

Te contamos todos los detalles de la dieta de Kim Kardashian para perder peso tras su embarazo

El Ciudadano · 9 de mayo de 2016



En diciembre, la estrella de reality **Kim Kardashian** fue madre por segunda vez. Dio a luz a Saint West, y los medios ya sabían de su problema: había ganado 27 kilos durante su embarazo. Pero ahora, en apenas unos meses, ha perdido más de la mitad de este peso. Se basa en el método Atkins, y ha sido de lo más estricta para poder volver a su peso normal.

La nutricionista de Kardashian, **Colette Heimowitz**, comentó a E! algunos de los puntos claves del método usado por la celebridad, para lograr resultados igual de efectivos.



1. Kardashian sigue al pie de la letra la dieta de Atkins

Este método ya lo había probado al tener a su primera hija, North. Es un plan de alimentación en el que confía y parece darle buenos resultados.

2. Dieta concentrada en proteínas

Los elementos más importantes dentro de este mismo régimen son **el pollo, los huevos, las carnes rojas y blancas en general**. De esta manera, con porciones exactas se tiene una mayor sensación de saciedad. Ésto es combinado con alimentos altos en fibras y grasas saludables.



3. No se priva, pero sí se controla

A Kardashian le encanta todo lo que tenga queso, por ejemplo. La nutricionista dice que está bien mientras siga sus reglas: **«Sólo tiene permitido 113 gramos de queso al día»**. Además, hay restricciones en lácteos como la crema agria y la mantequilla. *«Puede ingerirlos pero con solo lo suficiente para sentirse satisfecho»*.

4. No piensa en las calorías

«Una dieta baja en calorías te deja hambriento todo el tiempo, y necesitas sentirse satisfecho para ser exitoso en esta dieta» dice la nutricionista de Kardashian. Si se tienen las calorías adecuadas, balanceando nutrientes, no se necesita privarse de mucho, menos en tiempos de amamantar, como es su caso.

5. Metas realistas pero que deben cumplirse

La meta de Kardashian es **perder entre 500 gramos y un kilo por semana**. Esto se aplica a aquellas que están amamantando o no. Pero lo ideal es pensar en las metas a nivel mensual, más que semanal, pues aún puedes cumplir tu objetivo.

6. Hay alimentos prohibidos

Aquellos alimentos que no se pueden comer con la dieta Atkins son: **azúcares, dulces, tortas, galletas, harina blanca y arroz blanco**. Es baja en carbohidratos, pero no es excluyente, y se pueden comer en su versión integral. Pueden haber excepciones, pero deben ser contadas.

Fuente: [El Ciudadano](#)