airearla cambiándola de un vaso a otro.

*Es muy bueno reemplazar (en el desayuno) el té o café por un vaso de agua tibia; si no sabe bien se puede endulzar con una cucharada de miel pura o mezclar con el jugo de medio limón.

*Es importante satisfacer la sed. Si tomas agua tarde en la noche es posible que debas levantarte a una hora inoportuna para aliviar la vejiga; cuando se tienen deseos no hay que

esperar para eliminar estos desperdicios pues al retenerlos se produce mucho daño al organismo.

*Tener siempre a mano un vaso de agua pura, ya que bebiéndola frecuentemente entre las comidas elimina las toxinas y permite que crezcan los tejidos nuevos.

Los secretos del éxito

Está claro que la mejor opción para bajar de peso es a través de una estrategia nutricional inteligente y saludable. La clave consiste en introducir gradualmente cambios perdurables en sus propios hábitos de alimentación. Esto no implica someterse a una etapa de restricción total que a usted le genere la ansiedad por comer golosinas y chocolate, sino más bien usted debe generar un equilibrio natural en su dieta cotidiana. Por ejemplo, si comparamos al cuerpo con una hoguera, el fuego representa su

metabolismo, y el combustible son los alimentos que usted consume. Para mantener la hoguera encendida necesita utilizar el combustible adecuado y ponerlo al fuego con regularidad.

En principio, una buena estrategia consiste en concentrarse en el valor nutritivo de cada alimento que comes, sin preocuparse demasiado por las calorías que contiene. Por ejemplo, el azúcar puro aporta solamente calorías vacías ya que carece de todo tipo de nutrientes, mientras que las frutas aportan vitaminas y fibras esenciales además de azúcares naturales.

Siempre usted debe elegir alimentos que contengan un beneficio nutritivo positivo. Pues comer sanamente significa comer alimentos de buena calidad en base a un esquema coherente (fíjese que me refiero a qué y cómo comer, y no a cuánto comer). Las comidas rápidas, las golosinas, las tortas y los alimentos grasos son como troncos húmedos arrojados al fuego: no arden muy bien. En cambio, las frutas, los vegetales, el pescado y los productos integrales arden mucho mejor.

Por otra parte, eliminar los kilos de más no implica siempre comer menos;

simplemente es necesario alimentarse de otra forma. Para conseguir el éxito en la pérdida de peso usted debe establecer una división en la ingesta de alimentos en 6 o 7 comidas diarias. Y aunque esto parece imposible, en realidad cada comida consiste en pequeñas raciones de alimentos perfectamente equilibrados, en lugar de los famosos "atracones" que se dan las personas que sólo llevan dos o tres comidas al día. La clave está en tomar un desayuno succulento y variado (que incluya frutas frescas, cereales integrales, pan integral, y lácteos magros o desnatados), consumir una fruta o dos a media

mañana, almorzar bien al mediodía (como carne con verduras), tomar una merienda liviana tres horas después, consumir otra fruta o yogur a media tarde, cenar de forma ligera dos horas antes de acostarse y consumir por último una fruta (preferentemente manzana) media hora antes de ir a la cama.

Cuatro consejos de oro para perder peso y no volver a engordar

1. Comenzar de una vez: El momento ideal para empezar una dieta es cuando usted se propone hacerla, y no el lunes o un día específico. La idea de empezar una dieta a comienzo de la semana no tiene ningún beneficio extra, todo lo contrario, le condiciona la forma de adquirir el hábito de comer para bajar de peso. Los días indicados en una dieta sólo sirven

como guía útil para saber qué y cuándo comer.

2. Reemplazar alimentos: Elimine de la heladera los alimentos que más engordan (ricos en grasas, azúcares y condimentos) y reemplácelos por otros más saludables pero igual de sabrosos.

3. Cubrir las necesidades: Las dietas que te hacen pasar hambre a la larga te generan ansiedad y terminas devorándote todo lo que tienes a tu alcance. Por eso no debes obsesionarte y debes tener en cuenta que siempre es mejor adelgazar

lentamente que volver a engordar rápidamente. Lo importante es seguir una alimentación equilibrada que cubra todas tus necesidades nutritivas y además te permita mantener el peso que has conseguido.

4. Mover el cuerpo: Para bajar de peso necesita hacer ejercicio regularmente: los ejercicios de fuerza tonifican los músculos mientras que los aeróbicos (caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, etc.) te ayudan a conservar su corazón sano; ambos son necesarios. Recuerde que si entrenas tu cuerpo, los músculos te permitirán quemar más calorías en estado de

reposo.

Próximo paso: El Método Esencial de las Porciones

Si bien es cierto que para bajar de peso hay que reducir el consumo de calorías diarias, no precisamente hay que privarse de los alimentos más ricos para hacerlo. Para conservar los resultados conseguidos luego de un período de dieta es necesario tener en cuenta el control en el tamaño y la cantidad de porciones de los alimentos.

El Método Esencial de las Porciones es aplicable a cualquier estilo de

alimentación y permite eliminar kilos sin someterse continuamente a una dieta específica. Aunque es preciso revisar que la alimentación cumpla con los requisitos nutricionales básicos y universales, un pequeño ajuste sólo en las porciones ya puede producir resultados sorprendentes a la hora de conservar la silueta.

Antes que nada es necesario recordar que una alimentación sana y equilibrada debe contener todos los nutrientes esenciales para nuestro cuerpo: hidratos de carbono (cereales, frutas y verduras), proteínas (carnes, huevo, leche, legumbres y frutos

secos), grasas (carnes, leche y huevo), vitaminas y minerales (frutas, verduras, cereales), fibra (cereales, frutas y verduras de hoja) y agua. Sólo así el organismo recibe todos los componentes para conservarse en óptimas condiciones de salud. Basado en porciones, para detallar los porcentajes de consumo de los diferentes alimentos se puede considerar:

Cereales integrales, pan y pasta: 35% de la alimentación diaria.

Frutas y verduras: 35% de la alimentación diaria.

Carnes, legumbres y frutos secos: 12%

de la alimentación diaria.

Productos lácteos y huevos: 12% de la alimentación diaria.

Grasas y azúcar: 6% de la alimentación diaria.

Agua: 2 litros diarios.

Cómo aplicar el Método Esencial de las Porciones

En términos generales, si tienes sobrepeso debes simplemente reducir la cantidad y/o el tamaño de las porciones de los alimentos y platos que habitualmente ingieres. Por ejemplo: si consumes tres porciones de pizza, redúcelas a dos; si consumes

un helado con dos sabores, redúcelo a un solo sabor; si tomas un vaso de cerveza pues consume medio vaso; si te comes una gran porción de torta con crema, redúcela a una porción más pequeña; si comes una hamburguesa con papas fritas y gaseosa; elimina las papas y la gaseosa; si consumes dos porciones succulentas de tarta de jamón y queso, pues sólo consume una única gran porción; si consumes dos platos de pastas con salsa y queso, reduce el consumo a sólo un plato y con menos salsa y menos queso.

El proceso de reducción de porciones

debe ser gradual para evitar sentir apetito durante todo el día. Por eso lo ideal es aumentar la cantidad de comidas al día, en forma de minicomidas o colaciones, así los atracones se pueden controlar y la disminución de porciones se puede sostener en el tiempo. Comer menos cantidad de alimentos contribuye a reducir la cantidad de calorías, por ende, a perder kilos. El límite siempre es la sensación de saciedad. A medida que elimines kilos te sentirás más liviano y el cuerpo demandará menos energía (calorías) para mantenerse. Revertir el círculo vicioso de los kilos de más (estás gordo y comes más,

comes más porque estás gordo, y así sucesivamente) no es de un día para otro, por eso privarse de los alimentos más ricos genera ansiedad y falta de voluntad. El Método Esencial de las Porciones no plantea eliminar alimentos de la dieta diaria, sólo propone una reducción gradual en el consumo de comida hasta conseguir un equilibrio saludable. Y si combinas este Método con los conceptos aprendidos luego de seguir una Dieta de Iniciación, pues simplemente no tienes que preocuparte nunca más por tu silueta.

La gran lista de los alimentos saludables (que tú puedes comer)

Todos los alimentos y comidas descritos en los menús de las Dietas de Iniciación se consiguen en supermercados. Si deseas darte una clara idea de los alimentos y sus preparaciones, te sugiero que busques en Google y Google Imágenes con las palabras correspondientes; ejemplo: omelet de espárragos o tarta de espinacas con masa hojaldre. Sin embargo, todas las comidas son simples y muy fáciles de preparar, por

lo que no debes preocuparte por este aspecto. A continuación detallo todos los alimentos que puedes incorporar a tu alimentación diaria, más allá del período de la dieta para perder peso.

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Durazno (Melocotón)

Frambuesa

Frutilla

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Níspero

Manzana

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Pomelo

Pera

Sandía

Uva

Hortalizas

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Tomate

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga

Achicoria

Berro

Escarola

Endibia

Espinaca

Lechuga (todas las variedades)

Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral

Avena (arrollada)

Cebada

Copos de arroz integral

Copos de maíz

Copos de salvado (en todas sus variedades)

Fideos (al huevo)

Fideos de sémola (en todas sus variedades)

Galletas de arroz

Galletas de harina de arroz (dulces)

Galletas de trigo

Galletas integrales

Galletas integrales dulces

Grisines de salvado

Germen de trigo

Granola (mezcla de cereales con frutos secos)

Harina de arroz

Harina de maíz

Harina de trigo

Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco con semillas de sésamo

Pan de centeno

Pan de salvado

Pan de trigo

Pan integral

Pasta

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras

Avellanas

Cacahuetes (maní)

Castañas

Nueces

Pepas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Arenque

Atún

Caballa

Carne de cerdo

Carne de novillo (sin grasa)

Carne de ternera magra

Huevo

Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Nata de leche baja en grasas (crema de leche desnatada)

Leche desnatada

Queso blanco desnatado

Queso Cottage

Quesos semi duros bajos en grasa

Requesón (Ricota magra)

Yogur desnatado

Yogur desnatado con cereales

Yogur desnatado con frutas

Yogur natural

Aceites vegetales

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la
cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pimentón

Pimienta blanca

Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Cacao
Canela
Chocolate de taza
Edulcorante
Miel
Vainilla

Bebidas

Agua mineral

Agua natural

Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua

Batidos de frutas con leche desnatada

Café descafeinado

Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)

Jugo de naranja

Jugo natural de frutas

Limonada

Té blanco

Té negro

Té rojo

Té verde

Vino tinto

Comidas preparadas

Arroz integral con azafrán con atún al natural.

Arroz integral con salsa de tomate.

Arroz integral con verduras cocidas.

Arroz primavera (con papa, zanahoria y arvejas).

Barbacoa (carne magra con hortalizas cocidas a la parrilla).

Bife de hígado de vaca salteado con ensalada o vegetales al vapor.

Bife de ternera a la plancha con puerros salteados.

Brócoli hervido gratinado con queso

desnatado.

Brocheta de pollo con hortalizas (al horno).

Budín mixto de verduras al horno.

Caldo de verduras.

Chauchas salteadas con ajo y con un huevo revuelto.

Ensalada de apio y remolacha rallada.

Ensalada de arroz blanco con atún.

Ensalada de arroz integral con pollo asado, ajíes, zanahorias, tomates y garbanzos.

Ensalada de lentejas con limón.

Ensalada de remolacha con huevo.

Ensalada de tomate con arvejas.

Ensalada de tomate con huevo duro y cebolla.

Ensalada de tomate con orégano.

Ensalada de zanahoria rallada con granos de choclo (opcional con mayonesa).

Ensalada mixta clásica (lechuga, tomate, cebolla y huevo).

Ensalada mixta de hortalizas de hojas verdes.

Ensalada primavera (papa, zanahoria y arvejas).

Ensalada Waldorf (manzana verde, apio y nueces).

Espinaca hervida revuelta con huevo.

Fideos con aceite, ajo y perejil.

Fideos con atún.

Filete de caballa rebozado en salvado de avena con vegetales al vapor.

Filete de merluza al horno.

Filete de merluza al horno cocida con cebolla y pimienta roja.

Filete de merluza al horno con rodajas de tomate y fetas de queso fresco desnatado. Filete de merluza al horno con queso rallado.

Filete de pollo a la plancha con jugo de limón.

Filete de trucha o salmón asado con vegetales al vapor.

Guiso de arroz integral con vegetales al vapor.

Guiso de vegetales y legumbres (patata, zanahoria y lentejas).

Hamburguesas de carne al horno.

Hamburguesas de pescado al horno.

Mezcla de mariscos y vegetales salteados con huevo hilado.

Milanesa de carne de ternera magra al horno.

Milanesas de soja al horno tipo pizza (con tomate, queso y orégano).

Omelet de espárragos.

Pasta con salsa boloñesa (carne molida, tomate, cebolla y orégano).

Patata al horno.

Patata con cáscara rellena con atún y choclo con ensalada de hojas verdes.

Pechuga de pollo a la parrilla.

Pizza napolitana.

Puré de patatas.

Puré de verduras mixto.

Ravioles de verdura y ricota con salsa

de tomates al natural.

Rodaja de berenjena al horno con aceite de oliva y orégano.

Rodaja de calabaza al horno con aceite de oliva y orégano.

Salteado de pollo con vegetales crudos con salsa de yogur.

Salteado de vegetales y langostinos con fideos de arroz.

Sándwich de ensalada de atún con pan integral.

Sándwich de ensalada de palta con pan integral.

Sándwich de ensalada de pollo con pan integral.

Sándwich de pan salvado con jamón cocido (York), tomate y lechuga.

Sándwich de verduras con pan integral (tomate, lechuga y mostaza).

Sopa de verduras con arroz o fideos.

Tallarines de espinaca con salsa natural de tomate.

Tarta de espinaca con masa hojaldre (espinaca, cebolla, huevo hervido, queso fresco).

Tortilla de acelga con clara de huevos.

Zapallito salteado con huevo revuelto.

Postres

Alfajor dietético (tipo brownie).

Ensalada de frutas (macedonia).

Flan de vainilla (sin caramelo).

Gelatina con trozos de frutas.

Manzana asada al horno con copos de cereales.

Manzana asada al horno con miel.

Manzana asada con canela.

Pera en almíbar natural.

Peras hervidas con salsa de frambuesas endulzada con miel.

Pomelo en mitades con edulcorante.

Puré de frutas con yogur.

Tarta de manzana con masa hojaldre.

Variedad de frutas secas.

Yogur desnatado con trozos de frutas.

Yogur de vainilla con pasas de uvas y almendras.

Bibliografía

- Alexander, Jane, **Salud en 5 minutos**, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- Barteck, Oliver, **En forma con Fitness**, Könnemann Verlagsgesellschaft mbH, Colonia, Alemania, 1999.
- Battison, Toni, **Ponte en forma**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Bohlmann, Friedrich, **Delgados y en forma sin dietas**, Integral, Oasis, Barcelona, 1997.
- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As.,

Argentina, 1999.

- Conran, Conran y Hopkinson,
Enciclopedia culinaria, Art Blume,
Barcelona, España, 1998.

- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.

- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.

- Oberbeil, Klaus, **Vitaminas para su salud**, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.

- Orzola, Mariano, **Esencial para verte y sentirte bien**, OrzolaPress.com, Latam, 2009.

- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.

- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Reader's Digest, **Terapias naturales contra padecimientos cotidianos**, G. E. Reader's Digest, México, 1996.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Strunz, Ulrich, **Por siempre joven**, Editorial Albatros, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales**

y suplementos dietéticos, Ed. Edaf,
Madrid, España, 2001.

- Wills, Judith, **Alimentos que
consumimos**, Editorial La Isla, Buenos
Aires, Argentina, 2000.



© OrzolaPress

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la

sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española)

que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito el revolucionario libro "Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS" (disponible en todas las librerías españolas y también en Amazon).

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

BLOG:

[Http://bienestarymuchomas.blogspot.com](http://bienestarymuchomas.blogspot.com)

SITIO WEB: [Http://www.mariano-orzola.com.ar](http://www.mariano-orzola.com.ar)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /
AMAZON.com

Mariano Orzola presenta

MARIANO ORZOLA

**UN ABDOMEN
PLANO PARA
TODA LA VIDA**

EL MÉTODO X ABS

CAMBIA
TU ABDOMEN, TU
CUERPO Y TU VIDA
PARA SIEMPRE EN
7 SEMANAS

EL MÉTODO X ABS

Cambia tu cuerpo y tu vida en
7 semanas

El método infalible que te ayudará a reducir la cintura, eliminar la grasa abdominal, marcar los músculos y fortalecer tu aparato digestivo.

¡Descúbrelo ya mismo!

amazon.es

mr Grupo  Planeta





OrzolaPress

Por una vida feliz.



www.orzolapress.com.ar