

como·logía

DIETA SOUTH BEACH



DIETA SOUTH BEACH

La [Dieta South Beach](#) es baja en carbohidratos y baja en grasa.
grasa.

Esta dieta se concentra en encontrar la combinación de carbohidratos y grasas correctas con el fin de perder peso y construir mejores hábitos de alimentos.

Al hacer esta dieta es razonable esperar perder peso: entre 4 a 6 kg (8-13 libras) en las primeras dos semanas solamente.



Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-south-beach/>

FASE 1

ACABANDO CON LOS ANTOJOS

DURACIÓN: 14 DÍAS

La fase #1 de la dieta South Beach se centra en acabar con los antojos (especialmente de dulces o alimentos poco nutricionales como papitas fritas o postres).

Esta es una de las mejores formas de consumir menos calorías, ya que probablemente estás acostumbrado a comer por ansias o por costumbre, en vez de por tener hambre.

PUEDES COMER

Durante la Fase 1, comerás alimentos en porciones de tamaño normal. Puedes comer:

Carne

Verduras

Pollo

Huevos

Pavo

Queso

Pescado

Nueces

Mariscos

Mucha agua (te y café es permitido)

¿Quieres sentirte más saciado? Acompaña tus comidas con una ensalada y aceite de oliva en el aderezo.

TU META SERÁ TENER 3 COMIDAS BALANCEADAS
Y SENTIRTE LLENO SIN TENER QUE COMER MÁS.

Hasta la dieta más efectiva puede verse arruinada por los antojos o por comer cuando tienes ansias. Este es uno de los mejores beneficios de la dieta South Beach: puedes comer hasta que estés lleno.

¿Todavía tienes antojos? Come un poco de nueces para satisfacer las ansias.

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-south-beach/>

LO QUE NO PUEDES COMER

Durante los primeros 14 días no podrás comer:

Pan

Caramelos / Golosinas

Arroz

Galletas

Papas

Helado

Pasta

Alimentos con mucha azúcar

Fruta

Cerveza / Vino / Alcohol

Comidas horneadas

Comenzarás añadiendo estas cosas poco a poco a tu dieta en dos semanas.

¿Te gusta el alcohol? Después de esta de la fase, estarás libre para beber vino, que es beneficioso por una variedad de razones.

Si eres el tipo de persona que vive de la pasta o pan o patatas, o si crees que no puedes pasar un día sin comer golosinas estos 14 días parecerán ser eternos.

El primer día o dos pueden ser un reto, pero una vez que lo superas, las cosas mejoran.

LA DIETA SOUTH BEACH ES UNA BUENA OPORTUNIDAD
DE ENTRENAR TU HABILIDAD PARA CONTROLAR TUS IMPULSOS.

Recuerda la meta: Acabar definitivamente con los antojos (la mayoría de personas lo logran durante la primera semana).

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-south-beach/>

FASE 2: EL REGRESO DE LOS CARBOHIDRATOS

DURACIÓN: HASTA QUE ALCANCES TU META. EL TIEMPO QUE TOMA DEPENDE DE CUÁNTO PESO QUIERES PERDER.

Después de los primeros 14 días, la mayoría de personas ya han perdido entre 3 a 6 kilos (8 y 13 libras) saludablemente. Es probable que notes la diferencia en tu ropa.

También habrás corregido la forma en que tu cuerpo reacciona a los mismos alimentos que te hicieron ganar peso.

Ahora comencemos en la fase 2. Seguirás en dieta, pero podrás comer carbohidratos.

PUEDES COMER

Pasta

Arroz

Cereal

Papas / Patatas

Frutas

Chocolate

Cada día podrás elegir 2 alimentos de esta lista, en porciones moderadas.

NO PUEDES COMER

Alimentos fritos

Papas fritas

Hamburguesas

Pizza

Pollo frito

Alimentos con mucha grasa

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-south-beach/>

DIETA SOUTH BEACH: ALIMENTOS QUE PUEDES COMER

CARNES

Solomillo
Lomo
Falda
Pollo (sin piel)
Pavo
Tocino de pavo (2 rebanadas por día)
Terнера
Chuleta de pata

MARISCOS

Todos los tipos de pescados y mariscos

CERDO

Jamón cocido
Tocineta
Lomo de cerdo

QUESOS (sin grasa / bajo en grasa)

Cheddar
Feta
Mozzarella
Parmesano
Requesón
Provolone

NUECES

30 pistachos
20 cacahuets pequeños
15 pecanas
1 cucharadita de mantequilla de maní

HUEVOS

El uso de huevos enteros no está limitado a menos que tu salud te lo prohíba.

VERDURAS

Brotos de alfalfa
Apio
Alcachofas
Espárragos
Berenjenas
Calabacines
Frijoles de todo tipo
Brócoli
Coliflor
Pepinos
Lechuga
Hongos (todas las variedades)
Espinaca
Nabos

ACEITE / ESPECIAS

Aceite de canola
Aceite de oliva
Especias y condimentos
Todas las especias que no contengan azúcar añadida
Consomé
Extractos (almendra, vainilla, etc.)
Margarina baja en grasa
Pimienta (todas las variedades)

GOLOSINAS

(Límite de 75 calorías por día)
Polvo de cacao para hornear, sin azúcar añadida
Caramelos sin azúcar
Caramelos duros sin azúcar
Goma de mascar sin azúcar

ALIMENTOS QUE NO PUEDES COMER

CARNES

Hígado de res
Filetes de costilla y otros cortes grasos
Alitas y patas de pollo
Pato
Ganso
Jamón al horno con miel
Ternera
Pecho de ternera

VERDURAS

Remolachas
Zanahorias
Maíz
Tomates
Papas
Batatas
Ñames

FRUTAS

Evite todas las frutas y jugos en la fase 1, incluyendo:
Manzanas
Albaricoques
Melocotones
Peras
Bayas
Melón
Toronja

CARBOHIDRATOS

Evita todos los alimentos con almidón en la fase 1, incluyendo:
Pan (de todo tipo)
Cereales
Avena
Arroz, todos los tipos
Pasta, todos los tipos
Postres / Pastelería

LÁCTEOS

Evita todos los productos lácteos de la fase 1, incluyendo:
Yogur / Yogur helado
Leche
Leche de soja

QUESOS

Edam
Brie
Quesos con mucha grasa

ALCOHOL

Durante la fase 1: Alcohol de cualquier tipo
Durante fase 2: Solo tomar vino
No tomar:
Cerveza
Licor
Cocteles

como•logía

FASE 3: DIETA FÁCIL DE SEGUIR PARA TODA LA VIDA

Después de alcanzar tu meta, notarás que la dieta South Beach se menos como una dieta y más como un estilo de vida. La idea es continuar comiendo alimentos saludables, pero controlando las porciones.

En esta fase puedes olvidarte de las restricciones, siempre y cuando recuerdes controlar las porciones de tus alimentos.

Al mantener este estilo de vida y controlar los alimentos grasosos, te sentirás mejor y podrás vivir saludablemente.

No estamos exagerando cuando decimos que esta fase puede salvar tu vida.