

TENDENCIAS

Cómo adelgazar con la dieta del plátano

El Ciudadano · 15 de octubre de 2015



He aquí otro **régimen para adelgazar: la dieta de la banana**. No te alarmes, este plan alimenticio no consiste solo en comer esta fruta -después de todo no somos monos. Implica tan solo que la banana sea el complemento de una dieta rica y balanceada. ¿Quieres saber **cómo adelgazar con la dieta de la banana**? ¡Acompáñanos!

¿Por qué la banana?

Con la inmensa variedad de frutas que existen, tiene sentido preguntarnos: ¿por qué la banana? Primero que nada, esta fruta tiene la capacidad de mejorar la digestión. Además, sus enzimas poseen un efecto acelerador sobre el metabolismo. Como si esto fuera poco, la banana es muy rica en fibras y estas son ideales para mantener saciado el apetito.

¿En qué consiste la dieta de la banana?

La **dieta del plátano** supone comer 1 o 2 bananas 3 veces al día, antes de cada comida y beber, solamente, agua a temperatura ambiente. En lo que respecta al resto de tu alimentación, puedes comer prácticamente lo que sea. Pero, si quieres obtener mejores resultados debes consumir alimentos ricos en agua y fibra, como frijoles, sopas, frutas y verduras. Asegúrate también de comer carnes magras, yogur bajo en calorías, huevos y granos.

Como vemos, esta dieta no se trata solo de **comer bananas**. Estas por sí solas no tienen ningún efecto; la efectividad, en definitiva, yace en el conjunto. Por este motivo, es importante no saltarse ninguna comida -y mucho menos el desayuno. También, hay que dejar la balanza un poco de lado. Esto significa que no hay que pesarse todos los días; esto no hace más que agudizar la impaciencia y minar el entusiasmo.

¿Cuáles son sus ventajas?

La principal **ventaja de la dieta del plátano** es que no es para nada restrictiva: no debemos comer menos, ni abandonar ningún grupo alimenticio. Además, este plan alimenticio nos permite disfrutar de los beneficios nutricionales de la banana -recordemos que esta fruta es muy rica en vitamina B6, vitamina C y potasio.

¿...y sus desventajas?

Si no se tiene cuidado, esta dieta puede provocar el efecto contrario al deseado. En este sentido, este plan alimenticio puede hacer engordar a todo aquel que interprete erróneamente su premisa principal: «se puede comer todo lo que se quiera». Esta frase no estimula abusar de la alimentación, sino que alude simplemente a que con esta dieta no se pasa hambre.

Fuente:[IM](#)

Fuente: El Ciudadano