



Dieta de mantenimiento *¿Cómo no recuperar el peso perdido?*

Dieta de mantenimiento ¿para quién está indicada?

Las **dietas de mantenimiento** son la solución para **evitar** el efecto **rebote** que se produce tras seguir regímenes o dietas en las que hemos restringido el aporte calórico demasiado, o hayamos eliminado ciertos grupos de alimentos.

Esta dieta ha sido creada para aquellas personas que sienten que han llegado a su **peso ideal** y **no desean recuperar los kilos** que ya perdieron en su momento. Cuando una persona ha llegado o se ha aproximado a su **peso ideal** debe llevar a cabo una dieta de mantenimiento, ya que si vuelve a comer con normalidad volvería progresivamente a coger el **peso perdido**.

Este tipo de regímenes son más permisivos, ya que, la persona se encuentra en su **peso deseado**. Existen distintos tipos de llevar la dieta de mantenimiento a cabo, pero lo principal es mantener los hábitos de vida saludable.

Una **reintroducción progresiva** de los **alimentos** y un **aumento** paulatino del **aporte calórico** hará que poco a poco el organismo se acostumbre a un aporte calórico superior **sin ganar peso**.

Existen diferentes maneras de hacerlo, y la clave es seguir manteniendo estilos de vida saludables que combinen un correcto **aporte calórico** que se ajuste a nuestra **actividad física** diaria.

¿Porqué recuperamos el peso tan rápido?

Generalmente se debe a que abandonamos las buenas costumbres, de ahí la importancia de mantener los **hábitos nutricionales saludables**, ya que si empezamos a comer de forma insana recuperaremos el peso perdido enseguida.

Generalmente, cuando estamos a dieta, respetamos las premisas que nos recomiendan pero es dejar de hacer dieta y querer comer todos los dulces que no hemos comido, y dejar de hacer todo lo que indicaba la dieta, para evitar el **efecto rebote** te recomendamos que sigas leyendo y tomes nota de cómo llevarlo a cabo de forma correcta.

- *Si quieres saber más sobre [cómo evitar el efecto rebote](#) te recomendamos que leas este post con toda la información. ¡No te lo puedes perder!*

Recomendaciones para no recuperar el peso perdido

Las recomendaciones al respecto son claras, combinar una **dieta equilibrada** con ejercicio físico, apostando por una cocción saludable en la que no abunden las grasas, ni los productos precocinados para no aportar calorías vacías.

El problema viene cuando tenemos la *sensación de vivir siempre a dieta*, por ello este sistema es más permisivo y se basa en una **combinación de premios** para **compensar el esfuerzo** realizado.

La intención de esta dieta es que permanezcamos al menos **cinco días** a la semana **comiendo sano**, para poder darnos un **capricho** en una cena y una comida el fin de semana.

¿Cómo funciona esta dieta de mantenimiento?

Esta dieta se debe acompañar de mucha precaución y control, ya que, **los premios se deben racionalizar con moderación.**

Las primeras semanas la recompensa será poca pero irá aumentando si logramos semana tras semana mantener el peso ideal, ya que debemos controlar bien no subir de peso.

Durante la primera semana el **premio** será en la cena del sábado para facilitar que podamos hacer relaciones sociales.

El resto de los días seguiremos una pauta dietética más estricta. Si después de esa semana seguimos en el peso adecuado, la **recompensa** siguiente será en la cena del sábado y la comida del domingo siendo la cena del domingo muy ligera, o incluso podemos optar por un **día de choque** el lunes.

Los choques son una opción para compensar los excesos

A continuación te dejamos unos ejemplos sobre los choques, para que elijas el que más se ajuste a ti, puedes encontrar muy distintos.

De entre los **choques salados** destacamos:

- [Choque de pescado.](#)
- [Choque de la endivia.](#)
- [Choque del espárrago.](#)

Podemos encontrar también **choques frutales**, los más saludables son:

- [Choque del pomelo.](#)
- [Choque de la nectarina.](#)
- [Choque de la macedonia.](#)

Si seguimos en el peso ideal, podremos premiarnos además con algún dulce por semana pero siempre con moderación y sin caer en hacer esto por costumbre.

LUNES

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Pollo asado con verduras al vapor (se permite aromatizarlo con especias).

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Sopa de verduras y pescado a la plancha.

MARTES

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Una ración de pescado (excepto crustáceos o moluscos) asado al horno o al vapor con verduras hervidas.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Crema de verduras y macedonia natural de frutas de temporada.

MIÉRCOLES

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Ensalada y pechuga a la plancha + un yogur.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Merluza en salsa verde con guarnición de verduras al vapor.

JUEVES

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Una ración de carne de ternera a la plancha y verdura hervida.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Berenjenas rellenas de verdura y carne picada.

VIERNES

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Una ración de carne de ternera a la plancha y verdura hervida.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Berenjenas rellenas de verdura y carne picada.

SÁBADO

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Una ración de pollo a la cazuela con verduras.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Un plato de pasta o pizza acompañado de ensalada y un ligero postre.

DOMINGO

Desayuno

Una tostada con pavo, jamón york o serrano con un café o infusión y un zumo o una pieza de fruta (se puede sustituir la tostada por cereales o por 6 galletas y el jamón por queso fresco o por un huevo).

Media Mañana

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Comida

Ensalada verde con pechuga a la plancha y un huevo cocido o en tortilla.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja o una pieza de fruta o un té verde.

Cena

Yogur con fruta troceada y una infusión.

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