



## Dieta Militar de los 3 días, la dieta que arrasa ¿Porqué?

La Dieta Militar es una dieta rápida que promete una **pérdida de peso** de hasta **5 KILOS en 3 DÍAS**. Es un plan nutricional que resulta ideal para aquellas personas que necesitan perder peso de forma rápida, antes de un evento social, o cualquier situación de emergencia.

Su sistema se basa, generalmente en los turnos de trabajo de los militares en los que trabajan tres días y descansan cuatro, y así es su sistema.

Este plan nutricional se ha puesto de moda por su **alta efectividad** y por su **bajo nivel de compromiso**.

Es ideal para las personas que no tienen mucha fuerza de voluntad, o que les dura poco tiempo. Ya que de esta forma, son capaces de esforzarse 3 días al máximo y después tienen cuatro días para comer lo que deseen.

Bien es cierto que al transcurrir los tres días de dieta, si los cuatro días posteriores seguimos controlando la alimentación, obtendremos mucho mejores resultados, ya que el [efecto rebote](#) será menor y la pérdida de peso se sostendrá durante más tiempo.

## ¿Cómo funciona la dieta militar?

El plan nutricional de la dieta militar se basa en un **ciclo de control de la alimentación de tres días y cuatro días de descanso**. Esta dieta te permitirá adelgazar de forma rápida, además de **quemar grasas** rápidamente, **recargarte de energía** y además **[acelerará tu metabolismo](#)**. Es por ello, que quienes la llevan a cabo defienden su eficacia a pesar de su ligero nivel de esfuerzo, ya que es más fácil esforzarse durante un período de tiempo corto, teniendo la recompensa de unos días de descanso posterior.

Durante los tres días de control de alimentación deberás seguir un **plan nutricional estricto** que te permitirá bajar hasta **5 kg de peso en 3 días**.

Durante los cuatro días siguientes, podrás comer como regularmente venías haciendo. Eso sí, hemos de recalcar que es muy importante comer saludablemente e intentar no aportar a nuestro organismo un exceso calórico que nos haga recuperar el peso perdido durante la etapa de control de alimentación.

Durante los **cuatro días de descanso** deberemos controlar la alimentación y **llevar una dieta sana y equilibrada** para obtener mejores resultados.

## ¿Por qué hacer la dieta militar?

La mayoría de las dietas requieren un nivel de compromiso mayor que la dieta militar, ya que suelen durar más tiempo (lo que implica un mayor esfuerzo), además otro tipo de dietas restringen muchos alimentos durante el tiempo que se lleva a cabo, y es muy costoso dejar de consumir los alimentos a los que estábamos acostumbrados.

Por otro lado, otras dietas, acompañan el control de la alimentación con suplementos para ayudar a la pérdida de peso lo que les confiere mayor gasto económico.

La dieta militar es una **dieta simple**, sin mayor esfuerzo económico, ya que los alimentos que se consumen son de **bajo coste**, **no** requiere **suplementos**, ni grandes restricciones, por tanto; es una dieta que responde a las necesidades de cualquier persona que no quiera esforzarse en gran medida, por ello la calificamos como una **dieta fácil y sin esfuerzo**.

## ¿Qué puedo comer en la dieta militar? ¿Puedo comer helado?

No es una dieta especialmente muy baja en calorías, más bien el **aporte calórico es medio**, ya que las dietas muy bajas no son fáciles de llevar a cabo durante mucho tiempo.

Además se ha acabado demostrando que el peso no se mantiene en cuanto empezamos a comer de forma habitual e ingerimos mayor número de calorías. Por ello, la dieta militar en la fase de control de la alimentación (3 días) tiene un consumo calórico diario de entre 1300 y 1400 kcal el primer día, 1200 calorías el segundo y 1100 kcal durante el tercer día.

Como verás a continuación en la dieta militar las cenas son el plato más fuerte del día, llegando a permitir el consumo de una bola de helado diaria, por eso también se conoce como **la dieta del helado**.

### ¿Dieta militar muy estricta?

No es aconsejable hacer dietas muy estrictas como las de [900 calorías](#) ya que en el momento que empezamos a ingerir 1200 empezaremos a engordar, además el cambio de forma brusca no produce efectos positivos en el organismo, todo lo contrario.

Es más aconsejable empezar **reduciendo poco a poco la ingesta de calorías** para que el organismo se vaya acostumbrando y el estómago se vaya cerrando poco a poco, ya que si lo hacemos de golpe lo único que conseguiremos es aumentar el nivel de ansiedad y comer a destiempo y mal; por ello la dieta militar es tan efectiva, porque poco a poco acostumbra al organismo a comer menos.

Durante la etapa de descanso, no deberemos superar las [1500 calorías](#), para conseguir mejores resultados.

Podemos combinar también un **plan de choque** si algún día nos pasamos un poco con la ingesta calórica. Es decir, si un día nos pasamos, al día siguiente podemos hacer el menú del día 3 (1100 kcal) para contrarrestar los efectos y seguir perdiendo peso.

## Menú de la Dieta Militar España

### DÍA 1

#### Desayuno

Zumo de naranja o pomelo, un café y una rebanada de pan con una loncha de fiambre de pavo o de jamón york. Un té verde o café sólo.

#### Media Mañana

Una pieza de fruta ácida (fresas, naranja, mandarina, pomelo, etc).

#### Comida

Un filete de atún a la plancha y una rebanada de pan integral. Un té o infusión.

#### Media Tarde

Un yogur desnatado o una manzana.

#### Cena

Un filete de carne de ternera o pollo acompañado de judías verdes. Medio plátano y una bola de helado.

### DÍA 2

#### Desayuno

Zumo de pomelo o de naranja, un café sólo. Un huevo revuelto y una rebanada de pan tostado.

#### Media Mañana

Medio plátano.

#### Comida

Una porción de queso fresco, un tomate, un huevo cocido y una rebanada de pan tostado.

#### Media Tarde

Medio plátano

#### Cena

Un filete de pollo con brócoli y una bola de helado.

### DÍA 3

#### Desayuno

Zumo de naranja o pomelo, un café y una rebanada de pan con queso fresco.

#### Media Mañana

Medio plátano.

#### Comida

Un huevo cocido, dos lonchas de jamón york y una rebanada de pan tostado.

#### Media Tarde

Una manzana pequeña.

#### Cena

Un filete de atún, medio plátano y una bola de helado.

### **Menú de la dieta militar de EE.UU**

Esta es otra de las opciones de la dieta militar basada en la dieta de los militares del ejército de Estados Unidos, a continuación puedes ver como suelen comer los soldados, esta dieta es la **opción más estricta**.

Es imprescindible combinarlo con ejercicio físico para obtener mejores resultados.

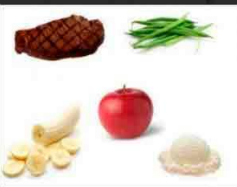
Es importante destacar que durante los días de descanso aumentaremos el consumo calórico aunque no es recomendable excederse demasiado para que no haya grandes desequilibrios nutricionales.



# DIETA MILITAR

-5 Kg  
3 días

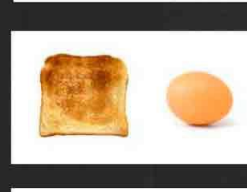
## DIA 1



## DIA 2



## DIA 3



## 4 DÍAS DE DESCANSO

*tomadieta.com*

### Pautas básicas de la Dieta militar USA

El menú de la dieta militar de Estados Unidos es un menú más estricto ya que el consumo medio calórico diario es de unas 1000 kcal, los desayunos y comidas son bastante ligeros mientras que las cenas aportan mayor aporte calórico, algo que puede resultar chocante pero tiene una explicación. La cena es el momento en el que reponen la energía necesaria tras la actividad diaria, mientras que el resto de comidas son más rápidas.

Como podemos ver en la imagen el **primer día** el desayuno consta de un zumo de pomelo o naranja, un café (que podemos acompañar con leche) y una tostada con mantequilla de cacahuete, algo muy utilizado en EE.UU y que nos aporta grasas saludables; eso sí si se trata de mantequilla de cacahuete sin azúcares. Para la hora de la comida tomaremos un café junto con dos rebanadas de pan con atún al natural en lata.

Este tipo de comidas suelen hacerlas los soldados fuera de la base, por ello son comidas rápidas o tentempiés. En la cena tomaremos un filete de carne roja acompañado de judías verdes cocidas y una pieza de fruta.

Otra de las costumbres de los soldados americanos es acabar la cena con un **helado de vainilla**, y antes de acostarse tomar **medio plátano** así se recargan de potasio evitando así calambres musculares.

El **segundo día** se compone de un desayuno un poco más completo, unas tostadas de pan, medio plátano y un huevo cocido. Este desayuno nos aporta una parte de hidratos, una parte proteica y una de vitaminas y minerales con la fruta, así como una cantidad de grasas procedentes de la yema del huevo.

En la comida tomaremos una taza de queso cottage (250 gr aproximadamente) acompañados de un huevo cocido y unas tostadas tipo crackers (5 unidades aproximadamente).

La cena será más completa, un par de salchichas, brócoli y zanahorias cocidas acompañadas de una pieza de fruta, el helado de vainilla y el medio plátano antes de acostarse.

El **tercer día** el desayuno lo compone una pieza de fruta, unas tostadas tipo crackers y un trozo de queso cheddar.

En la comida podremos tomar dos rodajas de pan con un huevo duro.

La cena de este último día es más ligera y consta de una lata de atún, medio plátano y el helado de vainilla.

Como puedes ver el tercer día la dieta es más pobre en calorías, es el último **día de esfuerzo** y lo compensaremos en los días de descanso.

Es importante destacar que en ocasiones optan por incluir algún producto como **tentempié** entre las comidas como una pieza de fruta o algún zumo o café que les ayuda **saciarse** durante un mayor espacio de tiempo.

Por las características del menú no es una [dieta equilibrada](#), es una dieta rápida que consigue efectos en un corto período de tiempo pero que no es recomendable llevar a cabo durante un tiempo prolongado y debemos respetar siempre los descansos.

## Recomendaciones para la dieta militar americana

Recordamos que antes de realizar cualquier dieta debe consultar con un especialista si tiene problemas de salud previos y advertimos que la **duración de esta [dieta es de tres días](#)** y no debe prolongarse en el tiempo, pues podría tener consecuencias negativas sobre nuestro organismo.

Se aconseja, **repetir los ciclos hasta conseguir el peso ideal**, siempre respetando 3 días de control alimenticio y 4 días de descanso, para que el organismo no sufra por un aporte calórico muy bajo sostenido en el tiempo.

Es **compatible con el ejercicio moderado**, y es muy aconsejable beber 2 litros de agua diarios para eliminar las toxinas del organismo de forma correcta.