

DIETA DE 1800 CALORÍAS

Adelgaza de forma sana



Dieta de 1800 calorías para adelgazar

Una apuesta segura para **adelgazar de forma saludable**, una dieta con un consumo de 1800 calorías suele ser suficiente restricción para empezar a adelgazar en un adulto medio que no realiza actividad física de forma habitual. Esta dieta a pesar de ser una dieta de adelgazamiento se basa en un sistema equilibrado para perder peso de forma sana y en un tiempo prudencial para evitar así el efecto rebote de las dietas rápidas.

Generalmente consumimos más calorías, por lo que si hacemos un mínimo ajuste conseguiremos aportarle a nuestro cuerpo una menor cantidad y conseguiremos **adelgazar**. Como hemos comentado en otros post, adelgazar a veces se convierte en una ardua tarea que nos puede costar, pero siguiendo unas **pautas saludables** podemos conseguirlo.

A continuación te dejamos las principales reglas de esta [dieta](#) para que consigas tu peso ideal en un tiempo que te permita no volver a recuperarlo.

¿Cómo hacer una dieta de 1800 calorías para conseguir perder peso?

Las pautas para llevar a cabo una **dieta de 1800 calorías** son muy sencillas. En primer lugar, y como puedes ver a continuación en el menú, las raciones no están pesadas porque resulta un poco complicado y aburrido estar pesando los alimentos; por ello hemos decidido hacer un menú sencillo con raciones pequeñas repartidas en 5 comidas al día y que deberás servir en platos pequeños para así consumir, de forma inconsciente, menos calorías. *Te puede ayudar en este caso la [dieta del plato pequeño](#).*

- La norma principal de la dieta es eliminar por completo los productos procesados, ultracongelados y precocinados que suelen aportar calorías vacías de nutrientes. Apostaremos por un mayor consumo de **frutas y verduras**, productos frescos de calidad, carne y pescado, así como legumbres, huevos y cereales integrales.
- Es importante reducir el consumo de grasas y apostar por las [grasas saludables](#). Una de las normas básicas de la dieta es reducir el aporte de [hidratos de carbono](#), en realidad se trata de consumirlos siempre en las primeras horas del día, no de eliminarlos de la dieta, pero sí reducir su consumo ya que generalmente los consumimos en exceso. Necesitamos de los hidratos para desarrollar las actividades del organismo.
- Debemos hacer **5 comidas diarias** para asegurar que mantenemos el metabolismo activo durante el máximo tiempo posible.
- Es importante beber 2 litros de agua al día para mantenernos hidratados.
- Eliminar los malos hábitos como pueden ser fumar, o el consumo de alcohol.
- Aumentar el consumo de productos **ricos en fibra**, que nos ayudan a un tránsito intestinal correcto.
- Además deberemos combinar la dieta con algo de [ejercicio físico moderado](#) para conseguir una pérdida de peso más rápida y duradera. El ejercicio nos servirá como regulador entre el aporte calórico y el gasto energético.
- Deberemos sustituir el azúcar por otros edulcorantes como la [stevia](#).

- Es importante que nos ayudemos de [quemagrasas naturales](#) que nos pueden hacer perder peso de forma más rápida.

La importancia del ejercicio para perder peso

Es importante incluir el [ejercicio físico](#) en la dieta para poder perder peso de forma saludable, además nos ayudará a aumentar la autoestima y a sentirnos mejor con nosotros mismos.

El deporte contribuye a una **mayor combustión** de las **grasas** acumuladas en el organismo en el tejido adiposo, con lo que conseguiremos perder peso de forma real y que [sin efecto rebote](#); ya que habremos perdido grasa acumulada en nuestro cuerpo.

¿Cuánto peso puedo perder?

Como ya sabes existen muchas [dietas rápidas](#) que te permiten perder peso pero debes decantarte por aquéllas que lo hagan de forma sana ya que no debes poner en riesgo tu salud.

Generalmente este tipo de dietas nos permite perder alrededor de **1,5 kg a la semana** de media, ello quiere decir que durante las primeras semanas puedes perder más peso, sobretodo cuando se empiezan a realizar los primeros ajustes, y después de la tercera semana podrás notar que el ritmo decelera; esto es algo normal y que no debe preocuparnos.

Perder peso poco a poco es mucho más **saludable y efectivo** que hacerlo de forma rápida, recuérdalo!

A continuación te dejamos el menú semanal de la dieta de 1800 calorías. Recuerda que las raciones deben ser pequeñas.

Menú semanal de la dieta de 1800 calorías

LUNES

Desayuno

Cereales de avena con yogur y fruta cortada. Y un zumo natural de papaya.

Media Mañana

Un yogur o una ración de fruta.

Comida

Un plato completo de pollo y verduras salteadas y yogur de postre.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Una taza de caldo y pescado blanco al horno con verduras al vapor.

MARTES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con dos lonchas de jamón de york, serrano (sin grasa) o un trozo de queso fresco desnatado. Si lo prefieres puedes sustituir la tostada por cuatro galletas marías o media taza de cereales sin azúcares añadidos.

Media Mañana

Fruta a elegir o yogur desnatado.

Comida

Un plato de pasta a la boloñesa, ensalada completa y una pieza de fruta.

Media Tarde

Unas rodajas de piña.

Cena

Una tortilla a la francesa de dos huevos y atún al natural con ensalada de tomates. Un yogur de postre.

MIÉRCOLES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural y una tostada con aguacate y tomate.

Media Mañana

Sandía o melón.

Comida

Un plato de lentejas estofadas con patata (sin grasa) y ensalada de berros y pepino y un yogur desnatado.

Media Tarde

Una pieza de fruta o un yogur.

Cena

Menestra de verduras al vapor y pescado azul a la plancha y una ciruela.

JUEVES

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con dos lonchas de jamón de york, serrano (sin grasa) o un trozo de queso fresco desnatado. Si lo prefieres puedes sustituir la tostada por cuatro galletas marías o media taza de cereales sin azúcares añadidos.

Media Mañana

Kiwi y unos palitos de pan.

Comida

Un filete de ternera con brócoli al vapor y un yogur.

Media Tarde

Una tostada pequeña con jamón york.

Cena

Crema de calabacín y filete de pollo a la plancha con salteado de pimientos. De postre pera o manzana.

VIERNES

Desayuno

Cereales de avena con yogur y fruta cortada. Y un zumo natural de manzana apio y zanahoria.

Media Mañana

Un melocotón.

Comida

Pollo a la plancha con salteado de champiñones y arroz integral. Un flan 0%.

Media Tarde

Melón, sandía, papaya o piña.

Cena

Menestra de verduras variadas al vapor y un filete de atún a la plancha. Un yogur de postre.

SÁBADO

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con dos lonchas de jamón de york, serrano (sin grasa) o un trozo de queso fresco desnatado. Si lo prefieres puedes sustituir la tostada por cuatro galletas marías o media taza de cereales sin azúcares añadidos.

Media Mañana

Una manzana.

Comida

Ensalada de legumbres con filete de ternera a la plancha. Un yogur de postre.

Media Tarde

2 Ciruelas.

Cena

Crema de calabaza con migas de bacalao desalado. Un yogur.

DOMINGO

Desayuno

Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural y una tostada con aguacate y tomate.

Media Mañana

Un yogur desnatado.

Comida

Sopa juliana y pollo al horno con verduras. Un postre lácteo.

Media Tarde

Piña o sandía.

Cena

Lenguado a la plancha con espinacas al vapor. Un yogur.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar tu salud.