



## Dieta del Doctor Bolio ¿de qué va?

La dieta del Doctor **Rafael Bolio** es una dieta muy seguida y recomendada, que nos promete una [pérdida de 10 kilos](#) de forma rápida y sin rebote. Hay que ser estrictos a la hora de realizarla pero sus resultados funcionan.

Es una **dieta normocalórica** en la que se aportan grasas y azúcares saludables, en la que ingerimos alimentos de todos los grupos nutricionales repartidos a lo largo del día en [al menos 7 tomas](#).

A la hora de llevarla a cabo, no es que sea compleja, simplemente hay que respetar las pautas, que son muy claras y concisas. No debemos hacer alteraciones en los alimentos que consumimos ya que cada alimento tiene su función.

## ¿Cómo funciona la dieta del Doctor Bolio?

Esta dieta crash se basa en una **alimentación dividida en 7 ó 9 tomas diarias** en la que nos ofrece los alimentos pesados o medidos que debemos consumir.

Las pautas son claras al especificar que debemos comer todos los alimentos que se nos indican pesados. Establece una [pérdida de 10 kilos](#) en un **máximo de 8 semanas**. No debemos suprimir ningún alimento, pues cada uno tiene su función.

Es una dieta que fue desarrollada tras unos estudios sobre la **obesidad por desnutrición**; por lo que concluye que el hecho de **comer más no engorda más**, sino al contrario.

## Menú dieta Crash del Doctor Bolio

### ¿Cómo distribuir las comidas a lo largo del día ? ¿Qué puedo comer?

**Al despertar:** Una taza medidora de melón, papaya, sandía, piña y 4 almendras o 2 nueces enteras.

**Desayuno:** 1/3 de taza medidora de avena natural, 100 ml de leche descremada, 6 almendras o 3 nueces enteras, 1 cucharadita de café de azúcar (moreno) o miel, y 100 ml de zumo de frutas natural.

**Colación:** Una taza medidora de melón, papaya, sandía, piña y 4 almendras o 2 nueces enteras.

**Comida:** 120 g de atún al natural, o pechuga de pollo a la plancha 1 taza medidora de verduras cocidas o crudas, 2 cucharita cafeteras de mayonesa 30 g de galletas saladas (tipo cracker). Agua natural o al limón, té o café sin azúcar a libre demanda.

**Colación:** Una taza medidora de melón, papaya, sandía, piña, o jicama más 4 almendras o 2 nueces enteras.

**Cena:** Una taza medidora de frijoles, habas, lentejas, alubias, o garbanzos hervidos con una rebanada de pan tostado, o una tortita de maíz tostada sin aceite con medio aguacate mediano, o 1 cucharadita de café de aceite de oliva y 100 ml zumo de frutas natural.

**Antes de acostarse:** Una taza medidora de melón, papaya, sandía, piña, o jicama más 4 almendras o 2 nueces enteras.

### Pautas dietéticas de la dieta del Dr. Rafael Bolio

Debemos comer todos los alimentos indicados, sin excluir ninguno, pues cada uno nos aporta unos nutrientes útiles para nuestro organismo que nos evitan que se den casos de desnutrición. Puede que si eliminamos alimentos **bajes de peso de forma más rápida**, pero no más sostenible ya que pueden generarse déficits de ciertos tipos de nutrientes.

Esta dieta nos recomienda **medirnos** además de **pesarnos**. Las razones por las cuales medirnos nos resulta importante son varias:

En **primer lugar**, la gran mayoría de dietas que nos prometen una bajada rápida de peso; lo primero que nos hacen perder son líquidos retenidos y esta pérdida no se refleja tanto en el peso como en volumen.

En **segundo lugar**, al mantener el metabolismo más activo de lo habitual, conseguimos hacer las digestiones más rápidas y eliminamos gases e hinchazón; por lo que también es aconsejable medirse.

En **tercer y último lugar**, esta dieta nos promete bajar de peso un máximo de 10 kg de grasa, está orientada a perder peso para moldear nuestra figura y cuando perdemos grasa acumulada en zonas localizadas, se perciben más los cambios con la cinta métrica que con la báscula. Generalmente notarás que se moldea tu figura, a veces a simple vista aparentamos haber perdido más peso del que realmente hemos perdido; ello se debe a que no hay zonas localizadas en las que se acumule grasa de forma notoria.

Tomadieta.com

## DIETA CRASH DR. BOLIO

PIERDE 10 KILOS EN 8 SEMANAS

### MENÚ

Al despertar y como colación entre las comidas principales debes comer una taza medidora de papaya, sandía, piña, o melón con 4 almendras o dos nueces enteras.

**Desayuno:** 1/3 de taza medidora de avena natural, 100 ml de leche descremada, 6 almendras o 3 nueces enteras, 1 cucharadita de café de azúcar (moreno) o miel, y 100 ml de zumo de frutas natural.

**Comida:** 120 g de atún al natural, o pechuga de pollo a la plancha 1 taza medidora de verduras cocidas o crudas  
2 cucharita cafeteras de mayonesa 30 g de galletas saladas (tipo cracker).

**Cena:** Una taza medidora de frijoles, habas, lentejas, alubias, o garbanzos hervidos con una rebanada de pan tostado, o una tortita de maíz tostada sin aceite con medio aguacate mediano, o 1 cucharadita de café de aceite de oliva y 100 ml zumo de frutas natural.

Agua natural o con limón sin azúcar a demanda.

### ¿En qué consiste? ¿Qué vas a conseguir?

Come despacio	Acelera tu metabolismo
Haz 7 tomas diarias	Pierde peso de zonas localizadas
Bebe 2 litros de agua diarios	Sin efecto rebote.
No elimines ningún alimento	
Practica ejercicio regularmente	

Recuerda que es muy importante tanto pesarte como medirte para evaluarte.

- Debemos **beber 2 litros de agua diarios**, es muy importante mantener el organismo hidratado, ya que ello nos asegura el buen funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo, pero excedernos tampoco es opción. El exceso, no es bueno pues se puede producir retención de líquidos. Pero no debemos beber agua para sentirnos saciados.

Las bebidas alcohólicas pueden consumirse de forma ocasional, aunque recomendamos eliminarlas durante las primeras semanas, además de por su alto contenido en azúcares; por sus efectos negativos en la salud.

- **No** debemos hacer **modificaciones en los menús** de la dieta, alterando ningún alimento. No debemos suprimir ni añadir ninguno.

Si por alguna razón ingerimos algún alimento extra, de todas maneras tendremos que comernos lo anotado en la dieta.

Si sentimos la necesidad de tener que agregar alimentos de forma extra con demasiada frecuencia, significa que el **valor calórico** es muy bajo, por lo que deberá agregar 150 ml de yogur normal de sabores en algún momento del día, recordando que cuantas más veces comemos, más rápido bajará de peso y medidas.

En el caso que note que tiene ansiedad debe intentar repartir las tomas o añadir colaciones entre las comidas.

## **Dieta crash para perder 10 kilos ¿en cuánto tiempo?**

Los cambios son variables y depende de las personas, pero la **pérdida de 10 kilos** se suele producir en torno a las **8 semanas**. En cambio, las medidas se reducen considerablemente y se aprecian de forma más notoria desde la primera semana.

Normalmente se **pierde una talla a la semana**, aunque hay pérdidas más modestas (en torno a media talla en dos semanas). La pérdida de peso va asociada a la acción del metabolismo y cada uno es un mundo.

Principalmente perderemos **grasa localizada** en el vientre, glúteos y muslos. Por ello, el control no se debe basar en la báscula, sino en perder contorno.

Es una dieta que, muchas veces no se nota tanto al principio por la báscula, como a simple vista; como hemos indicado anteriormente.

Desafortunadamente ningún programa de reducción de peso es 100% efectivo, y entorno a un 10% de las personas no notará cambios. Aún sin cambios, ayudará a mejorar el metabolismo y puede ser que sea necesario controlar analíticamente posibles alteraciones del metabolismo o hacer modificaciones específicas.

La velocidad de reducción también es variable; unos bajan rápidamente de peso y medidas (sobre todos lo hombres) mientras otros observan cambios lentos pero satisfactorios.

En cualquier caso, la **velocidad es cambiante**. Aunque la primera semana pierda mucho peso, no significa que el resto vaya a ser igual. Si pierde mucho y muy rápido al principio, la pérdida de peso se volverá más lenta en las semanas venideras. Por eso insistimos que espere de cuatro a ocho semanas para obtener los resultados deseados.

La **reducción máxima** de peso debe ser de **10 kilogramos de grasa**. A veces estos 10 kilos se reflejan en la báscula, pero en ocasiones no, muchas veces se pierde más peso, pero se produce una retención de líquidos que oculta la pérdida de peso. También ocurre que se incrementa masa muscular.

Con las medidas es más sencillo saber si hemos perdido los 10 kilos de grasa puesto que si baja tres tallas (aproximadamente 10 cm), significa que ha perdido 10 kilos de grasa, aun cuando la báscula permanezca igual.

Por lo contrario si pierdes 15 kg de peso pero sólo una talla, ello nos indicará que has perdido más agua y masa muscular de lo aconsejado.

### **Recomendaciones una vez conseguido tu peso**

Una vez hayas conseguido **bajar los 10 kilos**, deberás cambiar a una **dieta de mantenimiento**, con la que puedes comer de forma saludable y equilibrada pero no perderás peso ni volumen.

Pero no debemos hacerlo de forma radical, sino de forma paulatina agregaremos en el día 150 ml de yogur natural en cualquier momento del día, hasta llegar a consumir 300 ml diarios en torno al tercer o cuarto día. Después podremos cambiar el sistema dietético.

Por cortesía de [www.tomadieta.com](http://www.tomadieta.com), encargados de cuidar de tu salud.