

---

## ¿Puedo adelgazar comiendo una vez al día?

30, marzo

Nos acercamos al verano, al buen tiempo y muchas personas están pensando en perder peso. La llegada de la temida «operación bikini» obliga a adoptar medidas de control de nuestro peso. Sabemos que para adelgazar hay que comer menos y/o hacer más ejercicio, vaya solución, que fácil es decirlo pero qué difícil es hacerlo. Todos buscamos el método ideal que nos permita perder peso sin pasar hambre y sin tener que movernos del sofá. Hay métodos que podemos llamar clásicos que todos los años se prueban con más o menos éxito; y hay [métodos nuevos](#) y revolucionarios que cada año nos sorprenden y que nos animan a probarlos por lo fabuloso del resultado. Estos últimos son los que más desengaños nos dan, a veces llegan a ser hasta [peligrosos](#).



Sin desviarme del tema que da título a este artículo, me preguntaba si **es posible adelgazar haciendo una comida al día**. Al hacer esta pregunta me estoy refiriendo a aquellas personas que van suprimiendo comidas como método de adelgazamiento. El primer sacrificio suele ser **el desayuno**, como no se tiene mucha hambre recién levantado pues me lo salto directamente y calorías que me ahorro, PRIMER ERROR. **La comida** no me la salto porque llegamos con tanta hambre que no hay quien pueda y además comemos en abundancia (desayuno y comida de una sola vez). Después de saciarme por fin y como he comido mucho, la **merienda** me la salto alegremente porque no tengo hambre.SEGUNDO ERROR.

La **cena** es la última oportunidad del día, la capacidad para no comer nada depende de la fuerza de voluntad de cada uno. Solo los muy valientes son capaces de saltársela, la mayoría «pican algo» o



echan mano de la ensalada o el yogur desnatado.TERCER ERROR.

Esta inadecuada distribución de la ingesta energética a lo largo del día puede favorecer el sobrepeso y la obesidad que es precisamente lo que queremos evitar. Es una práctica muy equivocada, ya que cuanto más prolongados son los periodos de ayuno, esto es considerado por nuestro organismo como una señal de alerta, que lleva a la activación de los enzimas lipogénicos, por lo que es mayor la capacidad de transformación de los nutrientes en grasa y su **almacenamiento en el tejido adiposo**, en cuanto se realiza la siguiente comida. Es mucho más útil para el control del peso corporal **distribuir la ingesta energética en 4 comidas** que solo en 1 o 2.



Además del mencionado acumulo de grasa, a más comidas al día menos **horas de ayuno** y por tanto menos sacrificio, menos ansiedad y menos apetito para la siguiente comida. No olvidemos que comer más veces no significa comer más cantidad y si, tener más calidad de vida.

---

[Ver otras entradas del blog](#)

## Comentarios

FH0YCK5p - 18/01/2023 00:04

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)