



Tips nutricionales adelgazantes y reductores de colesterol “malo” (LDLc)

1. Sustituya el azúcar (blanco, rubio o moreno), la miel y el papelón por edulcorante tipo sucralosa (es apto en cualquier cantidad e incluso para embarazadas y sirve también para cocinar). Y sustituya los caramelos y chicles convencionales, por versiones light (sin azúcar).
2. Cambie la leche y el yogurt completo por descremados. Y sustituya los quesos amarillos por quesos blancos bajos en grasa (Ej. tipo palmita, primavera y requesón).
3. Evite las frituras y los pastelitos de hojaldre. Coma preparaciones a la plancha, al vapor, asadas, hervidas u horneadas bajas en grasa.
4. Tome una cda. de avena y un vaso de agua o té verde de inmediato al despertar.
5. Desayune fuerte antes de las 9am, almuerce a un horario regular (entre 12m o 1:30pm a más tardar), alimentos bajos en grasa y en forma variada (Ej. una porción de proteínas de pollo o pescado a la plancha, media taza de arroz o pasta cocida y muchos vegetales o ensalada con limón o vinagre y un toque de aceite vegetal crudo), meriende a media tarde (Ej. un yogurt descremado sin fruta y/o 10 almendras o avellanas sin sal) y cene alrededor de las 7 u 8pm, preferiblemente sólo con proteínas y vegetales (Ej. pollo, quesos blancos, atún, claras de huevo con vegetales, sopas).
6. Tome un vaso de agua, manzanilla, tilo o limonada sin azúcar, antes de empezar cada comida. Éso le ayudará a controlar el apetito. Y beba unos 8 vasos (2 litros) en total al día.
7. Incluya las frutas sólo en el desayuno y almuerzo. Evítelas en la cena.
8. Elimine las bebidas azucaradas (Ej. malta, refrescos a menos que sean light, té frío a menos que sea light, bebidas deportivas y jugos con azúcar) de su alimentación del día a día. Y reduzca las bebidas alcohólicas a máximo 1 vez por semana, dos a tres tragos.
9. Evite las salsas grasosas (Ej. mayonesa) y azucaradas (Ej. salsa de tomate). Prefiera la mostaza, aceite de oliva, limón, la salsa de soya o inglesa ligera y el yogurt descremado por Ej. con requesón, ajo y cilantro.
10. Incluya alimentos ricos en grasas monoinsaturadas en su alimentación del día a día: Ej. aguacate (una o dos lonjas), aceite de oliva (alrededor de una cda.), avellanas o almendras con piel y sin sal (un puñado al día).
11. Aumente su ingesta de fibra soluble dietaria, ingiriendo al menos 3 veces por semana alguno(s) de lo(s) siguiente(s) alimento(s): manzanas, granos (Ej. garbanzos, lentejas o caraotas), avena, cotufas (sin mantequilla).
12. Evite o limite la ingesta de carnes rojas a máximo 2 veces a la semana. caminando en superficies planas, nadando, bailando o paseando bicicleta sin resistencia (progresivamente hasta llegar a 60 ó 90 minutos continuos o fraccionados). Previa autorización médica.
13. Apague el televisor y el computador mientras esté comiendo. Mastique despacio, ingiriendo cada comida del día en por lo menos 20 minutos. Retírese del comedor al terminar su alimentación, para evitar caer en la tentación de seguir picando distraidamente.
14. Ejercítase 5 veces a la semana, caminando en superficies planas, nadando, bailando o paseando bicicleta (progresivamente hasta llegar a 1 hora por vez). Previa autorización médica.
15. Revise los NutriTips, las NutriRecetas y el NutriBoletín de www.nutriciontotal.com, además de adquirir los recetarios light que tenemos seleccionados especialmente para Ud. en esa categoría de la NutriTienda .
16. Consulte directamente con su Nutricionista Dietista de confianza (revise el directorio de www.nutriciontotal.com), para una evaluación y plan nutricional personalizado. Le ayudará a modificar sus hábitos alimentarios en forma agradable, saludable y definitiva.