



DIETA LIPOLÍTICA: *¡una dieta para perder más grasa!*

¿En qué consiste la dieta lipolítica?

La dieta lipolítica tiene como objetivo una **pérdida de peso rápida quemando grasas acumuladas** en el organismo.

Es una dieta ideal tras excesos, o para perder peso antes de un evento. Se basa en una dieta con un consumo bajo en hidratos de carbono, para que el organismo entre en estado de cetosis y obtenga la energía de las reservas de grasa acumulada. ([Ver aquí la dieta cetogénica y proceso de cetosis](#)).

Es una dieta que nos permite una **pérdida de peso y volúmen rápida** sobre todo en **zonas localizadas**, ya que el organismo cuando tiene grandes depósitos de grasa empieza por quemar donde más grasa existe.

Es por ello, que esta dieta está muy indicada en aquéllas personas que tienden a acumular grasa en una zona muy concreta del cuerpo, pues le permite ir reduciendo dichas zonas.

Esta dieta es muy útil realizarla cuando hemos tenido épocas ansiosas o hemos tenido grandes excesos como es el caso de las navidades, o el verano o épocas en las que salimos más a cenar o comer o comemos comidas más calóricas.

¿Cómo hacer la dieta lipolítica?

Existen dos formas de hacer este tipo de dieta, una es la **dieta completa** y otra el sistema de choques.

Con la **dieta lipolítica completa** la pérdida de peso es rápida, gradual y sostenida en el tiempo dado que la llevamos a cabo durante al menos **4 semanas** y el organismo llega a acostumbrarse mientras que los sistemas de choque de dieta lipolítica son días sueltos en los que conseguimos **limpiar el organismo de grasas** que se han acumulado tras días de excesos, la **pérdida es rápida** pero más corta y con más efecto rebote cuando dejamos la dieta.

La dieta lipolítica completa

El **regimen lipolítico completo** es muy sencillo de hacer siguiendo unos consejos básicos. No se elimina ningún grupo de alimentos por lo que podrás **comer de todo**, en su justa medida, pero de todo.

- Se basa en una alimentación rica en **frutas, verduras y proteínas** tanto de origen animal como vegetal. Se **restringe el consumo de hidratos de carbono**, pero no deberemos eliminarlos por completo puesto que el organismo, al volver a ingerirlos se los reservaría todos y volveríamos a engordar. Por ello limitaremos el consumo de hidratos de carbono y lo estableceremos en el desayuno. Ya que así el organismo dispone de la energía necesaria llevar a cabo la actividad diaria. Durante la primera semana la restricción de hidratos de carbono la haremos de forma más estricta, ya que en la comida no consumiremos nunca hidratos. Y a partir de la segunda semana lo haremos solamente un día a la semana (una ración pequeña).
- No se permite el consumo de dulces, productos procesados, alimentos precocinados, snack fritos, productos muy calóricos, azúcar blanco, salsas, grasas, etc.
- Es muy importante consumir carne y pescado. No debemos consumir las partes grasas, debemos optar por las partes magras y preferentemente carnes de aves como pavo y pollo o la ternera y cerdo, evitando el cordero. El pescado, preferentemente blanco aunque podemos consumir dos veces a la semana pescado azul.
- No se pueden consumir fritos ni rebozados.
- Evitaremos el consumo de quesos, a excepción de queso fresco desnatado.
- Los lácteos serán siempre desnatados y a ser posible 0% materia grasa.
- Debemos consumir siempre aceite de oliva, aunque no deberemos de sobrepasar las 4 cucharadas diarias.
- Evitaremos las bebidas gasificadas y azucaradas como refrescos, zumos industriales, cerveza, etc.
- Beberemos dos litros de agua al día.
- Haremos 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)
- Debemos hacer **ejercicio moderado** durante al menos 1 hora diaria (caminar, ir en bici o hacer cualquier actividad física que sea de nuestro agrado).

Menú semanal

La dieta completa tiene una duración de 4 semanas.

A continuación te ofrecemos un menú semanal para que puedas orientarte a la hora de empezar la dieta.

LUNES

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Pescado azul al horno con brócoli al vapor.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Crema de verduras y una tortilla francesa. Un yogur.

MARTES

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Ensalada completa y pollo a la plancha. Un yogur.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Un tazón de caldo desgrasado y menestra de verduras a la plancha.

MIÉRCOLES

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Verduras variadas a la parrilla y filete de pescado a la plancha. Una fruta.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Crema de verduras y una infusión.

JUEVES

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Pollo o pavo al horno con verduras o ensalada de pepino y canónigos.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Una crema de calabaza y una infusión.

VIERNES

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Ensalada completa con filete de pescado a la plancha y una pieza de fruta.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Sopa de verduras. Un yogur.

SÁBADO

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Pollo al horno con verduras (sin patata) y una naranja.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Pescado al horno con salteado de acelgas con jamón.

DOMINGO

Desayuno

Un vaso de leche sola o con café o té. Un zumo natural de naranja y tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta y yogur.

Comida

Pescado al papillote y ensalada de pepino y berros. Una infusión.

Media Tarde

Un zumo natural.

Cena

Tortilla de un huevo y una clara con atún al natural y judías verdes hervidas.

El sistema de choques de la dieta lipolítica:

El sistema de choques es muy eficaz ante posibles excesos, o incluso cuando sabemos que nos vamos a exceder con las comidas, para prevenir un aumento de peso excesivo. Este sistema es muy sencillo y efectivo ya que consigue **limpiar el organismo** y tiene un **aporte calórico muy bajo** para compensar los excesos.

Deberemos llevar a cabo una **alimentación sana y equilibrada** y durante **dos días a la semana** hacer un **choque** para contrarrestar los excesos.

Los choques se harán con **piña, sandía, pera o manzana** siempre con piel, éstas últimas, para que nos aporte la fibra necesaria y no nos produzca estreñimiento. Siempre deberemos **consumir la fruta en primer lugar**, para saciarnos.

A continuación te ofrecemos el choque de la piña como ejemplo para orientarte ([Ver aquí la dieta de la piña y el atún COMPLETA](#))

CHOQUE DE LA PIÑA

Desayuno

Dos rodajas de piña y una infusión con un café con leche desnatada y tostada con jamón de pavo.

Media Mañana

Dos rodajas de piña y un yogur desnatado.

Comida

Cuatro rodajas de piña con una pechuga a la plancha y espárragos blancos. Una infusión.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Cuatro rodajas de piña y una tortilla de dos claras y una yema con atún al natural y un yogur desnatado.

Anímate a hacer la dieta lipolítica y elimina la grasa acumulada en tu organismo en tan sólo un mes.