

# Adelgazar en tiempo récord es posible: la dieta para perder peso en una semana y de forma saludable

09/12/2024



Hay una pregunta que se repite constantemente: ¿cómo hacer para bajar de peso en tiempo récord y de manera saludable? La gran noticia es que existen diferentes rutinas alimenticias que permiten adelgazar hasta 5 kilos en tan solo una semana.

Alcanzar la meta es posible siempre y cuando se respeten ciertas condiciones. Además, es sumamente importante evitar el **efecto rebote** para no recuperar el peso perdido.

# Bajar de peso en tiempo récord: cómo perder 5 kilos en 1 semana

Vanesa Rus y Carme Ferrer, las nutricionistas españolas del canal «Alimmenta», ofrecen 12 consejos claves para lograr conseguir el objetivo rápidamente:

1. **No te saltees el desayuno.**
2. Controla las proporciones en el plato
3. **Come cada 3 o 4 horas.**
4. No omitas ninguna comida.
5. Basa tu dieta en productos saludables y naturales
6. Controla las grasas.
7. **Evita alimentos procesados y envasados.**
8. Mantente hidratado.
9. Planifica tu compra y menú semanal.
10. Opta por preparaciones saludables.
11. **Duerme entre 7 y 9 horas.**
12. Incorpora ejercicio físico.



## La dieta y menú para bajar 5 kilos en una semana

Desde el canal «Alimmenta», las especialistas proponen el siguiente menú para adelgazar sin pasar hambre:

Día	Menú
<b>Lunes</b>	Desayuno: café con leche desnatada, 60 g de pan integral con palta y tomate. Comida: brócoli al vapor, salmón al horno con papa y cebolla, dos rodajas de ananá. Cena: ensalada de tomate y espinacas, tortilla, pan, un yogur.

<b>Martes</b>	Desayuno: vaso de leche con cereales sin azúcar. Comida: ensalada con lechuga, pimiento, cebolla, pepino, zanahoria y lentejas, un yogurt. Cena: puré de calabacín y cebolla, merluza al horno con boniato, dos rodajas de sandía.
<b>Miércoles</b>	Desayuno: vaso de leche con copos de avena. Comida: acelgas con patata, lenguado a la plancha con champiñones salteados. Cena: sopa con fideos, tortilla de alcachofas, un yogur
<b>Jueves</b>	Desayuno: café con leche descremada, 60 g de pan integral con palta y tomate. Comida: ensalada verde, fideos con tomate triturado y carne magra, un yogur, una naranja. Cena: ensalada de tomate, cebolla, choclo, queso fresco 0% y garbanzos, un yogur.
<b>Viernes</b>	Desayuno: vaso de leche con cereales sin azúcar. Comida: arvejas con papa, pechuga de pollo a la plancha especiada con cúrcuma, una pera. Cena: puré de calabacín y cebolla, guiso de pescado y cuscús, fresas.
<b>Sábado</b>	Desayuno: vaso de leche con copos de avena. Comida: ensalada de tomate y cebolla, estofado de calamar con papas y verduras, un yogur. Cena: arvejas con zanahoria al vapor, revuelto de huevo con espárragos, pan integral, dos rodajas de ananá.
<b>Domingo</b>	Desayuno: vaso de leche con cereales sin azúcar. Comida: espinacas con garbanzos y un huevo duro, ensalada, yogur con frutillas. Cena: ensalada verde, pechuga de pollo a la plancha con tomate triturado y arroz integral, un yogur.

Fuente: El Cronista Comercial