

Quemando y **GOZANDO**



**¡MENTIRAS DE LAS
ETIQUETAS DE COMIDA!**

INGRID MACHER



Derecho de Autor y Descargo de Responsabilidad

© Copyright 2010-2012 Burn20, LLC (“titular de derechos de autor”). Todos los derechos reservados.

Los materiales que aparecen en este sitio web y las publicaciones electrónicas incluidas en el mismo (los “Materiales de derechos de autor”) están protegidos por los Estados Unidos Copyright Act 1976 [Ley de Derecho de Autor de 1976] y por leyes de derechos de autor y tratados internacionales.

Los materiales protegidos no pueden ser reproducidos sin el consentimiento expreso y por escrito del propietario del derecho de autor, excepto de la siguiente manera: Se le permite guardar los materiales protegidos en un solo equipo y una sola vez. Usted puede imprimir los materiales con derecho de autor, pero solo para su lectura personal y si utiliza sus mejores esfuerzos para asegurar que ninguna otra persona o entidad obtenga el acceso a esos materiales impresos.

Usted no puede copiar, reenviar o transferir los materiales con derecho de autor o cualquier parte de ellos, ya sea en formato electrónico o impreso, a otro lugar, persona o entidad, en contravención de las políticas aquí expresadas.

La violación de estas políticas constituye una violación de los derechos de autor en los Estados Unidos Ley de Derecho de Autor de 1976, que somete al infractor a la responsabilidad civil de hasta \$ 150.000 mas los honorarios del abogado y los costoso para cada uno de los derechos de autor, así como penas de prisión de hasta cinco años y una multa de \$250.000 o más.



Las solicitudes de autorización para reproducir cualquiera de los materiales con derecho de autor debe ser por escrito y dirigida al 1835 East Hallandale Beach Boulevard, No 530, Hallandale Beach, FL 33009.

Adelgaza 20 es una marca registrada de Burn20, LLC, una Sociedad de responsabilidad limitada de la Florida.

Descargo de Responsabilidad

La información aquí contenida (“Contenido”) no es un sustituto para el consejo, ya sea de su médico o su Nutricionista personal. Por el contrario, se trata de información comparable a lo que se puede leer en un periódico o una revista, escuchar en la radio o ver en la televisión. El contenido es sólo para fines informativos, no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que usted puede tener con respecto a alguna condición médica. Nunca ignore los consejos médicos o demore su búsqueda debido a algo que haya leído en cualquier sitio o documento.

Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame al 911 o a su médico inmediatamente. Este sitio web no recomienda ni respalda ninguna prueba médica específica, así como tampoco recomienda médicos, productos, o procedimientos. Su uso y dependencia en cualquier consejo o información obtenida en este sitio web es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

La pérdida de peso es el resultado de seguir una nutrición adecuada y ejercicios. Los resultados son individuales y pueden variar.



Índice

Los Mitos De Los Valores Nutricionales	5
Libre De Grasas No Te Adelgazará.....	7
La Comida “Ligera” Nos Puede Hacer Mas Pesados	7
Sin Azúcar No Es Completamente Cierto	7
Como La Comida Procesada Te Está Matando	9
La Glándula Tiroidea.....	18
Las Glándulas Suprarrenales	20
Alimentos a Evitar	22
1. Cantidades Excesivas de Productos Lácteos	22
2. Alcohol.....	23
3. Comidas Falsas	24
4. Azúcares y Carbohidratos Refinados.....	25
5. Carnes Grasosas.....	26
6. Edulcorantes Artificiales.....	27
7. Café.....	27
8. Sal	28
Atente A Las Grasas Buenas.....	31
Grasas Saturadas (Dañinas).....	32
Grasas No Saturadas (Saludables).....	33



Los Mitos De Los Valores Nutricionales



En nuestro nuevo plan de alimentación, nos enfocamos en llevar un control de todo lo que introducimos en nuestro organismo.

Sabemos lo importante que es ingerir alimentos llenos de los nutrientes que necesitamos para que nos aporten energía... También sabemos lo importante que es evitar esos alimentos llenos de calorías vacías que no nos ayudan y terminan como grasa fea alrededor de nuestros muslos y glúteos...



Pero la triste realidad es que aunque pensemos que estamos haciendo lo correcto, ingiriendo alimentos supuestamente beneficiosos para la Pérdida de peso, la mayoría de las veces terminamos haciendo todo lo contrario...

Esto se debe a que muchas de las “comidas” calificadas como saludables, en realidad no lo son.

Los valores nutricionales son confusos, están diseñados para que muchos de los ingredientes pasen por desapercibidos.

Nuestra atención es redireccionada a los bonitos paquetes y comerciales...sin darle importancia a los ingredientes que contienen los cuales nos engordan sin darnos cuenta.

Esto va a cambiar...

En este reportaje especial, vamos a disectar las mentiras y las decepciones hasta llegar al fondo de los mitos de los valores nutricionales.

Antes de que compres ese producto el cual piensas te va a dar esos abdominales que siempre has querido, estas son algunas de las cosas que debes de saber...



Libre De Grasas No Te Adelgazará

Aquí no existen los milagros. Si estás comprando comidas que contienen grasa, y aún removiéndola, el sabor es el mismo... ¿Adivina qué? – Esa grasa ha sido reemplazada con algún tipo de azúcar...

La Comida “Ligera” Nos Puede Hacer Mas Pesados

Al igual que la comida “libre de grasa”, la comida que dice “ligera” ha sido alterada de su forma natural. Algo fue retirado y reemplazado por otra cosa. Por lo tanto, mientras pensamos que el concepto de las comidas “ligeras” suena muy bien, estos alimentos podrían estar haciendo más daño a tu figura de lo que piensas.

Sin Azúcar No Es Completamente Cierto

Luego tenemos el concepto de “sin azúcar” y dichos alimentos siguen siendo dulces. Esto se debe a que el azúcar que fue retirada, ha sido reemplazado por edulcorantes artificiales cuya producción no es costosa.

Lees ingredientes como sacarosa y sucralosa y piensas que no estas consumiendo azúcar, hasta con el jarabe de maíz alto en fructuosa. Pero todas estas, son solo distintas versiones de azúcares...Son difíciles de procesar para tu cuerpo y no deberían de consumirse.



Como La Comida Procesada Te Está Matando



Quería hacer énfasis en cuan dañina la comida procesada es, no solo para tu salud, pero también para tu peso. Quiero que entiendas completamente lo importante que es saber lo que te estas llevando a la boca.

La mayor parte del tiempo no sabes lo terrible que son estas comidas para nuestro cuerpo, el daño que le hace a nuestro sistema.

No es solo el alto nivel de calorías que contienen, también los niveles de azúcar, sodio y los carbohidratos que contienen estos alimentos procesados son muy elevados.

Te guiaré paso a paso por el contenido de estos alimentos, como afectan a los órganos quema grasa y como mantenerlos bajo control.

Te prometo que luego de que leas esta información, vas a pensar dos veces antes de consumir cualquiera de los alimentos en esta lista.



Cuando tu cuerpo está en excelente forma, no solo significa que te ves bien, también significa que tus órganos están en buenas condiciones.

Todos nuestros órganos son muy importantes, pero hay órganos que afectan la pérdida de peso más que otros. Esto se debe a que controla tu metabolismo, sistema digestivo o tu sistema inmune. Cuando cualquiera de estos no funciona de manera adecuada, tu pérdida de peso, se ve afectada al igual que otros aspectos de tu salud.

Con el pasar de los años, se nos ha hecho más difícil la tarea de mantener nuestros órganos saludables, esto se debe a las toxinas a las que el mundo ha sido expuesto tales como los productos procesados, los productos químicos ambientales, el humo del cigarro, el alcohol y las bebidas que contienen cafeína. Desafortunadamente, en esta época, es cuando la exposición a estos productos es más abundante.

El hígado es el órgano que más controla la pérdida de peso, el puede hacer que tu cuerpo queme la grasa o que la almacene, esto depende de cuan saludable esté. La salud del hígado no solo depende de cuantas cervezas te tomes, el alcohol no es el único enemigo de tu hígado. Todo, desde las hormonas en el pollo hasta la cafeína en los refrescos juega un papel importante en el bienestar de tu hígado.

La cafeína es lo que más afecta el hígado. Esto no se debe a que la cafeína causa el mayor daño si no porque nos hemos acostumbrado a beber tanto café, refrescos y bebidas energéticas que el mayor daño



lo causa la Cafeína. Solo mira la cantidad de cafeína contenida en todos estos productos que consumimos diariamente.

Café	Porción	Cafeína (mg.)
Café, colado genérico	236 ml.	133 (rango: 102-200) (16 oz. = 266)
Café colado Starbucks (Grande)	473 ml.	320
Café regular de Einstein Bros.	473 ml.	300
Café regular de Dunkin' Donuts	473 ml.	206
Late de Vainilla de Starbucks (Grande)	473 ml.	150
Café instantáneo genérico	236 ml.	93 (rango: 27-173)
Café descafeinado genérico	236 ml.	5 (rango: 3-12)
Café Espresso doble de Starbucks	59 ml.	150
Bebidas de café heladas estilo Frappuccino de Starbucks, average	280 ml.	115
Café Espresso de Starbucks, solo	29 ml.	75
Café Espresso de Einstein Bros.	29 ml.	75
Café Espresso, genérico	29 ml.	40 (rango: 30-90)
Café Espresso de Starbucks, descafeinado	29 ml.	4



Tés	Porción	Cafeína (mg)
Té, colado	236 ml.	53 (rango: 40-120)
Té Late Tazo sabor a Chai de Starbucks (Grande)	473 ml.	100
Snapple, Limón (y dietético)	473 ml.	42
Snapple, Durazno (y dietético)	473 ml.	42
Snapple Frambuesas (y dietético)	473 ml.	42
Arizona Té, Negro	473 ml.	32
Nestea	354 ml.	26
Snapple, simple sin edulcorante	473 ml.	18
Arizona Té, Verde	473 ml.	15
Té, colado	236 ml.	53 (rango: 40-120)
Snapple, Kiwi Teawi	473 ml.	10
Refrescos y Sodas	Porción	Cafeína (mg)
Límites Oficiales de la FDA [Administración de Alimentos y Fármacos] para los refrescos y Sodas	354 ml.	71
Vault	354 ml.	71 (20 oz. = 118)
Jolt Cola	354 ml.	72

¡MENTIRAS DE LAS ETIQUETAS DE COMIDA!



Mountain Dew MDX, regular o dietética	354 ml.	71 (20 oz. = 118)
Cola Negra	354 ml.	69 (20 oz. = 115)
Cola Roja, regular o dietética	354 ml.	54 (20 oz. = 90)
Mountain Dew, regular o dietética	354 ml.	54 (20 oz. = 90)
Pepsi One	354 ml.	54 (20 oz. = 90)
Mellow Yellow	354 ml.	53
Cola dietética	354 ml.	47 (20 oz. = 78)
Cola dietética sabor a Lima	354 ml.	47 (20 oz. = 78)
TAB	354 ml.	46.5
Pibb Xtra, Dietética Mr. Pibb, Pibb Zero	354 ml.	41 (20 oz. = 68)
Dr. Pepper	354 ml.	42 (20 oz. = 68)
Dr. Pepper dietético	354 ml.	44 (20 oz. = 68)
Pepsi	354 ml.	38 (20 oz. = 63)
Pepsi Lima, regular o Dietética	354 ml.	38 (20 oz. = 63)
Pepsi Vainilla	354 ml.	37
Pepsi Twist	354 ml.	38 (20 oz. = 63)
Pepsi Wild Cherry, regular o dietética	354 ml.	38 (20 oz. = 63)
Pepsi dietética	354 ml.	36 (20 oz. = 60)

¡MENTIRAS DE LAS ETIQUETAS DE COMIDA!



Pepsi Twist, dietética	354 ml.	36 (20 oz. = 60)
Coca-Cola Clásica	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola Black Cherry Vainilla, regular o dietética	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola C2	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola Cherry, regular o dietética	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola Lima	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola Vainilla	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Coca-Cola Zero	354 ml.	35 (20 oz. = 58)
Root Beer Barq's Dietética	354 ml.	0
Root Beer Barq's	354 ml.	22 (20 oz. = 38)
7-Up, regular o dietética	354 ml.	0
Fanta, todos los sabores	354 ml.	0
Fresca, todos los sabores	354 ml.	0
Mug Root Beer, regular o dietética	354 ml.	0
Sierra Mist, regular o dietética	354 ml.	0
Sprite, regular o dietética	354 ml.	0

Bebidas Energéticas

Porción

Cafeína (mg)

¡MENTIRAS DE LAS ETIQUETAS DE COMIDA!



Spike Shooter	248 ml.	300
Cocaine	248 ml.	288
Monster Energy	473 ml.	160
Full Throttle	473 ml.	144
Rip It, todas sus variantes	236 ml.	100
Enviga	354 ml.	100
Tab Energy	310 ml.	95
SoBe No Fear	236 ml.	83
Red Bull	245 ml.	80
Red Bull Sin Azúcar	245 ml.	80
Rockstar Energy Drink	236 ml.	80
SoBe Adrenaline Rush	245 ml.	79
Amp	248 ml.	74
Glaceau Vitamin Water Energy Tropical Citrus	591 ml.	50
SoBe Essential Energy, Berry or Orange	236 ml.	48
Postres Helados	Porción	Cafeína (mg)
Ben & Jerry's Coffee Heath Bar Crunch	8 fl. oz.	84

¡MENTIRAS DE LAS ETIQUETAS DE COMIDA!



Ben & Jerry's Coffee Flavored Ice Cream	8 fl. oz.	68
Haagen-Dazs Coffee Ice Cream	8 fl. oz.	58
Haagen-Dazs Coffee Light Ice Cream	8 fl. oz.	58
Haagen-Dazs Coffee Frozen Yogurt	8 fl. oz.	58
Haagen-Dazs Coffee & Almond Crunch Bar	8 fl. oz.	58
Starbucks Coffee Ice Cream	8 fl. oz.	50-60

Chocolates/Caramelos/Otros **Porción** **Cafeína (mg)**

Jolt Chicle Cafeinado	1 unidad	33
Hershey's Barra de Chocolate Oscuro Especial	1.45 oz.	31
Hershey's Barra de Chocolate	1.55 oz.	9
Hershey's Kisses	41g (9 unidades)	9
Cocoa Caliente	236 ml.	9 (rango: 3-13)

Medicamentos de Venta Libre **Porción** **Cafeína (mg)**

NoDoz (Maximum Strength)	1 tableta	200
Vivarin	1 tableta	200
Excedrin (Extra Strength)	2 tabletas	130



Anacin (Maximum Strength)

2 tabletas

64

Source: Center for Science in the Public Interest

<http://www.cspinet.org/new/cafchart.htm>

Efectos Secundarios al Hígado:

- Subida de peso
- Fatiga
- Depresión
- Celulitis
- Trastornos en la piel
- Cambios de humor
- Colesterol elevado
- Indigestión
- Hinchazón
- Hinchazón
- Constipación
- Presión Alta

Tu hígado no es el único órgano que sufre debido a las toxinas consumidas. Posees distintas glándulas que son sensibles a las diferentes toxinas a las que expones a tu cuerpo.



La Glándula Tiroidea

La tiroides es crucial para la pérdida o aumento de peso. Si subes de peso sin razón o te cuesta mucho bajarlo, puede que se deba a algún problema en la tiroides.

La tiroides es el regulador metabólico de tu cuerpo.

Controla el metabolismo al emitir dos hormonas distintas las cuales deciden que tan rápido tu cuerpo quema las calorías y como utiliza la energía.

Si tu tiroides no emite estas hormonas de manera suficiente, tienes hipertiroidismo. El hipertiroidismo te cansa, haciéndote sentir pesado y se dificulta el proceso de quemar calorías. El síntoma principal de problemas en la tiroides es la subida de peso y la dificultad para perderlo, pero estos son otros síntomas no tan notables:

- ❌ Bolsas bajo los ojos
- ❌ Piel amarilla en los parpados
- ❌ Piel gruesa y escamosa
- ❌ Cansancio extremo
- ❌ Pérdida de apetito
- ❌ Picazón en la piel
- ❌ Crecimiento de uñas poco común
- ❌ Inhabilidad para tolerar lo frío
- ❌ Antojos de azúcar refinada
- ❌ Palpitaciones cardíacas



Al tratar los problemas de la tiroides, serás más capaz de enfrentar tu meta de perder peso.

El riesgo de hipotiroidismo normalmente aumenta con la edad, especialmente en las mujeres.

Si usted cree tener un problema de tiroides, este se puede equilibrar de manera natural con una alimentación saludable y ejercicio.



Las Glándulas Suprarrenales

Las glándulas suprarrenales producen cuatro hormonas que ayudan a tu cuerpo a vencer el estrés: Adrenalina, norepinefrina, DHEA [*Dehidroepiandrosterona*] y cortisol. Estas hormonas provocan la liberación de azúcar a través del hígado y los músculos, enviándola directamente al torrente sanguíneo y dándonos energía instantánea.

Las demás hormonas son derivados de la DHEA, especialmente la testosterona y los estrógenos. Se trata de las hormonas sexuales las cuales son quemadora de grasa por naturaleza, ¿tengo que decir más?

Sin embargo, estas hormonas disminuyen con la edad, esta es la razón por la cual se nos dificulta un poco más hacer ejercicio y mantenernos delgados.

Es por eso que es tan importante cuidar nuestras glándulas suprarrenales, para que así continúen produciendo estas increíbles hormonas quemadoras de grasas e incluso desarrollando músculos.

Las glándulas suprarrenales son las más afectadas por la anteriormente mencionada cafeína. Cuando consumes mucho café o refrescos, son estas glándulas las que comienzan a depender de esta cafeína.

Cuando las glándulas suprarrenales se sobre trabajan por el consumo excesivo de cafeína, las increíbles hormonas antes mencionadas, pasan a ser inexistentes en el cuerpo, lo cual ocasiona que la pérdida de peso y el mantenimiento de la salud sea más difícil de lo que necesita ser.



Síntomas De Agotamiento Suprarrenal:

- ✓ Aumento de peso
- ✓ Mareos
- ✓ Insomnio
- ✓ Debilidad
- ✓ Manchas en la piel
- ✓ Alergias
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Problemas con la memoria

Ahora que sabemos los terribles efectos que las comidas equivocadas pueden tener sobre nuestros cuerpos, vamos a hablar de los alimentos que debemos de evitar.



Alimentos a Evitar

1. Cantidades Excesivas de Productos Lácteos

Los productos lácteos contienen grandes cantidades de toxinas tales como antibióticos y hormonas, haciendo que el hígado trabaje duro para deshacerse de estas toxinas debido a la dioxina.

Las dioxinas son las toxinas más dañinas que existen y se encuentran en los alimentos. Por sí solas, nos puede causar cáncer incluso en dosis pequeñas. La mayoría de los productos lácteos son ricos en grasa, lo cual no ayuda con tu pérdida de peso.

Yo me mantengo alejada de los productos lácteos, en realidad no le dan a tu cuerpo los beneficios que otros alimentos o suplementos le puedan aportar. Debes de ser inteligente sobre los alimentos que escoges consumir.





2. Alcohol



El Alcohol contiene suficiente azúcar y calorías como para hacerte engordar y definitivamente privarte de perder peso. También destruye tu hígado, y ya sabemos lo importante que es.

Como mencioné antes, tu hígado controla la pérdida de peso y considerando que el alcohol causa daños inmediatos, todo lo que consumas luego de consumir alcohol no se quemará tan rápido y eficientemente como sucedería normalmente.

El alcohol causa efectos a largo plazo en tu cuerpo y simplemente los efectos del alcohol, no valen la pena.

No quiero decir que más nunca tomarás una gota de alcohol. Sé que en la vida, nos encanta interactuar y socializar con otras personas. También sé que a veces querrás abrir una cerveza y ver el juego de fútbol.

Solo quiero que tomes estas decisiones con responsabilidad, si sabes que hay un algún partido que quieras ver con tu amigos y beberte unas cervezas, asegúrate de comer bien y saludable esa semana y de esta manera reserva esas cervezas como tu comida de premio permitida.



Del mismo modo, si asistirás a una boda donde sabes que habrá “barra libre”, escoge una bebida la cual contenga la menor cantidad posible de calorías, mantente alejado de las que contengan jugos de frutas y en vez bebe tu bebida con agua de soda o tómala con hielo, trata de mantener un límite de dos bebidas alcohólicas a la semana.

El alcohol, al igual que los refrescos y los jugos, son calorías líquidas. No hacen más que llenar a tu cuerpo de peso adicional. Son peores que las comidas poco saludables porque no te llenan, continúas bebiendo y consumiendo el doble de calorías. Al menos, la comida te llena y dejas de comer cuando lo deseas. Quiero que sepas lo inservibles que son estas calorías líquidas para tu salud y para perder peso.

Para Resumir...

Si quieres tomarte una bebida, que esta sea en tu comida de premio y límitate a una o dos bebidas por semana. Trata de beber vino tinto en vez de escoger algún coctel dulce o cervezas que engordan.

3. Comidas Falsas

Aléjate de las comidas fritas o alimentos prefabricados – esto incluye la comida rápida. Consumir alimentos los cuales no son hechos en casa, te obligan a comer ingredientes los cuales no consumirías de haber cocinado tu mismo.



Asegúrate de comprometer tu tiempo en la semana para cocinar tus comidas y meriendas. De este modo, cuando estés saliendo de tu trabajo, tienes una merienda saludable que te ayuda a aguantar el hambre hasta la cena en vez de parar en algún lugar de comida rápida.

4. Azúcares y Carbohidratos Refinados

Los Carbohidratos se digieren y se almacenan como grasa o son quemados como energía. Los carbohidratos refinados son los que se almacenan como grasa en nuestro cuerpo, debes de evitarlos tanto como sea posible.



Los azúcares también son almacenados como grasa, pero lo más importante es que estos se digieren tan rápido que el hígado entra en shock, y lo último que uno quiere hacer con sus órganos es que entren en shock. Los alimentos que contienen carbohidratos refinados incluyen: pan blanco, harina blanca, pasta blanca, arroz blanco y azúcar blanca – yo los llamo, carbohidratos malos.



De esta manera me mantengo alejada de ellos porque me engordan. Estos carbohidratos son carbohidratos vacíos. Contienen mucha grasa pero no los nutrientes para que mi cuerpo se aproveche esta grasa.

5. Carnes Grasosas



Las carnes grasosas hacen que tu hígado trabaje muy duro. Estas son difíciles de digerir y por ello tu hígado debe de trabajar el doble para tratar de disolverlas.

Cuando las carnes dicen: “frita”, “ahumada”, o

“curada en sal” Aléjate de ellas. Estas hacen que tu hígado almacene grasa y no pueda trabajar al máximo, al mismo tiempo las glándulas suprarrenales también son afectadas debido al estrés añadido, lo cual causa que la grasa se queme de manera más lenta.

Apégate a las grasas buenas, de las cuales te contaré más adelante...



6. Edulcorantes Artificiales

Una de las mayores confusiones que tenemos es que tipo de edulcorante utilizar. Los medios de comunicación dicen que el azúcar engorda y debemos utilizar edulcorantes alternativos como Esplenda o Equal, pero no es así...

Nuestros cuerpos terminan queriendo más y más azúcar hasta conseguirla. Ahí es cuando comenzamos a sentir antojos, comenzamos a comer y es cuando aumentamos de peso. El consumo de edulcorantes artificiales causa un gran daño a nuestras glándulas suprarrenales.

7. Café

Si bebes más de dos tazas de café por día, estas dañando tu hígado. En Francia y otros países Europeos, sirven el café con un vaso de agua, esto se debe a que el café es difícil de digerir para tu cuerpo.



El café obstruye tus órganos internos, y los hace funcionar mucho más lento, por lo tanto las habilidades para quemar grasa son más lentas, especialmente si eres de los que compran el café en una cafetería. Por lo general, estos lugares cargan el café de azúcar y crema.



8. Sal



Si eres como la mayoría de la gente, estás consumiendo mucho más sodio de lo que tu cuerpo necesita. Mucha gente piensa que si controlamos la cantidad de sal que ingerimos, controlamos el nivel de sodio, pero la verdad no es así de fácil.

Solo porque agregas una pizca de sal a las verduras y una pizca de sal a tus papas, a menudo, puede significar una gran cantidad de sal. Un poco de sal aquí y allá termina siendo más sodio de lo que deberías consumir a diario. A todo esto también se le suma todo el sodio de las comidas procesadas, de restaurantes y hasta cuando comes en casa de amigos.

La mayoría de la ingesta de sodio de las personas proviene de comidas preparadas o procesadas. Si la comida viene en un paquete o caja se considera procesada, esto incluye alimentos tales como: la pizza, las pastas, la tocineta, los embutidos, los quesos y sobre todo la comida rápida.

Aunque las comidas antes mencionadas son comidas procesadas de las cuales nos debemos de alejar, aún existen alimentos que también debes de evitar. La lista anterior es muy amplia, pero vamos a hablar con más detalle sobre las comidas que debes de evitar para obtener el cuerpo tonificado que siempre has querido.



Proteínas a Evitar

- ✗ Tocineta
- ✗ Crema
- ✗ Pollo Frito
- ✗ Pescado Frito
- ✗ Helado
- ✗ Carnes procesadas
- ✗ Leche completa
- ✗ Yogurt completo
- ✗ Salchicha

Carbohidratos

- ✗ Edulcorantes artificiales
- ✗ Bagels (roscas de pan)
- ✗ Torta o pastel
- ✗ Caramelos o Dulces
- ✗ Cereales
- ✗ Galletas
- ✗ Jarabe de maíz
- ✗ Pan francés
- ✗ Patatas fritas
- ✗ Pan para hamburguesas y para perros calientes (hot dogs)
- ✗ Pan italiano
- ✗ Arroz blanco



- ✗ Flat bread (pan plano)
- ✗ Pasteles o Tartas
- ✗ Patatas blancas
- ✗ Azúcar refinada

Grasas

- ✗ Grasa de tocineta
- ✗ Mantequilla
- ✗ Vinagretas cremosas
- ✗ Manteca de cerdo
- ✗ Margarina
- ✗ Ácido graso trans

Bebidas

- ✗ Bebidas de café
- ✗ Cócteles
- ✗ Jugos
- ✗ Ponche
- ✗ Refrescos (ni las dietéticas)



Atente A

Las Grasas Buenas



¿Sabías que 2/3 de tu cerebro está compuesto de grasa? Un cerebro en forma, necesita grasas saludables para trabajar al máximo.

Tu cuerpo necesita grasas saludables, esto puede sonar extraño ya que estas tratando de perder peso, pero créeme, tu cuerpo necesita de las grasas saludables para trabajar de manera óptima.

Al consumir grasas saludables, también conocidas como ácidos grasos omega-3 y omega-6, le permites a tu cuerpo que absorba esas grasas saludables y queme más grasa.



El Centro Médico de la Universidad de Maryland publicó estudios sobre los ácidos grasos omega-6, los cuales, dice el estudio, “ayudan a estimular la piel, el crecimiento del cabello, ayudan a mantener la salud de los huesos, regulan el metabolismo y el sistema reproductivo”.

Las grasas saludables proporcionan energía y una gran cantidad de vitaminas, tales como vitamina A, D, E y K, La grasa cumple con la función de distribuir estas vitaminas por todo el cuerpo.

Las grasas también ayudan a que tu cuerpo se vea y se sienta mejor, ayuda a mejorar tu cabello, las uñas y la piel. Hace un gran trabajo protegiendo los órganos internos y también repara tejidos desgarrados (por eso es la importancia de ejercitar los músculos) y también conserva nuestra temperatura corporal.

Ahora hablemos de las diferencias entre grasas saludables y grasas dañinas, lo cual es muy importante para tu pérdida de peso y tu salud en general.

Grasas Saturadas (Dañinas)

Estas grasas se encuentran, la mayoría de las veces, en productos de origen animal y productos lácteos, también en comidas procesadas. Estas grasas juegan un papel importante en las comidas rápidas que solías consumir, estas grasas saturadas se convierten en grasa y se almacenan en el cuerpo, lo cual impide la pérdida de peso.



Grasas No Saturadas (Saludables)

La mayoría de las grasas no saturadas provienen de alimentos tales como el pescado y los vegetales. Nuestros cuerpos, naturalmente no producen los ácidos grasos esenciales que se encuentran en las grasas no saturadas, lo que significa que la única manera de conseguirlos es mediante los alimentos que consumimos. El pescado junto a otros alimentos, es una fuente excelente de grasas saludables. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda comer “al menos dos porciones de pescado a la semana preferiblemente de pescados grasos”.

Los ácidos grasos esenciales a los que me estoy refiriendo son una pieza importante para tu pérdida de peso y para tu salud en general. Estudios han demostrado que estos ácidos grasos ayudan a proteger tu cuerpo contra enfermedades.

Recuerda que no todas las grasas te engordan...

Espero que esta información te sea tan útil como lo fue para mí cuando la descubrí. Es muy importante informarse sobre los alimentos tóxicos que hay y que la mayoría de las personas consumen todos los días.



Mi mejor consejo es comer – carnes magras, frutas y vegetales frescos y granos enteros. El comer estos alimentos, ayudará a tu cuerpo a mantenerse más saludable y en definitiva a perder más peso.

Ahorrarás mucho dinero al alejarte de los alimentos mencionados en esta lista, sin hablar de lo que ahorrarás en cuentas médicas debido a futuros problemas de salud. ¡Y también podría ser posible dejar de tomar tus medicinas!

Con una dieta sana y balanceada dormirás mejor, tu nivel de estrés disminuirá y no sentirás dolores de ningún tipo – ¡No necesitarás medicamentos recetados! Los beneficios son prácticamente infinitos.



Permíteme dejarte con este pensamiento...

Piensa en tu cuerpo como si fuese tu casa... ¿Pasarías un par de semanas sin limpiarla? ¿Qué tal 10 años? Solo imagínate lo sucia que estaría, así funciona tu cuerpo, ¡Lo debes de mantener limpio para que siempre se luzca bien!

¡La vida es hermosa y divertida y quiero que la continúes disfrutando! Puedes seguir haciendo las mismas cosas que te emocionan, solo debes de hacerlas de una manera más inteligente. Con todos mis consejos y secretos de cómo perder peso, no tengo ninguna duda de que sabrás como afrontar estos nuevos desafíos.



Ingrid Macher