

Pierde hasta 8 kilos en 7 días con la dieta de «las 5 cucharadas»

El Ciudadano · 8 de febrero de 2016



Muchas veces lo que impide que bajes de peso es tener un estómago distendido, esto significa que necesitas comer más para quedar satisfecho, por lo que una forma natural de bajar de peso es reducir las cantidades y así lograr que tu estómago se reduzca a su tamaño normal, los procesos digestivos mejoran, y el sobrepeso desaparece sin rebote.

Esta NO es una dieta “milagrosa”, aunque su nombre lo sugiere. Su idea base se corresponde con los principios básicos culturales ancestrales en nutrición y por eso mismo su eficacia está confirmada.

Dieta de «5 cucharadas»

1. Una porción de comida debe ser de 150-200 gm ó 5 cucharadas.
2. No hay restricciones especiales en la dieta, pero para obtener mejores resultados, se deben excluir del menú pastas, chocolates y refrescos gaseosos. Trata de beber café y té sin azúcar.
3. Entre comidas se debe ser observado el intervalo de 3 horas. No se recomienda beber agua u otras bebidas inmediatamente después de ingerir alimentos – esto contribuye a dilatación de las paredes del estómago.

Menú de dieta de «5 cucharadas»

7:00 – 5 cucharadas de harina de avena (arroz, trigo sarraceno, avena de trigo, cereales, lentejas). 30 minutos más tarde — té sin azúcar, café con leche o cacao.

10:00 – cualquier fruta, ensalada de frutas, yogur con frutas.

13:00 – 5 cucharadas de trigo sarraceno (puré de papas, arroz, guiso de verduras, arvejas). El almuerzo de proteínas: 200 gramos de pescado o 200 gramos de carne

de res. Se puede combinar los productos: por ejemplo, 3 cucharadas de trigo sarraceno y 2 trozos de pollo.

16:00 – 200 g de yogur o pepino (tomate, lechuga fresca). Se puede comer nueces y frutos secos o preparar un sándwich de pan y queso duro.

19:00 – 5 cucharadas de trigo sarraceno y 200 gramos de pescado o una taza de yogur y 5 cucharadas de verduras cocinadas al vapor.

Fuente: [El Ciudadano](#)