



# Dieta Ravenna

## **Dieta Ravenna, la dieta para una pérdida rápida**

Si tu objetivo es perder peso de forma rápida esta puede ser tu solución, el plan de adelgazamiento desarrollado por el Dr. Máximo Ravenna puede solucionar tu problema. En primer lugar te explicaremos cómo funciona el plan y de qué manera puede ayudarte a **perder peso de forma rápida.**

Uno de los ejemplos más notorios de los efectos de esta dieta los ha dado a conocer la que fuera presidenta de Brasil, quien perdió peso con esta dieta en muy poco tiempo y como ella confesara, sin mucho esfuerzo aunque se trate de una dieta estricta, el proceso es fácil de llevar a cabo.

Si quieres conocer en profundidad todos los secretos de esta **dieta de adelgazamiento** que se ha extendido a nivel mundial, sigue leyendo y toma nota sobre cómo cambiar tu figura en un mes.

## ¿En qué consiste la dieta del Dr. Ravenna?

Es un plan de **14 días** desarrollado por el **Dr. Máximo Ravenna** en su libro " Más vida, menos kilos", está basado en los pilares de una dieta hipocalórica restrictiva, que nos ayudará a perder peso de forma rápida. Debemos tener en cuenta los principales principios básicos de la dieta para llevarla a cabo:

- Se realizarán **4 comidas diarias**, repartidas de forma equitativa a lo largo del día, aunque con un aporte calórico mayor aquellas que se realizan durante el día. Consumiremos entre **800 y 1000 kcalorías diarias**.
- Deberemos tomar un mínimo de **3 litros de líquidos diarios**. De entre ellos, y a parte del agua, podemos destacar el consumo de infusiones, bebidas dietéticas no azucaradas y caldo desgrasado.
- Debemos tener en cuenta el **índice glucémico de los alimentos** a la hora de elegirlos, teniendo en cuenta escoger aquéllos que sean de bajo índice glucémico.
- Eliminaremos, o limitaremos al máximo los productos procesados o muy refinados como es el caso de harinas, azúcares blancos, galletas, alimentos precocinados y procesados, alimentos ricos en grasas saturadas e hidrogenadas, etc.
- Debemos controlar el consumo de lácteos y optar por aquéllos desnatados, bajos en grasa y a ser posible sin azúcares o de bajo contenido en éstos.
- Aumentaremos el consumo de **frutas y verduras frescas**, a ser posible de temporada, ya que nos aportan vitaminas, minerales y fibra con escasas calorías; haciéndose así muy beneficioso su consumo para nuestra salud.
- La **carne** que consumamos, así como el **pescado**, debe ser lo más magra posible, evitando las carnes grasas.
- Debemos destacar que las **legumbres** deben estar presentes en nuestra dieta, así como los cereales integrales, que nos aportarán fibra para un correcto desarrollo intestinal y facilitarán nuestras digestiones.

Si quieres saber cómo elegir de forma correcta los alimentos que debes consumir, a continuación te dejamos una [lista de los alimentos y su índice glucémico](#) para que puedas organizar tus menús adaptándolos a tus gustos, recuerda escoger alimentos de medio y bajo índice glucémico, y evitar aquellos de índice glucémico alto.

Recuerda que este hecho te permitirá **controlar el apetito**, ya que los **alimentos de índice glucémico bajo** nos ayudan a **mantener estables** los niveles de **glucosa** en sangre, haciendo así que no se produzcan picos de insulina que nos producen sensación de hambre.

Si te interesa otra dieta que se basa en alimentos de índice glucémico bajo puedes consultarla [aquí](#), además el [Método Montignac](#) puede ser otra alternativa para tí.

No te pierdas toda la información que tenemos a tu disposición para que recuperes tu figura rápidamente.

## ¿Cuánto peso puedo perder?

Se estima una pérdida de peso rápida entre los siguientes valores:

- Hombres: Entre un **8% y un 10%** de su peso en un mes.
- Mujeres: Entre un **6% y un 8 %** de su peso en un mes.

Es importante destacar que la práctica de **ejercicio moderado** de forma regular acelera la pérdida de peso y además la hace más significativa en un menor espacio de tiempo; es decir, si combinas la dieta con ejercicio físico perderás más peso en un menor tiempo, además conseguirás sentirte mejor y obtendrás todos los beneficios que te ofrece la práctica deportiva para tu salud.

Esta pérdida de peso se traduce en una media de **8 kilos al mes**, dependiendo de cada persona y su implicación con la dieta. Hay quien pierde más porque combina la dieta con otros hábitos saludables, como la práctica de ejercicio físico moderado de forma regular, o quien se conforma con lo que pierde a través de la alimentación.

A continuación te dejamos algunos enlaces sobre ejercicios para perder peso de forma fácil.

- Los mejores **ejercicios para adelgazar**, los tienes [aquí](#). No dudes en combinar tu dieta con este tipo de ejercicios.
- Haz **ejercicio desde casa**, bastará con unos minutos al día para estimular tu metabolismo y perder peso de forma fácil, si quieres saber cómo [haz click aquí](#).

## ¿Cómo funciona la dieta Ravenna?

La dieta Ravenna no es más que una dieta hipocalórica, por ello produce un descenso de peso rápido.

Como hemos hablado anteriormente sobre el tema, el problema de las **dietas hipocalóricas** viene dado cuando volvemos a ingerir la cantidad de calorías que veníamos haciendo hasta el momento, ya que es entonces cuando recuperamos el peso perdido.

A esto se le conoce como **efecto rebote o yo-yó**, ya que al abandonar la dieta, y dejar los hábitos saludables que hemos llevado a cabo mientras conseguimos llegar a nuestro peso ideal, empezamos a engordar de nuevo.

### *¿Cómo se puede solucionar el efecto rebote?*

Muy sencillo, sin abandonar los **hábitos saludables** y reintroduciendo progresivamente una cantidad de calorías mayor, el organismo se acostumbrará fácilmente a la nueva alimentación. Si deseamos aumentar el consumo calórico (comer más) deberemos tener en cuenta que tendremos que **ajustar el gasto calórico** (ejercicio) para equilibrar nuestra balanza entre el consumo y el gasto, esta es la base para mantener nuestro peso.

Si queremos adelgazar, el gasto calórico debe ser mayor al aporte ya que así nuestro organismo utilizará la energía disponible en sus depósitos de grasa acumulada en los tejidos adiposos del cuerpo, produciendo así una mayor combustión de calorías que nos producirá un **descenso de peso efectivo**.

Si quieres saber cómo combatir el [efecto rebote de las dietas hipocalóricas](#) te aconsejamos que hagas click en el enlace para mayor información, porque es posible perder peso para siempre sin la necesidad de estar contando calorías, basta con adquirir buenos hábitos nutricionales y de salud, [aquí](#) tienes una dieta sin rebote.

# **Menú orientativo de la dieta Ravenna**

## **LUNES**

Desayuno: Café con leche y una pieza de fruta.

Almuerzo: Una taza de caldo con ensalada de zanahorias frescas, un filete de pollo a la plancha con limón y una pieza de fruta.

Merienda: Un yogur acompañado de una infusión.

Cena: Caldo de verduras desgrasado con ensalada de repollo y una hamburguesa casera de ternera "sin grasa" y una pieza de fruta cítrica.

## **MARTES**

Desayuno: Café con leche y dos porciones de queso fresco sin grasa.

Almuerzo: Taza de caldo acompañada de pescado a la plancha con verduras y una gelatina dietética.

Merienda: Café con leche y una taza de macedonia de frutas.

Cena: Verduras al vapor y tortilla de un huevo con champiñones (o revuelto). Una pieza de fruta.

## **MIÉRCOLES**

Desayuno: Té con leche o café y una pieza de fruta.

Almuerzo: Un plato de legumbres al gusto, sin grasas. Puede ser una ensalada de legumbres, o un plato de lentejas, etc, acompañado de una pieza de fruta.

Merienda: Café con leche y una pieza de fruta.

Cena: Crema de calabacín y filete de pescado a la plancha, acompañado de un lácteo desnatado.

## **JUEVES**

Desayuno: Infusión y media tostada de pan integral con queso fresco.

Almuerzo: Ensalada completa y filete de pollo a la plancha con tomate asado. Un postre lácteo.

Merienda: Infusión con leche desnatada o café con leche y dos galletas integrales dietéticas.

Cena: Una taza de caldo dietético acompañada de unos fideos y una tortilla con atún al natural. Una fruta cítrica de postre.

## **VIERNES**

Desayuno: Café o infusión acompañada de un yogur y una pieza de fruta.

Almuerzo: Ensalada completa y filete de ternera al grill con calabacín, pimientos y berenjena a la plancha. Una pieza de fruta

Merienda: Batido de fruta al gusto con leche vegetal (soja, arroz, avena..) o leche desnatada.

Cena: Menestra de verduras, taza de caldo dietético y un filete de pescado blanco al vapor. Un lácteo desnatado.

## **SÁBADO**

Desayuno: Media tostada de pan integral con tomate y un café o infusión con leche desnatada.

Almuerzo: Caldo desgrasado, dorada al horno con patata, tomate y cebolla y una pieza de fruta.

Merienda: Infusión o café y dos biscotes integrales con jamón de pavo sin grasa.

Cena: Revuelto de setas y gambas con ajetes y una pieza de fruta.

## **DOMINGO**

Desayuno: Cereales con leche o media tostada de pan integral y café con leche descremada.

Almuerzo: Un plato de arroz (al gusto acompañado de carne o pescado y verduras). Una pieza de fruta.

Merienda: Una ensalada de frutas con yogur.

Cena: Crema de calabaza con filete de pescado a la plancha y una pieza de fruta.