



<http://www.medicosdeelsalvador.com>

Este artículo médico salió de la página web de:

[Médicos de El Salvador](#)

Fue realizado por:

[Dr. Manuel A. Novoa](#)

Medicina Interna, Nutriólogo

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/novoa>

Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción.

La dieta del conejo

Muchos hemos negado estar a dieta, sin embargo solo pedimos una ensalada. Esto es muy frecuente. Mucha gente se cambia a la dieta del conejo con el fin de perder unas cuantas libras. Sin embargo este plan usualmente solo es la entrada a un fracaso nutricional.

Cuando vamos a un Restaurante, las personas usualmente piden lo que ellos consideran una elección sana. Sin embargo la cantidad de grasa que algunas ensaladas lleva es extremadamente alta. Una cucharada de polvo de tocino: 30 calorías, 2 gramos de grasa; una cucharada de dressing de ensalada: 80 calorías, 8 gramos de grasa o una onza de semillas: 180 calorías, 17 gramos de grasas. Sin contar además quesos, jamones o embutidos que mejoran su sabor.

Si tu quieres realmente comer una ensalada en un restaurante debe de seguir los siguientes pasos:

- 1- Leer el menú cuidadosamente, y elige la ensalada que contenga porciones de pavo o pollo. En vez de buscar la que contengan trozos de queso, huevo o aguacate.
- 2- Pida que el aderezo sea colocado a la par de la ensalada y no sobre la ensalada.
- 3- En el bar de ensalada busque siempre el plato pequeño. No te conviertas en un ingeniero especialista en torres, come con moderación, evite el bochorno de que lo vean en la construcción de la ensalada más alta del país.
- 4- Considere una sopa, el liquido de esta lo hará sentirse satisfecho. Una sopa usualmente brinda menos calorías que un plato de ensalada acompañada de su aderezo.

Ensalada en la casa, también puede peligrosa, ya que muchas veces esta ensalada no es nada mas que una tonelada de lechuga con algunas rebanadas de tomate y pepino. Esta ensalada típica tiene tres problemas: 1- es carente en vitaminas 2- proporciona muy pocas proteínas 3- provee casi ninguna caloría. Lo que nos lleva finalmente a que dos horas después estemos comiendo de nuevo. Para elaborar una ensalada saludable es necesario lo siguiente:

- 1- Reemplace el exceso de lechuga con vegetales verdes, espinacas o brócoli son buenas elecciones.

- 2- Incremente el sabor de la ensalada con el color rojo: chiles, tomates, zanahorias u hongos son elecciones excelentes.
- 3- Agregue proteínas: frijoles, pollo, requesón, tuna en agua son los alimentos a buscar.
- 4- Finalmente evite los aderesos. Limón o vinagre es los que usted debe buscar.