



NO TE SALTES

Otra Comida antes de leer esto



NO TE SALTES OTRA COMIDA ANTES DE LEER ESTO

Es fácil terminar saltándose las comidas, ya sea de forma intencionada o accidental. Tal vez estás intentando perder unos kilos rápidamente. Quizás tienes tanta prisa que no puedes desayunar o estás demasiado cansado para preparar la cena.

¿Qué efecto tiene esta alimentación irregular en tu cuerpo? **Estudios recientes han revelado que pasar muchas horas con el estómago vacío puede provocar resistencia a la insulina y aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.** Esto se suma a la evidencia que relaciona el ayuno intermitente con la disminución de energía, la irritabilidad y las deficiencias nutricionales.

Si estás listo para un cambio, considera estas alternativas más seguras y eficaces que te permitirán disfrutar del desayuno, el almuerzo y la cena.

NO TE SALTES OTRA COMIDA ANTES DE LEER ESTO

¿Cómo perder peso sin saltarse las comidas?

Puede que te sientas bien cuando ahorras calorías al no comer durante el almuerzo. **Sin embargo, saltarse comidas puede ralentizar tu metabolismo, aumentar la grasa abdominal y agravar los antojos de comida chatarra.** Hay formas más inteligentes de perder peso.

- 1. Haz ejercicio con regularidad.** La mejor forma de controlar tu peso es combinar una dieta saludable con actividad física regular. **El ejercicio te ayudará a mantener la masa muscular e incluso puede acelerar tu metabolismo para que quemes más calorías en reposo.**
- 2. Haz las paces con la comida.** ¿Consideras que la comida es tu enemiga? Recuerda que es el combustible que tu cuerpo necesita y también puede brindarte placer. Tener una actitud saludable hacia los alimentos te ayudará a tomar decisiones más sensatas.
- 3. Consume más verduras.** Una de las maneras más sencillas de perder peso es incluir más vegetales en tu dieta. La mayoría de las frutas y verduras son densas en nutrientes y bajas en calorías.

Planificación Anticipada para Evitar Saltarse Comidas

¿Te sorprende la hora de comer sin haberlo previsto? Mantén alimentos saludables a mano durante el día organizándote mejor.

- 1. Abastece tu despensa.** Sabrás qué preparar para la cena si mantienes tus armarios llenos de productos básicos como cereales integrales, legumbres y frutos secos.
- 2. Lleva provisiones contigo.** Guarda yogur en el refrigerador de tu oficina para una comida rápida. Lleva una hielera con zanahorias y otros refrigerios saludables en tus viajes en coche.
- 3. Crea menús semanales.** Planifica las comidas de tu familia para estar preparado para cenas tempranas los días de eventos escolares o almuerzos durante el fin de semana cuando tengas visitas. Como beneficio adicional, probablemente pasarás menos tiempo haciendo compras si puedes hacerlo todo en un solo viaje.
- 4. Investiga tus destinos de viaje.** Encontrar el mercado de agricultores más cercano o un restaurante vegetariano en cualquier vecindario es tan fácil como buscar en línea. Organiza tus opciones antes de salir de casa.

NO TE SALTES OTRA COMIDA ANTES DE LEER ESTO

Ahorrar Tiempo Sin Saltarse Comidas

Las comidas equilibradas se pueden preparar rápidamente. Encuentra atajos que se adapten a tu apretada agenda.

1. Simplifica las recetas. Busca recetas que requieran solo unos pocos ingredientes o que prometan tener la cena lista en 15 minutos o menos. Utiliza atajos para simplificar tus platillos favoritos cuando tengas prisa.

2. Visita el pasillo de alimentos congelados. Hablando de atajos, la sección de congelados puede ser tu mejor aliada. Las verduras congeladas suelen tener un valor nutricional similar al de las frescas.

3. Cocina en grandes cantidades. Duplica la receta la próxima vez que prepares lasaña o chili. Separa las porciones sobrantes en envases individuales y congélaslas para tener comidas rápidas en el futuro.

4. Renueva tu cocina. Renovar tu cocina puede ser costoso, pero tal vez puedas hacer pequeños ajustes que aceleren la preparación de las comidas. Guarda los utensilios que rara vez usas en el sótano para liberar espacio. Compra organizadores de cajones que te permitan encontrar rápidamente el colador o la vaporera sin tener que buscarlos.

En lugar de saltarte comidas, bríndale a tu mente y cuerpo la nutrición que necesitan para rendir al máximo. Administrar tu tiempo y perder peso de forma gradual te ayudará a mantenerte en forma y productivo.



