



Despierta tu

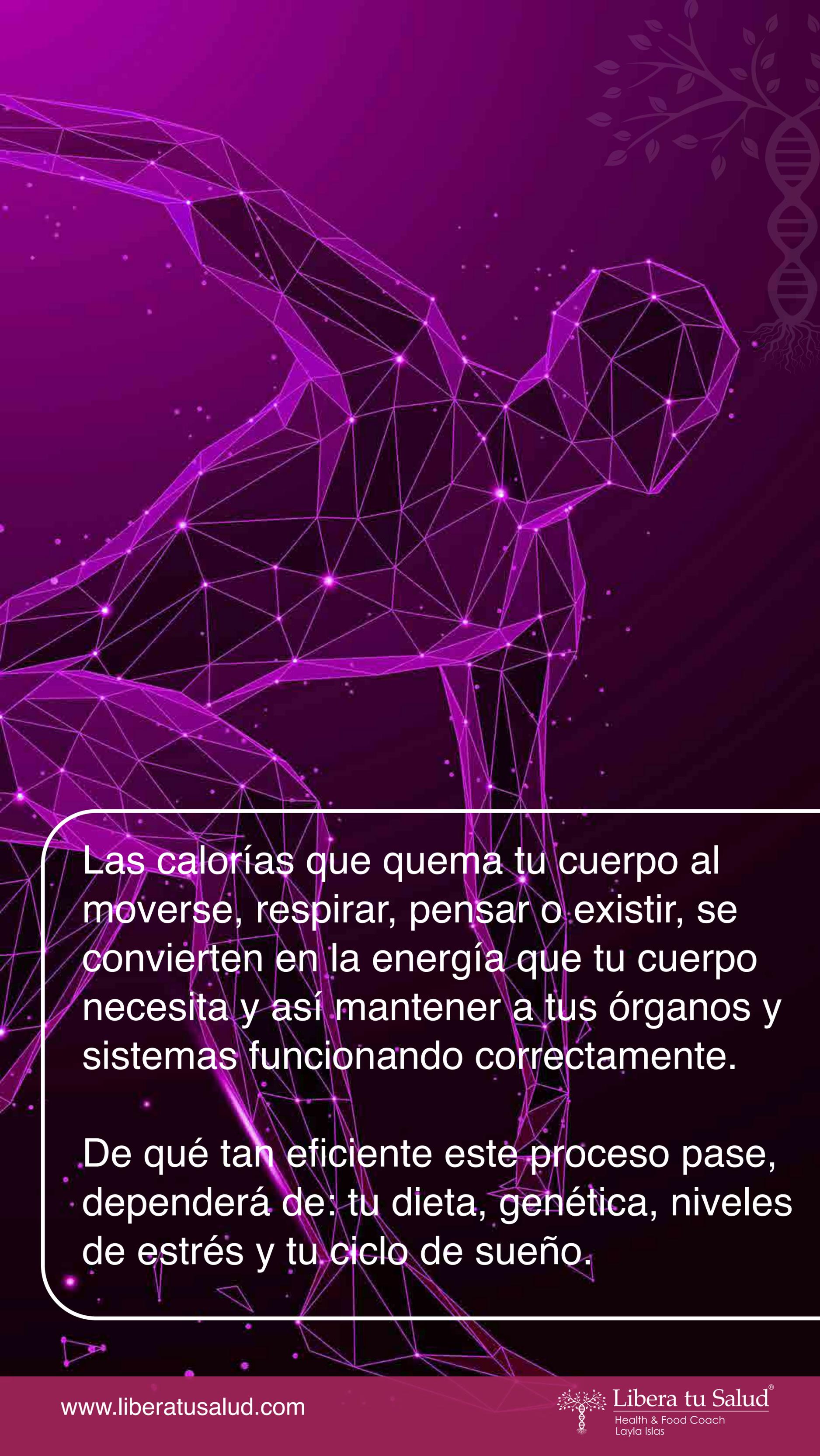
ME

TA

BO

LIS

MO



Las calorías que quema tu cuerpo al moverse, respirar, pensar o existir, se convierten en la energía que tu cuerpo necesita y así mantener a tus órganos y sistemas funcionando correctamente.

De qué tan eficiente este proceso pase, dependerá de: tu dieta, genética, niveles de estrés y tu ciclo de sueño.

La comida importa

Cuando tu cuerpo digiere algo, decide si usar esas calorías en el momento o guardarlas para después. El ritmo en el que las calorías son usadas, se llama ritmo metabólico, y existen factores que pueden afectar:

1

Qué tanto comes.

Consumir más calorías de las que utilizas, significa que mucha de la energía no se usa y el exceso se almacena como grasa y se ve como el aumento del peso.

2

Comer algo sustancial en la mañana es clave.

Tendrás menos hambre durante el día.

3

Saber escoger los alimentos es importante.

Reduce el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, como papas y dulces, ya que se digieren muy rápido y te dejan con hambre. Mejor, elige alimentos ricos en fibra y mucha proteína, que te dejarán satisfecho por más tiempo.
grasa y se ve como el aumento del peso.

Las calorías de los alimentos que consumimos, son transformados en energía, que es usada por las células y tejidos para crecer y repararse.

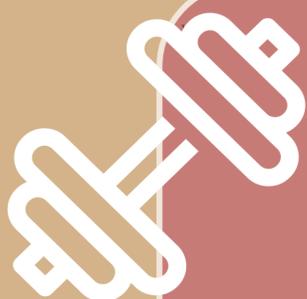
El ejercicio adecuado puede acelerar tu metabolismo

Entre más te mueves, más calorías quemas. Las hormonas también juegan un papel importante en esto: hacer ejercicio, acelera el metabolismo al aumentar los niveles de testosterona.

1

Haz cardio

El entrenamiento de intervalos ayuda a quemar grasa y acelerar el ritmo metabólico. Haz de 20 a 30 minutos, mínimo 3 veces a la semana.



Crece el músculo

Quema 4 veces más calorías que la grasa. Entre más músculo tengas, más calorías quemas. Haz por lo menos 2 ejercicios con pesas a la semana.

2

3

Solo muévete

Los movimientos chiquitos como caminar al baño o moverse durante una junta quema calorías.



El estrés y los factores del sueño

El estrés a largo plazo desencadena la liberación de hormonas que afectan nuestra digestión, por lo que la comida no se digiere de manera eficiente y nuestro metabolismo se hace más lento. Cuando no descansas, el cuerpo no quema las calorías que debería.

4

¿Cómo funciona?

Entre más te mueves, más calorías quemas. Las hormonas también juegan un papel importante en esto: hacer ejercicio, acelera el metabolismo al aumentar los niveles de testosterona.

**60%
al 74%**

se convierten en gasolina para tu cuerpo y así ponen a funcionar los órganos como el corazón, pulmones y cerebro.

se usan conforme te mueves, ya sea correr en una caminadora o caminar al baño.

**15%
al 30%**

10%

se queman mientras se digiere la comida y bebida.



¿Por qué estoy subiendo de peso?

Edad

Perdemos masa muscular cuando vamos creciendo, esto hace que el metabolismo se alente, porque la grasa cuenta para más peso y quema menos calorías que el músculo.

Los cambios hormonales, contribuyen a un metabolismo más lento.

Menopausia

Genética

Hay gente que por genética tienen un metabolismo lento.

Los hombres tienen menos grasa en el cuerpo que las mujeres.

Género



Las proteínas requieren de un ambiente ácido para poder metabolizarse, mientras que los carbohidratos requieren de un ambiente alcalino. Por lo tanto, el comer proteínas y carbohidratos en una misma comida, obliga al organismo a trabajar con enzimas acídicas y alcalinas.

Para los metabolismos de muchas mujeres, este proceso presenta conflictos y como resultado hay mala digestión, mala absorción de nutrientes y aumento de almacenamiento de grasa corporal.

En la siguiente tabla se muestra una opción para combinar tus alimentos:

PROTEÍNAS (combinarlas solo con vegetales)			
Carne roja	Queso	Pollo	Puerco
Huevos	Pescado	Nueces	yogur
Cordero	Leche	Conejo	Pato
Marisco	Producto de soja	Pavo	Helado
CARBOHIDRATOS (combinarlas solo con vegetales)			
Cebada	Frijoles (judías)	Miel	Lentejas
Galletas	Maíz	Papas	Pan integral
Avena	Guisantes	Arroz	
Centeno	Repostería	Frijoles chinos	Harina integral



¿Cómo consumirlas?

Frutas



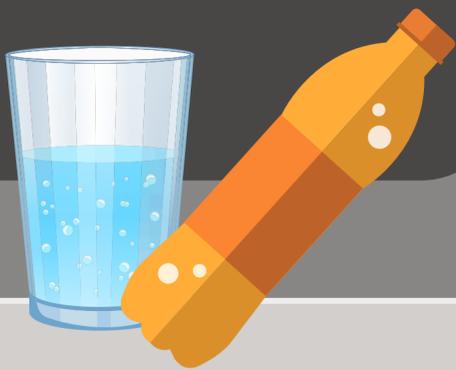
Comerlas solas. El sistema digestivo puede asimilar los nutrientes mejor, si el estómago está vacío cuando comemos la fruta.

Comerlos con proteínas o carbohidratos. Los vegetales y sus jugos, se pueden combinar tanto con las proteínas como con los carbohidratos. La excepción son las papas y el maíz que sería ideal no combinarlos con proteínas en una misma comida.

Vegetales



Bebidas



Tomar 8 vasos de agua al día es esencial para la persona que desea perder peso. Puede tomar jugo de frutas diluido o té.

Las toxinas acumuladas en el tejido graso tienen que ser barridas de la sangre y uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para este propósito, es su disolución en los líquidos corporales, para luego ser evacuadas por el riñón o el sudor.

Ejemplo de Menú

Desayuno:

- a) 1 taza de plátanos cortados en rodajas y fresas, mezcladas con jugo de limón y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de polvo de canela.
- b) 1 taza de té de hierbas y 6 onzas de jugo de vegetales.
- c) 1 taza de melón cortado en trocitos.
- d) 1 taza de té de hierbas y 6 onzas de jugo de vegetales.

Almuerzo:

- a) 2 tazas de vegetales cocinados al vapor (puedes condimentarlos con hierbas), servidos sobre el equivalente a una taza de arroz integral.
- b) 1 taza de ensalada verde.
- 1 taza de vegetales cocinados al vapor servidos sobre tu pasta preferida (1 taza), aderezados con salsa de tomate natural.
- c) 1 taza de toronja y naranjas cortadas en trocitos.
- 1 taza de té de hierbas y 6 onzas de jugo de vegetales.

NOTA: Estos platillos los puede comer también en la cena.

Alimentación sana, S. I. (20 de agosto de 2021). Despierta tu metabolismo y quema grasa. Obtenido de Alimentación sana, Somos lo que comemos: <http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/Nutricion/despierta.htm>