

CONSEJOS QUE NO SIRVEN PARA PERDER PESO

En la cercanía del verano muchos son los que intentan perder kilos y modelar su cuerpo, recibiendo para ello, muchas sugerencias para su plan de adelgazamiento. Sin embargo, no todo lo que se nos aconseja sirve, sino que a continuación mostramos **cinco ejemplos de consejos que no sirven de nada al momento de perder peso.**

- **Comer cada dos horas rigurosamente**, pues con el objetivo de no pasar hambre y de acostumbrarse a reducir el tamaño de las ingestas, muchas veces culminamos comiendo más. No es necesario comer cada dos horas y cronometrar las ingestas, sino que con comer un mínimo de 3 a 4 veces al día es suficiente para mantener activo y sin hambre al organismo.
- **No mezclar alimentos de origen animal con vegetal, o no combinar hidratos y proteínas** en una misma comida. Esta estrategia no tiene fundamento científico y prueba de ello es que muy pocos alimentos en su estado natural no presentan una combinación o mezcla de nutrientes. La clave es usar cocciones apropiadas y cuidar la cantidad de lo que comemos.
- **Favorecer la sudoración** con el objetivo de acelerar la pérdida de peso, cuando en realidad, lo único que lograremos es perder líquido, tener más riesgo de deshidratación y recuperar el peso cuando hayamos repuesto las pérdidas bebiendo agua.
- **Comer menos de todo lo que comíamos antes.** Este consejo puede dar lugar a confusión y propiciar desequilibrios nutricionales, pues quizá, no necesitemos comer menos huevo, carnes y frutas que antes, y su reducción no ayude a lograr saciedad ni promueva el descenso de peso. Podemos necesitar comer menos de algunos alimentos y más de otros para alcanzar un adelgazamiento saludable.
- **Pasarse a los alimentos *light* o reducidos en calorías.** Consumir todo *light* puede ser un error, ya que generalmente el alimento con menos grasas tiene más azúcar o sodio, y el que menos azúcar tiene concentra lípidos para dar más sabor al producto.



Además, pasarse a los alimentos *light* sin moderar la cantidad ni cuidar el tamaño de las porciones no sirve de nada.

Estos son **cinco consejos que no sirven de nada al momento de perder peso** y que frecuentemente los recibimos cuando comenzamos un plan de adelgazamiento.

Recuerda que lo mejor es recibir el consejo de un profesional de la nutrición y la medicina que sepa adecuar las estrategias a nuestras características particulares y que, sin caer en generalidades, nos explique por qué muchas creencias son relativas y poco válidas al momento de **perder peso**.