



DR. JULIO GIL

cirugía estética
ambulatoria

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

¿QUÉ ES?

La dieta es la alimentación que consumimos a diario y esta compuesta por los diferentes tipos de alimentos que ingerimos, alimentos que se convierten en combustible para nuestro organismo, proporcionando la energía necesaria para poder realizar todas nuestras actividades.

El objetivo de la dieta que hemos diseñado para ti, es enseñarte un estilo nuevo, para alimentarte en forma completa y con todos los nutrientes necesarios, no solo para reducir de peso sino para tener una vida sana y mantener un peso adecuado.



¿CÓMO FUNCIONA?

Al planificar la cantidad y la calidad de alimentos que vas a consumir durante el día, controlas la cantidad de calorías, carbohidratos y proteínas que ingieres y de esta forma solo consumes lo que en realidad vas a utilizar y no generas residuos, que a futuro se convierten en un incremento de peso. Además saber que debes consumir durante el día evita que hagas esas “trampitas” que generalmente terminan en el consumo de alimentos poco saludables o con contenidos calóricos muy altos.

¿Qué debo comer?

A continuación encontraras una guía que mezcla varias clases de alimentos y esta diseñada para que consumas alrededor de 1.500 calorías al día, el promedio de una alimentación balanceada para un adulto normal. El primer paso será establecer tres comidas principales al día y dos meriendas, manteniendo de forma regular el horario y respetando las cantidades recomendadas.



TRUCOS PARA NO COMER EN EXCESO

Las vacaciones, las reuniones de trabajo, las fiestas familiares o simplemente la mala costumbre de comer hasta llenarse, provoca consumir más calorías de las que debemos. Así que para sobrevivir a los excesos y esquivar el aumento de peso es necesario optar nuevas reglas en tu alimentación.

1. Es muy saludable tomar cinco comidas al día. El tentempié de la mañana y de la tarde debe de incluir un yogurt desnatado, queso fresco o una pieza de fruta.
2. Si evitas el vino, la cerveza y los refrescos con gas te costará menos bajar de peso. También si aderezas legumbres, verduras, carne, pescado y ensaladas con poco aceite de oliva o limón.
3. Después de comer, lo más sano es tomar un té depurativo para poner punto final a la comida o cena. Además levántate de la mesa con una ligera sensación de apetito y no de lleno total, es lo que hacen las modelos y actrices para mantener los kilos/libras a raya.
4. Si reduces el consumo de sal y tomas un vaso de agua al despertar -agrega unas gotas de limón- ayudarás a que tu organismo se libere de toxinas.
5. Un buen cuerpo requiere de algún esfuerzo así que camina treinta minutos después de la comidas, ayudarás a tu cuerpo a hacer la digestión y a quemar calorías.

6. Evita los alimentos fritos y/o rebozados, mejor apuesta por hacer los alimentos al horno, al vapor o a la plancha.
7. Come despacio, masticando y degustado con los cinco sentidos cada bocado, así disfrutaras más de la comida y conseguirás que llegue antes al cerebro el aviso de saciedad.
8. La OMS recomienda tomar al día cinco raciones de fruta y verdura. Si te obligas a cumplirlo, evitarás caer en otras peligrosas tentaciones como las galletas, los frutos secos, dulces o el chocolate.
9. El aceite de oliva es saludable y rico en vitaminas y en antioxidantes, pero su abuso puede llevar a acumular un exceso de calorías diarias. El mejor método para controlar su uso es utilizar una cucharita de postre para aliñar los alimentos. Se recomienda no consumir más de tres al día.
10. Los hábitos alimenticios empiezan en la cesta de la compra. Planifique sus menús con antelación y compre únicamente lo que vaya a consumir. Deje a un lado los caprichos y evite pasar por las estanterías de comida pre-cocinada, así como las de los dulces. Una regla de oro: jamás acuda al supermercado con el estómago vacío y compre estrictamente lo necesario.

Por Carmen Ramírez/EFE

VERDADES Y MENTIRAS DE LOS ALIMENTOS QUE ENGORDAN

¿Cuántos alimentos dejas de comer porque piensas que engordan?

Probablemente son más de los que imaginas porque con todas las dietas que hoy en día existen y la búsqueda por tener la figura ideal, se ha llegado al punto de creer que hasta el agua te aumenta de peso.

Despeja tus dudas y averigua qué es cierto y qué no en materia de alimentos:

Agua

No importa si tomas este líquido vital solo o mientras comes, ya que no tiene calorías y por lo tanto no te puede engordar. Tampoco adelgaza, sólo ayuda a regular la forma de comer al frenar un poco el hambre cuando la bebes.



Gaseosas

Sí engordan y, al tomarlas en exceso, pueden causar problemas gástricos. Esta bebida no tiene ningún beneficio nutricional, pero si de igual manera las quieres consumir, es preferible tomar las dietéticas que no contienen azúcares y no te harán aumentar de peso.

Cerdo

Esta carne tiene muy mala reputación a la hora de bajar de peso y, aunque algunos cortes y platos que se preparan con el cerdo tienen altos contenidos de grasa, la realidad es que sus partes magras poseen menos grasa que la ternera y lo mismo que el pollo.

Pan

Si se come con moderación no debe engordar. De hecho el pan blanco tiene tantas calorías como un filete de carne o un plato de verduras. La falta de información de algunas dietas llevan a creer que los carbohidratos, como el pan, te pueden hacer subir de peso, pero la realidad es que son muy necesarios en una dieta balanceada y sana. Comparado con el pan integral, no hay mayor diferencia en el valor calórico, excepto que este último tiene más fibra que ayuda a regular la función intestinal y a que las toxinas se eliminen.

Mantequilla

Tiene un gran contenido de grasas saturadas, colesterol y bastantes calorías, por lo que esos molestos cauchos que tienes en la cintura pueden deberse a la mantequilla que untas en el pan todos los días. Y si buscas un sustituto tampoco es recomendable la margarina pues casi tiene la misma cantidad de calorías que la mantequilla. La única diferencia es que como la margarina es de origen vegetal, tiene grasas monoinsaturadas que aportan menos colesterol.

Comer frutas en la noche

Las frutas tienen las mismas calorías si se comen en la mañana o en la noche. Lo importante aquí es elegir las más ligeras para consumirlas al final del día. Con una tabla calórica puedes averiguarlo, pero para darte una idea, la naranja tiene alrededor de 44 calorías, mientras que la banana 90.

Cerveza

Aunque parezca difícil de creer, la cerveza no engorda, a menos que se tome en exceso. Los nutricionistas consideran que su consumo moderado es bueno para la salud ya que es depurativa, diurética, contiene antioxidantes, mejora la salud cardiovascular y tiene alrededor de 90 calorías. Así que puedes brindar, pero una sola vez.

Chocolate

Este delicioso manjar de reyes tiene elevadas cantidades de azúcar y grasa, por lo que si no limitas considerablemente su consumo, inevitablemente te engordará. Más que el chocolate, lo que viene cargado de calorías es el azúcar, las nueces, la harina y todo lo que entra en juego para hacerlo muy apetecible. El más recomendado es el chocolate amargo ya que tiene menos azúcar y leche.

Pasta

Sólo contiene 1% de grasa y un 75% carbohidratos de lenta asimilación. No te sumará libras si la acompañas con una salsa de tomate casera. El problema está en ponerle salsas con alto contenido graso, como las que contienen quesos y carnes.

Aceite de oliva

Aunque es considerado uno de los aceites más saludables, engorda tanto como el resto ya que todos aportan 9 calorías por gramos. Su consumo se debe moderar incluso al aliñar ensaladas. Una cucharada (10 gramos) de aceite de oliva aporta 90 kilocalorías.

Vitaminas

Hay quienes prefieren no tomarlas por temor a engordar. No obstante, están equivocados porque las vitaminas no son nutrientes energéticos como los carbohidratos, proteínas o lípidos, por lo que no tienen calorías. Al contrario son importantes para mantenerte saludable en especial si tu alimentación no es muy balanceada.

Por María Elba Morales, AOL Latino





DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 [Ver Curriculum](#)



CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161
USA: 7185093024



j-gil@plastiestetica.com

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

