



Adelgazar con la dieta de las 500 calorías

Este régimen dietético está creado para adelgazar de forma rápida, no es un régimen para mantenerlo en el tiempo pero se logrará una **gran pérdida de peso y volumen**, ya que, ayuda a limpiar el organismo y desintoxicarlo.

Además logramos [eliminar la retención de líquidos](#), y además como el organismo percibe que estamos ingiriendo menos calorías, tiende a hacer uso de las reservas de glucosa y grasa del organismo para obtener la energía que le hace falta, ya que no le proporcionamos con la ingesta de alimentos, la cantidad necesaria para su desarrollo habitual.

Esto es muy beneficioso ya que el organismo entrará en un estado de cetosis y empezará a disolver la grasa acumulada y el organismo la utilizará como fuente de energía; lo que quiere decir que el peso que perdamos será de grasa acumulada en el organismo, además de posibles líquidos que tuviéramos retenidos. *Esto mismo ocurre en la [dieta cetogénica](#), si te interesa puedes consultarla aquí.*

El objetivo de esta dieta es **perder peso de forma rápida** y además **liberar todas aquellas toxinas** que se acumulan en nuestros órganos, principalmente, por comer de forma poco saludable.

El organismo acumula toxinas que hacen que las digestiones sean más lentas y pesadas, generalmente esto pasa cuando comemos en exceso o cuando nos alimentamos de forma insana, ingiriendo gran cantidad de azúcares o productos con grasas que le cuestan de digerir al organismo.

Al ralentizarse las digestiones el cuerpo tarda en eliminar las sustancias de deshecho y éstas van generando toxinas que nos hinchan y que nos hacen retener líquidos. Es por ello, que aconsejamos el consumo de **fibra**, ya que acelera las digestiones y nos previene de esta acumulación de toxinas.

¿Quién debe hacer la dieta de las 500 calorías?

Esta dieta está creada para aquellas personas que desean **perder peso rápidamente** y **limpiar su organismo** de toxinas y residuos que genera el organismo, tras la digestión de los alimentos y que se almacenan en éste.

Esta dieta está destinada a **personas sanas que desean perder peso**, sin enfermedades previas, ya que pueden verse afectadas por un consumo bajo de calorías.

No la deben hacer [personas diabéticas](#) porque pueden producirse alteraciones en los niveles de glucosa, por vacíos calóricos.

Normalmente, se realiza antes de ponerse a dieta o después de algún día de haber comido mucho, pero no debe prolongarse en el tiempo porque **no es una dieta equilibrada**.

Este tipo de dietas se suelen realizar periódicamente para evitar que se acumulen toxinas en el organismo que puedan permanecer demasiado tiempo en el cuerpo, derivando en otros problemas de salud producidos por éstas.

¿Cuánto dura la dieta de las 500 calorías?

Es importante recordar que la duración de esta dieta es **limitada**, ya que no se trata de una dieta equilibrada en la que le brindemos al organismo los nutrientes necesarios para realizar, con normalidad la actividad metabólica diaria; por lo que no se debe de llevar a cabo más de tres días ya que puede causar déficits de vitaminas o minerales si se prolonga mucho en el tiempo, y además puede derivar en otros problemas causados por la desnutrición.

Es aconsejable hacerla como [método de choque](#), no prolongarla nunca más de tres días. Aquí puedes ver otras dietas de choque como la del [espárrago](#), [ciruela](#), [macedonia](#), o la más famosa la dieta de [choque de la sandía](#). Si la realizas como comentamos, no tiene riesgos para la salud, el problema viene cuando la mantenemos más de 3 días, ya que el organismo podría caer en **estado de desnutrición**.

Las pautas básicas de la dieta

- Debemos **hacer 5 comidas** diarias aportando pocas calorías en cada una de ellas, pero no dejando que estemos mucho tiempo sin comer nada, ya que ello producirá huecos calóricos en los que la glucosa puede bajar demasiado produciendo hipoglucemias.
- Se tomará una taza o un plato de **caldo de verduras** antes de las comidas y de las cenas, que servirá para ayudar a depurar el organismo y ayudarlo a mantenerlo hidratado. Para el caldo podremos utilizar las siguientes verduras a nuestra elección: col, apio, puerro, cebolla, nabo, unos tomates maduros, pimientos verdes y rojos, alcachofas. Debe ser elaborado sin sal, ni ningún otro aditivo como colorantes, azafrán etc, debe ser lo más natural posible para asegurarnos de la eficacia de éste. Ya que el consumo excesivo de sodio nos podría producir retención de líquidos. Este caldo tiene una doble función, en primer lugar mantener el **organismo hidratado** y por otro lado **saciarlos** aportando muy pocas calorías.
- Debemos cocer a la plancha o al vapor los alimentos.
- No se pueden comer fritos ni rebozados, salsas ni condimentos que puedan aportar grasas a nuestra dieta.
- Aceite limitado, a dos cucharadas diarias.

Puedes ver aquí otras dietas similares, como [la dieta de 900 calorías](#).

Menú diario de la dieta de 500 calorías

Desayuno: 25 gr de avena con leche desnatada.

Almuerzo: Una manzana o dos rodajas de piña.

Comida: Una taza de caldo y pechuga de pollo.

Merienda: Un trozo de queso fresco o yogur desnatado.

Cena: Acelgas con un filete de merluza.

Recomendaciones para obtener mejores resultados

Podemos acompañar la dieta de infusiones naturales, si así lo deseamos, como té (verde, roibos o blanco), infusiones diuréticas y digestivas como pueden ser; la [cola de caballo](#), los extractos de piña, alcachofa, anís estrellado, hinojo..., que nos asegurarán un buen desarrollo de las capacidades diuréticas.

Puede interesarte también [la dieta de la sopa quemagrasas para adelgazar](#) ya que es una dieta rápida y efectiva. Esta dieta puede servirnos como motivación para iniciar una dieta equilibrada para adelgazar de forma segura y saludable. Puedes ver [aquí la dieta balanceada para perder peso](#).

Aunque siempre recomendamos acompañar la dieta de ejercicio físico regular en intensidades moderadas para obtener mejores resultados, con esta ingesta calórica no es aconsejable hacer ejercicio físico, a menos que sea de una intensidad leve, ya que no le proporcionamos al organismo suficientes calorías para realizar dichas actividades.

Es aconsejable que antes de realizar cualquier dieta consultes con un profesional médico o nutricionista si padeces enfermedades previas o algún problema de salud que pueda empeorar si haces esta o cualquier otra dieta.

Aquí te ofrecemos [la dieta depurativa](#), que también es una dieta para perder peso de forma rápida y limpiar tu organismo.

Si te interesan otras dietas rápidas para motivarte a perder peso, puedes [consultar aquí la dieta de los 3 días](#).

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