

TENDENCIAS

# La dieta de la piña para perder 5 kilos en menos de una semana

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015

---



---

¿Quién no ha tenido nunca unos kilitos de más y la necesidad inmediata de deshacerse de ellos con vistas a un evento de especiales características cuya celebración es inminente? Tanto es así que, en ciertas ocasiones, **pasamos por alto**, de forma errónea o acertada, las recomendaciones de los profesionales y nos centramos y nos esforzamos en recuperar nuestra figura con rapidez y sin apenas esfuerzo para atender ciertos eventos y acontecimientos de la manera más satisfactoriamente posible. Ahí entra la famosa **dieta de la piña...**



**¿Y cómo conseguimos nuestro objetivo?** Pues a través de dietas que, aunque no sean respaldadas ampliamente por el sector médico, nos ayudan a eliminar nuestros excesos de forma rápida aunque no por ello de forma saludable y efectiva, es decir, de por vida.

Tenemos marcados en el calendario cenas, galas, presentaciones y demás actos importantes, pero sin embargo nos damos cuenta de ello o queremos darnos cuenta de ello cuando apenas faltan días o incluso horas para su celebración. Y es entonces cuando apretamos, casi sin darnos cuenta, el botón de pánico. Pero tranquilidad porque ya sabemos que los milagros no existen, pero y qué hay de los remedios exprés.



Son muchas, variadas y ampliamente conocidas por la gran mayoría. Todas ellas tienen un rasgo en común y es que todas giran en torno a un producto diurético natural, como por ejemplo, la manzana, la alcachofa y la piña. Estas dietas que se han elaborado entorno a estos alimentos son bastante similares, pues las directrices a seguir son casi idénticas al igual que el objetivo final: perder bastante peso en un período reducido de tiempo. Y como suele decirse en estos casos, es ideal para alcanzar nuestro objetivo marcado.

Aprovechando que estamos entrando en verano y por tanto hay que aprovechar los productos refrescantes y de temporada, vamos a desmenuzar aquí qué es y en qué consiste la dieta de la piña, siempre natural, que nos pondrá a tono en 3 días. Todo un record!

## **Como hacer la dieta de la piña**

Como el tiempo es oro y más en esta ocasión donde por un lado, no se recomienda hacer la dieta de la piña durante más de 5 días, y por otro, recordemos que nos sometemos a ella por la necesidad de acudir de forma espectacular a un evento muy próximo a la fecha en la que nos encontremos llámese boda, cena de gala, ceremonia de graduación, comunión, bautizo, desfile o presentación de un libro, os proponemos la dieta exprés de la piña y pollo.

Durante estos tres días realizaremos las 5 comidas habituales (desayuno, snack a media mañana, comida, merienda y cena) y **combinaremos la ingesta de piña natural con la de proteína animal, en este caso el pollo**. Además de esto, durante estos tres días se recomienda beber al menos 2 litros de agua y no realizar ejercicio físico estricto, pues estamos alimentando poco al organismo y éste podría desfallecer.

- **Para el desayuno** tomaremos dos rodajas de piña natural, y media tostada de pan integral.
- **A media mañana** beberemos zumo de piña de elaboración casera. Herviremos la corteza de la piña durante unos 20 minutos, lo dejaremos reposar y más tarde lo colaremos para evitar los trocitos y enfriaremos.

- **Para la comida:** 200gr de pechuga de pollo aderezada con especias al gusto del consumidor y de postre 2 o 3 rodajas de piña natural.
- **A la hora de la merienda** tomaremos un yogur desnatado de piña.
- **Para la cena,** podremos alternar la crema de verduras –tipo zanahoria, puerro, espárragos- con una ensalada con mezcla de lechugas, piña y dados de pollo. Siempre de postre 2 o 3 rodajas de piña.

**Si se diese el caso de que no somos fan de la carne, siempre podremos sustituir el pollo por el pescado.** De este modo, podríamos hacer la dieta del atún comiendo a medio día un filete de 200gr de atún y para la ensalada en vez de aderezarla con taquitos de pollo lo haremos con una lata de atún natural.

**Podemos afirmar que la dieta de la piña funciona. Así que...buen provecho y a lucir figura!!**



Fuente: [Salud 10.net](http://Salud10.net)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)