



Diez formas de reducir 500 calorías al día

Sin importar qué tipo de dieta lleve, para bajar de peso es necesario que quememos más calorías de las que consume todos los días. En el caso de sobrepeso, reducir unas 500 calorías al día, es un buen punto de partida. Si lo consigue, debería bajar aproximadamente 450 gramos por semana.

Cómo reducir las calorías

Pruebe estas diez formas de reducir 500 calorías diarias. Es más fácil de lo que cree.

1. **Cambie su refrigerio.** Tomar un refrigerio entre comidas, es buena opción, si opta por uno con contenido bajo de calorías. En lugar de una bolsa (85 gr) de fritos de maíz (425 calorías), elija una taza (250 mg) de palomitas de maíz caseras (31 calorías), una taza (250 mg) de uvas y un palito de queso bajo en calorías (180 calorías) o una manzana pequeña y 12 almendras (160 calorías). Tenga refrigerios saludables a mano, elegirlos dos veces al día le ahorrará 500 calorías.



<https://thumbs.dreamstime.com/z/hombre-de-la-historieta-sano-decisi%C3%B3n-de-la-comida-basura-39131801.jpg>

2. **Elimine un antojo con muchas calorías.** Intente recortar un producto alimenticio con muchas calorías por día. Ya sea una rosquilla por la mañana, un *brownie* o una bolsa de patatas fritas en el almuerzo o un pastel de chocolate tras la cena, se ahorrará de 250 a 350 calorías o más. Para quemar otras 150 calorías, haga una caminata vigorosa de 40 minutos tras el almuerzo o la cena.
3. **NO beba sus calorías.** Una lata de refresco (355 ml) tiene unas 150 calorías. Los batidos de frutas puede tener hasta 400 en una porción (475 ml). Elija agua, café o té negro en su lugar y ahorre sus calorías para alimentos que le hagan sentir satisfecho.



4. **No se sirva una segunda porción.** Comer segundas porciones acumulan calorías no deseadas. Evite repetir del plato principal durante la comida familiar en la mesa. Sírvese una vez y mantenga el resto de los alimentos en la cocina. Y, si necesita una segunda porción, repita verduras, frutas o ensalada.
5. **Sustituya alimentos por opciones ligeras.** Cambie algunos de sus alimentos favoritos con muchas calorías por otras opciones. Por ejemplo, si una receta requiere una taza (250 ml) de nata (444 calorías), cámbielo por yogur bajo en grasas de sabor natural (154 calorías).
6. **Llévese las sobras.** Las porciones en los restaurantes pueden ser más grandes de las recomendadas. En lugar de terminarse todo el plato, ponga la mitad en un contenedor y llévelo a casa para consumirlo en otro momento. También puede compartir un plato fuerte con alguien, o comer solo una entrada con una ensalada. Evite abusar de aderezos y otros ingredientes altos en calorías.
7. **Solo diga "no" a la comida frita.** Freír la comida añade muchas calorías poco saludables y grasas saturadas. Elija opciones a la parrilla, asadas o cocidas. Y evite las patatas fritas, una porción grande puede añadir casi 500 calorías a una comida. En lugar de eso, intente cambiarlas por las verduras del día o una ensalada.



<https://medicinapreventiva.info/wp-content/uploads/2016/05/comida-chatarra.jpg>

8. **Prepare una pizza más delgada.** Evite los ingredientes a base de carne, el queso adicional y la masa gruesa, y coma un par de rebanadas de pizza de vegetales con masa delgada en su lugar. Al hacerlo, se ahorrará un poco más de 500 calorías.
9. **Utilice un plato.** Coma todos sus alimentos en un plato o tazón, incluso los refrigerios. Si toma refrigerios directamente de una bolsa, es fácil comer más de lo que planeaba., especialmente si usted está sentado frente a la televisión. Una bolsa grande de patatas fritas puede tener más de 1000 calorías.
10. **Evite el alcohol.** El alcohol no tiene ningún valor nutricional, y son calorías vacías, hasta 500 en el caso de algunas bebidas preparadas con endulzantes jarabes, jugos de fruta y helado o crema. Si pide una bebida, elija una cerveza ligera (355 ml) con 103 calorías o una copa de vino (145 ml) con 120 calorías.



Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention website. Eat more, weigh less? www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html. Updated May 15, 2015. Accessed May 11, 2016.
- Centers for Disease Control and Prevention website. How to avoid portion size pitfalls to help manage your weight. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html. Updated August 18, 2015. Accessed May 11, 2016.
- Centers for Disease Control and Prevention website. Rethink your drink. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html. Updated September 23, 2015. Accessed May 11, 2016.
- United States Department of Agriculture website. National nutrient database for standard reference. Release 28. ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list. Updated May 2016. Accessed July 27, 2016.
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000892.htm>



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 39131801

© Rudiestrummer | Dreamstime.com

<https://thumbs.dreamstime.com/z/hombre-de-la-historieta-sano-decisi%C3%B3n-de-la-comida-basura-39131801.jpg>



http://www.medicosypacientes.com/sites/default/files/styles/620px_wide/public/main/articles/37682533_M.jpg?itok=0SqzlcVa