Que Alimentos Comer Para Una Dieta Saludable

¿ALGUIEN QUE ME RECOMINDE UNA DIETA.

ok mido 1.75mts y peso 75/76 kilos tengo buena masa muscular pero quiero una dieta para reducir la grasa abdominal para poder definirlos ayundeme gracias

Tengo 15 años mido 1.85m peso entre 75 y 85kg y una Dieta de comida la que yo ago y te digo tengo un cuerpo envidiable..!

Como muchas carnes blancas osea , como el pescado, pollo, atun , pavo etc..
Tomo por lo menos 2 lts de agua al dia , como muchas frutas y verduras , ceriales integrales y algo muy importante como 5 veces al dia porque al comer 3 veces tu cuerpo en esos ratos genera hambre y eso hace que nuestro cuerpo acumule grasa para obtener alimento en periodos de hambre por eso es mas saludable comer 5 veces al dia.

Ah! si, y tengo muy buen cuerpo y sin nesesidad de ir al gym aqui tambien tengo pesas en mi casa!
Y haci me evito gastar dinero en gyms...

Y bueno yo para poder tener el abdomen que tengo ago una rutina de abdominales son como 400 o 500 , ago para los costados , oblicuos, oblicuos superiores etc... Tambien ago 200 lagartigas tambien cada 50 le cambio de forma las ago se 4 formas diferentes ahh!! Algo muy importante tambien practico natacion y desde los 8 años ahora estoy nadando 1h 30 minutos y me ponen a correr 30 minutos subiendo y bajando bancas antes de nadar , para hacer lo que yo ago tienes que tener mucha condicion asi que te recomiendo que si apenas vas a hacer abdominales empieza desde abajo no vallas a querer hacer 500 en un mismo dia tienes que empezar cada dia aumentales 5 y haci hasta que lleges alas 500 y tambien te recomiendo que busque la rutina de abdominales y lagartijas las busques en youtube hay muy buenas..

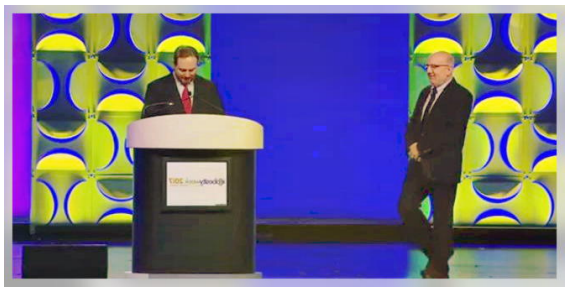
Saludos y Suerte..! ;-)

Sigue leyendo →

Margarita, 44 años
Estuve tomando Idealica durante 30 días y logré bajar de 94 kg a mi peso ideal - 62 kg. Mi vida cambió, ahora soy muy feliz y tengo mucha más energía. Estas gotas me sorprendieron muchísimo. Las recomiendo 100%

Sigue leyendo >>

¿como puedo subir de peso.. ¿q alimentos debo comer para subir de peso.



Es importante comer alimentos saludables para subir de peso. La última cosa que quiere en su dieta para engordar es subir de peso por el consumo de comida rápida y otros alimentos chatarra todos los días. Consumir una dieta poco saludable, día tras día, lo colocará en el camino para el desarrollo de enfermedades graves, porque el objetivo de pasar de flaco a ganar peso es lograr un mejor físico y salud.

Asegúrese de que su dieta para engordar diaria incluye alimentos como granos enteros, nueces, frutas y verduras, aceites saludables, y las fuentes de proteínas. Evite los alimentos con calorías vacías como lo son el azúcar y las grasas no saludables (grasas saturadas y trans).

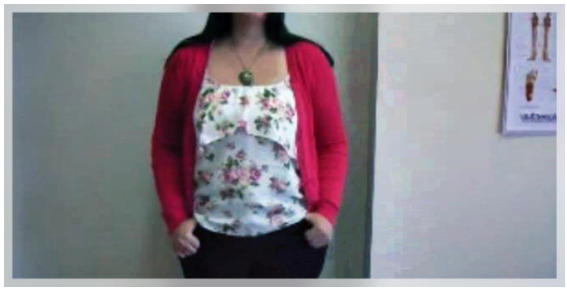
http://ComoEngordarSanamente.com/

Fuente(s):
https://www.youtube.com/watch?v=rOpFbjZerGM

Sigue leyendo →

Sigue leyendo >>

¿Que marcas de yogures son buenos para comer una dieta.



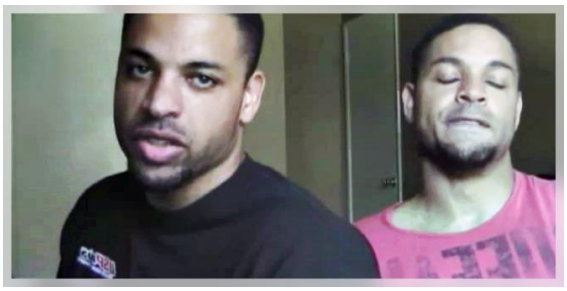
De la marca que sea mientras sean naturales sin azucar añadida, ni carragenina
lo mas natural que encuentres
Por que el azucar se convierte en grasa y la carragenina es muy dañina
los yogures con sabores y todos esos postres lácteos fermentados suelen incorporar colorantes, saborizantes, emulsionantes, espesantes, conservantes… Por todo esto, dejan de ser un alimento saludable y recomendable.
Solo debe venir en la etiqueta leche y fermentos lacticos
En azucares debe venir 0 o que no tenga azúcar añadida porque hay yogures que tienen hasta 13g de azucar y otros hasta 30g y eso ya no es saludable
Yo me como una fruta (manzana o mango) con yogurt natural y miel

Sigue leyendo →

Virginia, 56 años Mi peso inicial cuando comencé a tomar las Idealica era de 85 kg. Siempre me sentía incómoda con la ropa, todo me quedaba mal. Después de pasar el tratamiento con las Idealica, logré adelgazar 19 kg. Mi cintura de moldeó casi hasta medir unos 30 cm. ¡Ahora incluso puedo usar ropa 3 tallas más pequeña!

Sigue leyendo >>

Que hago para estar un poco mas rellenita. que alimentos debo comer...



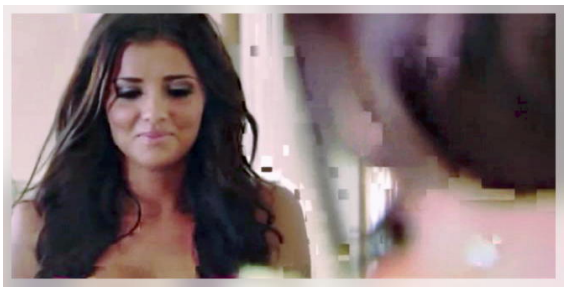
Hace algunos anios tube transtornos alimenticios, desde que me recupere eh tratado de llevar una dieta saludable, frutas, verduras y carnes cocinadas... soy delgada y quiciera estar un poco mas rellenita... que alimentos debo comer para lograrlo???

> Dependiendo de la edad si eres joven puedes comer carne rojas ..... los fisicoculturistas comen para aumentar musculo

Sigue leyendo →

Sigue leyendo >>

¿Quien me puede dar una dieta saludable para desarrollar musculo.

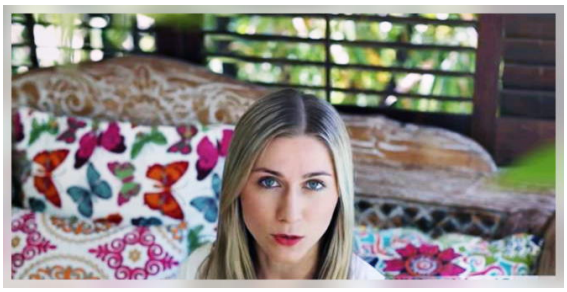


Sigue leyendo →

Yolanda, 29 años
Estaba pesando más de 65kg, y eso para mi estatura era ya excesivo, además me avergonzaba mucho de mi peso. Pensé que me tomaría más de un año adelgazar hasta mis 46 kg ideales. Pero lo logré en tan solo 25 días. Me siento fenomenal, y ahora incluso luzco aún más joven.

Sigue leyendo >>

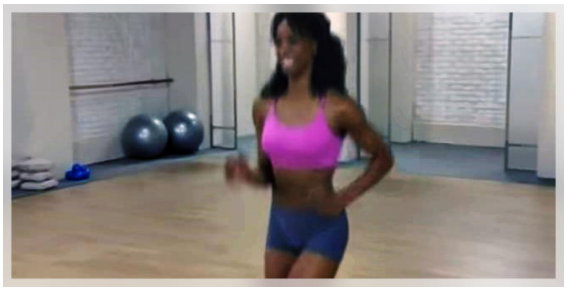
¿que comer para engordar.



Sigue leyendo →

Sigue leyendo >>

¿Que productos debo consumir en una dieta para subir mi masa muscular.



Sigue leyendo →

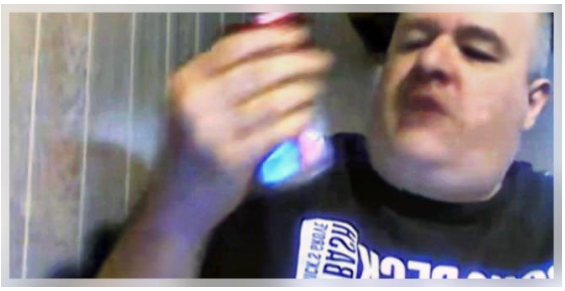
Sigue leyendo >>

¿porfavor una dieta saludable.

Sigue leyendo →

Sigue leyendo >>

¿que es una dieta saludable.



es para el cole ayuden me y les doy 5 estrellas

Una dieta saludable ó equilibrada debe suministrar 6 grupos de nutrientes fundamentales para que nuestro organismo pueda desarrollarse perfectamente. Esos 6 grupos son las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y la fibra; el orden mencionado no hace mención a la importancia de éstos nutrientes, ya que tanto el exceso como la deficiencia de algunos hace que la dieta sea la causante de malestares y enfermedades, cuando en realidad la dieta lo que debe hacer es brindar una alimentación sana y equilibrada para que la persona pueda vivir plenamente. Hay que aclarar que el término dieta hace referencia al menú que ingerimos diariamente, y no a las dietas usadas para bajar de peso. Actualmente es muy común la utilización de suplementos para que el organismo reciba la cantidad necesaria de nutrientes minerales y vitamínicos, dejando de lado a la dieta como fuente de dichos nutrientes. Los

suplementos sólo deben ser ingeridos cuando por medio de la dieta sea imposible suministrar ésos nutrientes, ya sea porque el individuo rechaza alguna clase de alimentos ó porque es vegetariano, casos en los que se debe recurrir a un nutricionista para que recomiende los suplementos a tomar. La historia está llena de episodios que demuestran los esfuerzos del hombre por conservar ó restablecer la salud mediante una alimentación determinada. Detrás de una práctica dietética siempre hay una justificación ó creencias que relacionan al alimento y el organismo humano tanto en situaciones de salud ó de enfermedad.

Una dieta sana requiere alimentos con proteínas para permitir el crecimiento y la reconstitución de las células (por ejemplo la cicatrización de heridas), alimentos con hidratos de carbono y grasas para suministrar energía, y alimentos que contengan cantidades adecuadas de vitaminas y minerales esenciales (nutrientes esenciales son los que nuestro cuerpo necesita sí o sí para su correcto desarrollo y funcionamiento) para regular las funciones del organismo. Debido a los alimentos que ingerimos, estamos bastante lejos de consumir lo que se llama dieta equilibrada. Frecuentemente es muy común nombrar a la dieta mediterránea como una de las más saludables y equilibradas, y ésta es en verdad así, pero el problema es que un cambio en la dieta del individuo lleva mucho tiempo, porque éste ya está acostumbrado a ingerir una determinada clase de alimentos con los que el cree se alimenta bien.

Hoy en día la venta y consumo de alimentos rápidos ó “fast foods” como los panchos, hamburguesas, pizzas, porciones a granel de papas fritas, snacks para picadas, etc., hacen que éste hábito sea adoptado por muchas personas, sobre todo a aquellas que llegan tarde y cansados a sus hogares y no tienen la costumbre de cocinar algún tipo de alimento nutritivo; además éstos alimentos les proporcionan una sensación de saciedad y de haber comido bien, cuando en realidad están aportando una increíble cantidad de grasas, más de lo aconsejable, repercutiendo éste aporte en futuras complicaciones clínicas de acuerdo al caso.

Sigue leyendo →

Pescado
Ensalada y
Agua

Checa este video! Quisa te ayude!! http://youtu.be/3v3Y-SoSVws

Una dieta rica en agua sin grasa es buena
puedes comer una sopa que me funciona mucho ya que siempre tengo mcho abdoomen o se me sale esa parte de la pancita abdominal

y puede ser la de

apio
jitomate
cebolla
pimiento verde
col
cubito de caldo de pollo
picas todo lo pones a hervir haciendolo como una sopa sin sal
y te reduce medidas en menos de una semana
es buenisima

come vegetales as ejercicios as caminatas toma mucha agua puedes comer asta 6 frutas además te puedes hacer un jugo de naranjas es muy saludable no comas tanto pan ni tomes gaseosas con mucho gas además si compras mayonesa light o otro producto light no le pongas demasiado por que es lo mismo que comer (por ejemplo: mayonesa la light si la pones mucho es lo mismo que comer la común)

en el desayuno leche con avena integral y fruta
almuerzo : ensalada con proteínas (pescado carne roja pollo esas cosas) y de postre podría ser gelatina con fruta.
y cena hay que comer muy poco almenos yo hago eso y como ensalada y un poco de pollo.
Si quieres comer entre medio del día yo te digo que comas como una manzana o una barra de cereal,evita las bebidas tienen muchos azucares.
PERO LAS DIETAS SON TEMPORALES puedes adelgazar en un tiempo peri si después no sigues con la dieta o si no la acompañas con un poco de ejercicio vas a engordar denuevo. suerte :)

Hay una dieta llamada la dieta de la manzana, dicen que es muy efectiva pero puede llegar a ser algo peligroso porque como ya sabemos el ser humano no puede vivir solo a base de manzanas, levantate a caminar y a hacer un poco de ejercicio diario pues eso seria muy beneficiable. con una hora de ejercicio diaria en 1 mes veras resultados, ¿que si vale la espera? . SI

entra aqui http://www.innatia.com/s/c-dietas-para-engordar/a-como-aumentar-de-peso.html

https://vitaliv.app/elegir-yogur-nuestra...

TE RECOMIENDO LA SERENISIMA

hay no mames xD .....jajajajaja compra el que sea no vas a comer tanto xD

Los light, pero es preferible no tomar ningun tipo de yogurt mientras estas en dieta

COME SANO pero no komas porkerias porke vas a kedar gorda con llantas si solo kieres estar mas sabrosona mas carnosa come mucha carne u pescado

Debes comer de todo en porciones normales. Esto es : tu cuerpo sabe cual es tu contextura fisica y hará los arreglos convenientes para tu salud. suerte y buen año !

lo siento que pena que me da tu pregunta pero es por esta razon tu que estas delgada quieres estar un poco mas rellenita y otras mujeres que son rellenitas quieren estar mas flacas osea nunca se ponen de acuerdo

mucho carbohidrato

Come carne y no hagas ejercicio.

Perder peso es un reto para casi todo el mundo ahora y hay muchos métodos por ahí que va a robar sólo dinero ... Si usted está buscando un método que funciona de verdad deberías probar este http://bajar-peso.info

LE DEJO MIS VIDEOS PARA LA GENTE QUE QUIERE GANAR MUSCULO RAPIDO EN EL GIMNASIO O EN SU CASA Y QUIERA VERSE MEJOR.

http://www.youtube.com/gdaubian

Respondo consultas sobre el tema en mi canal de youtube.

DOY GRACIAS A LA GENTE DE ESPAÑA Y MEXICO ESPECIALMENTE QUE FUE LA GENTE QUE MEJOR HABLO CONMIGO Y GRACIAS TAMBIEN A SUS BUENOS COMENTARIOS. CUALQUIER CONSULTA LA RESPONDO SIEMPRE EN MI CANAL DE YOUTUBE.

UN SALUDO A TODOS.

Para desarrollar músculo, ademas de hacer un buen plan de entrenamiento adecuado a vos en el gimnasio, tu dieta se tiene que basar fundamentalmente en alimentos que contengan mucha proteina, ya que esta le servirá al musculo para regenerarse y hacerse mas grande siempre y cuando lo estimules haciendo ejercicio en el gimansio. Los alimentos con proteína son las carnes rojas, el pollo, los huevos, la leche y el queso (los láctos en general). Eso sí, siempre que tomes leche asegurate de que sea descremada ya que la entera tiene mucha grasa y calorías; al igual que los quesos debes ser light. Siempre que comas huevos, que NO sean fritos que tienen mucha grasa.

Además de esto debes consumir hidratos de carbono buenos (de absorción lenta) como las frutas, veduras, arroz, cereales y pan integrales. Tratá de evitar los hidratos de absorción lenta (los que conienen mucha azucar y harinas) como los dulces y las pastas ya que son muy calóricos y se almacenan como grasa si no los consumes.

En cuanto a la grasa, es impresidible comer grasa para cualquier ser humano ya que esta ayuda al correcto funcionamiento del cerebro. El tema está en que tipo de grasa se puede consumir. Lo que hay que evitar, o mejor dicho no consumir, son las grasas animales (la grasa de la carne, del pollo, la de la crema y la de la leche entera) y las grasa cocidas (alimentos fritos) ya que este tipo de grasa tiene colesterol del malo. La grasa que sí se puede consumir (con moderacion ya que es tan calórica como la grasa animal, acordate que una cucharada de aceite tiene 9 calorás por gramo) son los aceites crudos (aceite de oliva en preferencia) ya que estos contienen colesterol del bueno. Se lo podes poner a tus ensaldas con moderación.

Por último, acordate que lo mas importante de tu dieta son los aliementos con mucha proteína, ya que ellos serán los que ayudarán a tu crecimiento muscular.

*Me olvidaba: acordate de desayunar y hacer siempre las 6 comidas diarias.

Chau ;)

No es saludable porque se deben hacer 5 comidas al día y también por las elementary razón de que te faltan grupos de alimentos como verduras, lácteos o hidratos de carbono entre otros. Si sigues así pronto tendrás anemia porque ninguna de las comidas que haces te proporciona hierro, además para mantener un peso lo acceptable es seguir una buena nutricíón durante toda tu vida, hacer ejercicio y no pasarte mucho con los caprichos cuando salgas de casa. Engordarás si empiezas a comer un poquito más de lo que comes... Pero cuánto mides??

No te desanimes, perder peso es difícil, pero no imposible. Todos hemos pasado alguna vez por el proceso de quitarse los kilos de encima, y todos sabemos lo que se sufre.
También es verdad que algunos llevan lo de perder peso demasiado al extremo, y eso acaba afectándoles a su salud. El secreto está en el equilibrio, en la dedicación y en saber hacer las cosas bien.
Si necesitas ayuda con esto último, te dejo aquí un vídeo bastante explicativo, en un blog con muchos consejos dietéticos y para perder peso, por si quieres echarle un vistazo:
http://factorquemagrasa.youtips.info

TE RECOMIENDO COMER VARIADO Y EN POCAS CANTIDADES

alimentarse de cosas variadas como pescado carne(no en abuso)y sobretodo fruta y verdura y nunca comida basura del madonal o burguer king espero aberte ayudado:)

quiero comer musica a mi celular pero me dicen que para que le quepa mas la Saludable de comprimir Si se puede te recomiendo un programa ke se llama ITunes los traen los motorockers y los ipod no tengo el para ahorita dejame **Alimentos** y te lo mando que sitio Dieta exelente para ver tv de todas partes. estoy tramitando una beca y me piden que redacte un plan de estudio, Que que sea consiso, claro, que tenga Una - ¿qué se obtendrá al finalizar. 823.961.0901 Dieta favor me la menciona es mejor hacer dieta que ingerir productos milagrosos, porque la verdad es que todos tienen sus consecuencias a la larga, lo que yo te puedo recomendar es que hagas varias comidas ligeras al Alimentos (hasta 6) comer acelerar tu metabolismo, hacer abdominales por Comer menos tres veces a la semana, consumir mucha fibra y dos litros de agua, para darte una ayudadita puedes Para un producto que te ayude a afinar tu silueta, clarins acaba de sacar uno Una se llama Saludable restorative redefining body care for abdomen and waist, promete reafirmar la piel Saludable reducir os centpimetros de Una, todo combinado seguro bajas Que lonjita ;) hola amiga a mi tambien se me estaba formando una llantita pero mejor empese hacer ejercicio y comence a consumir una dieta balanceada, aparte me puse cremas reductivas esas las

compre en un centro naturista y la verdad si me esta dando resultados Hola en el portafilio de Oriflame encuntras un gel reductor, son 100 naturales, no probados en animales, te aseguro que te daran excelentes resultados, eso si ayudate un poco con ejercicio Si quieres saber mas me puedes contactar Saludable todo lo que he leido al respcto,y ademas lo que he visto de cerca en algunos familiares no hay nada que Alimentos servirte,salvo la cirujia estetica que te eliminara la Dieta que forma las temidas Alimentos que rodean tu cintura Que asi es conveniente que no seas exagerada ni en el comer ni en el beber Que que cuides tu peso Creo que es mejor el ejercicio que esperar un producto mágico te quite toda esa flacides producto de tu sedentarismo y comodidad caca de vaca recién expulsada por la vaca es importante que cuando Dieta aplique a tu vientre aun este calentita, suerte con el producto Cual sera la razon por la que una persona hace dietaejercicio Una en ves de bajar de peso aumenta. Saludable estómago de tu bebé aún no está listo para recibir alimento, a excepción de la leche Si tu bebé no se llena, puede ser por: Que necesite que recortes el tiempo entre comidas ¿cada cuanto le das de para. No eres pre, eres diabética, deja de tomar porquerías, y el xenical es bueno si comer grasa, no Dieta con tu DBT ¿Les "obsesiona" figurar en la Tabla de Líderes A mí no, he notado que desde que apareció la bendita Tabla de Líderes es que se ha desatado la problemática de cuentas elimindas injustamente, reportes a mansalva(en la mayoría de los casos FALSOS resportes), cuentas clonadas, usuarios con más de una cuenta, trampas, conflictos Para persecuciones entre usuarios ¿Tanto vale figurar en la tablita.