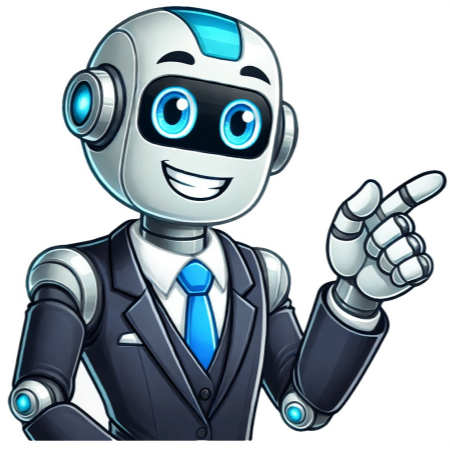


I'm human



















## Recetas dieta metabolismo acelerado

La Dieta del Metabolismo Acelerado (DMA) es un plan creativo por la nutricionista americana Haylie Pomroy que promete perder hasta 10 kg en 28 días y reparar el metabolismo. Sin embargo, algunos elementos pueden resultar difíciles de comprender a primera vista y encontrar alimentos saludables en ciertos países. He iniciado este plan en 2016 y desde entonces no lo he dejado. La alimentación de la DMA es muy variada y me hace sentir bien. En mis primeros 28 días, perdí 5 kilos, y los siguientes 28 días perdi 3 kilos más. Desde entonces, he alternado mantenimiento con ciclos completos para seguir perdiendo peso sin tener que renunciar a viajes ni comidas especiales. En esta guía, comparto toda la información recopilada durante estos años sobre el blog de Haylie, las redes sociales y mi propia experiencia. Aunque no soy parte del equipo de Haylie ni estoy afiliada con ella, quiero dejar claro que esta guía no sustituye la lectura del libro La Dieta del Metabolismo Acelerado de Haylie Pomroy. Es esencial consultar con tu médico antes de iniciar cualquier dieta. La DMA es un plan de 28 días (1 ciclo) que tiene como objetivo reparar el metabolismo y ofrece una alimentación abundante, sana y variada para ofrecer a tu cuerpo los alimentos que realmente necesita. El metabolismo lento es una de las principales razones por las que es difícil perder peso; aunque puede haber un factor genético que influya más o menos nuestro metabolismo, hay factores que todos debemos tener en cuenta. Es importante evitar la comida basura que ralentiza nuestro metabolismo y consumir más comida saludable y variada. El deporte también juega un papel importante para acelerar el metabolismo y generar masa muscular. Finalmente, no estresarse es fundamental, ya que el estrés puede llevar a comer por ansiedad y afectar negativamente la función del cuerpo. La dieta del metabolismo acelerado propone un plan con tres fases para alcanzar objetivos específicos. Cada fase tiene un tipo de alimento principal: grano y frutas en la Fase 1, proteínas y verduras alcalinas en la Fase 2, y grasas saludables en la Fase 3. Las fases se repiten cada semana durante un mínimo de cuatro semanas. El libro "La Dieta del Metabolismo Acelerado" detalla cada fase con un mapa de comidas. La Fase 1 dura dos días, está pensada para asimilar alimentos y transformarlos en energía. Incluye frutas y cereales de medio índice glucémico, es moderada en proteínas y baja en grasas. La Fase 2 también dura dos días, su objetivo principal es liberar las grasas acumuladas. Es la fase con menos calorías y más proteínas, prevé que se consuman sólo proteínas de origen animal y verduras alcalinas. La Fase 3 dura tres días y tiene como objetivo transformar las grasas liberadas en energía. Es una fase alta en grasas saludables, moderada en proteínas, muy moderada en granos y con frutas de bajo IG. El plan puede parecer complicado al principio, pero es importante entenderlo bien y organizarse para alcanzar el objetivo. La dieta del metabolismo acelerado permite una gran variedad de alimentos permitidos y puede ser fácil o difícil según la personalidad y los gustos de cada individuo. Es importante recordar que no hay límite temporal para llegar a su peso ideal, y cuando se alcance, se puede pasar a la fase de mantenimiento. Desatar tu fantasía con DMA: un estilo de vida saludable La dieta DMA (Dietas para Metabolismo Altamente efectivo) no es solo una dieta, sino un estilo de vida saludable que te ayudará a alcanzar tu peso ideal y mantenerlo. La clave es la planificación y la organización. Comienza cada día con una comida principal y dos snacks, uno a media mañana y otro a media tarde. El tiempo mínimo entre una comida y la otra debe ser de 2 horas, mientras que el máximo debe ser de 4 horas. Es importante comer regularmente para mantener un metabolismo sano. Desayunar en la primera media hora tras despertar es fundamental para activar tu metabolismo. Si no comes, tu cerebro se ve afectado y requiere energía de otras fuentes. También es importante seguir el plan al menos 4 semanas antes de interrumpirlo. El metabolismo tarda al menos 28 días en repararse, por lo que es importante ser consistente. Recuerda respetar los alimentos de cada fase y no mezclarlos. La lista de alimentos permitidos se puede encontrar en la Masterfood, pero es importante tener en cuenta que pueden haber diferencias entre la lista y el libro. La actividad física es esencial en cualquier dieta, especialmente en DMA, ya que te ayudará a realizar más entrenamientos en una semana. En la Fase 1, se debe realizar un entrenamiento de cardio, como correr, cycling o aeróbica, mientras que en la Fase 2 se deben hacer ejercicios anaeróbicos con pesas y peso elevado. La Fase 3 se centra en actividades relajantes como yoga, meditación o ejercicios de respiración. Es importante no lesionarse y empezar gradualmente, especialmente si se tiene mucho peso que perder. La actividad física es crucial, pero también lo es escuchar al cuerpo y no hacer más de lo que se puede. A diferencia de otras dietas, el plan de alimentación tiene una gran variedad de alimentos para elegir, lo que lo hace 100% personalizable. Cada fase tiene sus propios alimentos y porciones, y no se pueden mezclar. Para ayudar a las personas a seguir el plan, se ha creado la Masterfood, una herramienta gratuita que permite consultar los alimentos permitidos en cada fase y sus porciones. Es importante buscar siempre los alimentos frescos y de temporada para obtener los mejores resultados. La Masterfood es una herramienta fundamental para seguir la dieta del Metabolismo Acelerado (DMA). Si necesitas ayuda para entender cómo funciona, consulta este enlace: Cómo funciona la Masterfood. Debido a que hay diferencias entre la lista de alimentos en el libro y la Masterfood, es importante tener en cuenta dos factores importantes. La edición en español del libro puede contener errores de traducción, como el caso de las arvejas/guisantes, que no se permiten pero sí los tirabeques/arvejas chinas o Snap peas/arvejas dulces. Es recomendable consultar la respuesta más actualizada de Haylie sobre este tema. Otro aspecto importante es que el libro tiene algunos años de antigüedad, pero Haylie ha ido incorporando nuevos alimentos a la DMA con el tiempo. Puedes encontrar información actualizada en sus redes sociales o en el enlace proporcionado. La Masterfood contiene información 100% pública basada en el libro original, la página web de Haylie y sus redes sociales. Cada alimento está referenciado con enlaces que se revisan periódicamente para mantener la información actualizada. Si encuentras una discordancia entre la información ofrecida por Haylie y la Masterfood o crees que has perdido una actualización, por favor avísame para poder revisarla de inmediato. En la DMA, solo hay dos tipos de porciones: -10 y +10. Las porciones para +10 son las mismas que para -10 pero con media porción más. Por ejemplo, la porción de fruta para -10 es 1 taza de fruta, mientras que para +10 es 1 taza y media. Es importante tener en cuenta que si quieres perder más peso tienes que comer más, ya que nuestro metabolismo necesita mucha energía para repararse, más de lo que una dieta hipocalórica nos proporcionaría. Las porciones aumentan con el peso a perder: las mismas que para +10 pero con 1 taza de verduras en cada comida principal y 1/2 taza en los snacks, cada 10 kilos. La Masterfood presenta una variedad de alimentos, pero siempre es importante leer las notas de todos los alimentos para entender las excepciones. En la fase de verduras, puedes comer más verduras que las indicadas, pero no menos. Las verduras se pueden consumir libremente a lo largo del día y mezclarse con otros alimentos. En DMA, no se pesan los alimentos, sino que se miden en volumen utilizando cups (tazas medidas). La unidad de medida es la taza con una capacidad de 240 ml, pero no se refiere a 240 gramos. Algunos alimentos, como la carne y el pescado, se pesan, mientras que otros, como los huevos y las claras de huevo, se miden por unidad. Es importante tener en cuenta las excepciones al uso de las cups, como la carne y el pescado que se pesan, y algunos alimentos que se miden por cucharadas. La fruta puede ser una mezcla de unidades, como manzanas o kiwis que se miden por unidad, y otros que se miden en cups. En la Masterfood, puedes buscar cualquier alimento para ver las fases permitidas y las cantidades recomendadas. En DMA, no se permite caféina en ninguna bebida, incluyendo el café, el té o el matcha. Sin embargo, puedes tomar infusiones herbales libres de cafeína. No se puede tomar mate en DMA debido a que la cafeína presente en el mate también es prohibida. Tomar cafeína puede ralentizar la pérdida de peso, según Haylie y su equipo, pesando cada día no sirve de nada y puede llevar a sentirse frustrado y estresado, lo cual no ayuda a perder peso. Para saber si un plan está funcionando es importante medir los resultados con frecuencia, como la circunferencia de las caderas o el brazo. Puede pasar que el peso varíe constantemente desde día a día, pero la tendencia general es hacia abajo. La clave para perder peso no sólo es bajar de peso, sino también mantenerlo, especialmente cuando se hace mucho ejercicio. Un método efectivo para lograr esto es pesarse y medirse con regularidad, como cada semana o mes. Al hacerlo se puede asegurar que el objetivo de la dieta esté siendo alcanzado. A veces la báscula puede dar una lectura falsa, por lo que es recomendable tomar las medidas en lugar de ella. Esto puede ser más preciso y ayudar a mantenerse enfocado en el objetivo. Al hacerlo se puede evitar sentirse frustrado y desanimado. Para perder peso también hay que considerar los cambios hormonales que pueden ocurrir, como la regla, y no dejar que esto nos detenga. Cada persona es diferente y puede requerir más tiempo para alcanzar el objetivo de pérdida de peso. En particular, las mujeres pueden tardar más en perder peso debido a factores hormonales. Metabolismo en DMA: una guía para diabéticos y mujeres embarazadas La dieta Dukan Metabolismo (DMA) es una opción saludable para personas con diabetes y mujeres embarazadas gracias a la gran variedad de alimentos permitidos. Sin embargo, es importante adaptar los alimentos a las necesidades individuales. ### Fase 1: Ajustes iniciales - \*\*Desayuno\*\*:. Agrega verduras y proteínas (10-15 gramos) para ralentizar el aumento de azúcar en el torrente sanguíneo. - \*\*Snacks\*\*:. Elige frutas de bajo índice glucémico, como frutas del bosque, peras asiáticas o manzanas, junto con verduras de fase. - \*\*Comida (almuerzo)\*\*:. Reemplaza grano por vegetales amiláceos como boniato o legumbres según la respuesta de azúcar en la sangre. - \*\*Control de azúcar\*\*:. Controla el nivel de azúcar antes de dormir y al despertar. ### Fase 2: Incorporación de limón y l Lima - Agrega mucha lima y limón en todas las comidas para aprovechar sus propiedades antioxidantes. - Si los niveles de azúcar están bajos, agrega una fruta de bajo índice glucémico como pomelo o pera asiática. ### Fase 3: Ajustes finales - No saltes la fruta, especialmente en el desayuno. - Mide los niveles de azúcar antes de dormir y al despertar si es necesario. - Evita el pomelo si estás tomando estatinas para colesterol alto. ### importante - Consulta siempre con tu médico antes de hacer cualquier cambio en tu alimentación. - Aunque la DMA no es una dieta libre de gluten, muchos alimentos permitidos son sin gluten y pueden ser seguidos por personas celíacas. No sean celíacos. Por este motivo, si eres celíaco, debes prestar mucha atención a las etiquetas y comprar solo productos en los que se exprese claramente que NO contienen gluten. Para más información, puedes leer este artículo. Tanto la Fase 1 como la Fase 3 son bastante fáciles de seguir para vegetarianos, ya que tanto los huevos (sólo claras en F1) y las legumbres están permitidos en estas fases. El verdadero desafío se presenta en la Fase 2, que no prevé proteína vegetal (a parte la proteína de guisante aislada, permitida en cada fase). Vegetarianos flexibles Si eres vegetariano en el sentido de que no comes carne, pero si huevos y pescado, no tendrás ningún problema en Fase 2 ya que simplemente tendrás que evitar la carne pero podrás comer claras de huevos, pescados permitidos en F2 y proteína de guisante aislada. Ovo-lacto vegetarianos Si eres ovo-lacto vegetariano, solo y exclusivamente en F2, la excepción a la regla 4 "NO a la Soja", de modo que puedes comer tofu, tempeh y edamame, a ser posible BIO. Haylie dice: Ten presente que consumir muchos productos derivados de la soja puede ralentizar la pérdida de peso. ¿Estás embarazada? ¡Muchas felicidades! Es genial que estés creando una nueva vida. Quizás no sea el mejor momento para empezar una dieta, pero siempre es buen momento para comer de forma saludable, de hecho, no hay mejor decisión para tu bebé que la elección de comer bien durante el embarazo. A este propósito, normalmente Haylie recomienda lo siguiente a las mujeres que desean seguir DMA durante el embarazo: Simplemente respetar las reglas fundamentales de la DMA y sigan el mapa de comidas de Fase 3. Añadir un extra de proteína según avanza el embarazo: 1º trimestre: 60 gr de proteína extra por día 2º trimestre: 80 gr de proteína extra por día 3º trimestre: 100 gr de proteína extra por día. IMPORTANTE: Consulta siempre con tu médico antes de hacer cualquier cambio en tu alimentación. ¿Qué pasa si debes entrenar cada día para prepararte para una maratón o eres deportista profesional? Haylie tiene algunas propuestas de entrenamiento especiales para ti: Si entrenas para una carrera de 5Km o 10km, puedes seguir la DMA tal cual. Recuerda programar tus entrenos acorde a las fases: en Fase 1, realiza carreras más largas en ambos días y deja entrenos más ligeros en F3. En Fase 2, haz entrenos de fuerza. Si entrenas para una media maratón, maratón entera o triatlón, mantén los entrenos más duros en F1, pero si necesitas entrenar de forma más constante, puedes aplicar algunos pequeños cambios: - En Fase 1, haz entrenos más intensos y largos. - Añade un snack extra de fruta antes de entrenar; añade también la proteína opcional en el desayuno. - En Fase 2, añade un snack de fruta antes de tu entrenamiento; elige una fruta de bajo índice glucémico, como bayas (arándanos, frambuesas, moras) o pera asiática (nashi). - En Fase 3, come los granos opcionales en la cena; puede que también necesites añadir un snack extra de fruta de bajo índice glucémico. Con estos ajustes deberías poder entrenar y seguir DMA sin problemas. Recuerda evitar bebidas deportivas, comer siempre tras entrenar y beber mucha agua. Si enseñar fitness o eres entrenadora personal: si vas a dar clases de fitness en F2, añade un snack extra de fruta de bajo índice glucémico. Comer saludablemente es clave para mantener un peso ideal, y hacerlo durante la "Fase 3" del plan. El objetivo es seguir comiendo comida real sin caer en viejas costumbres poco saludables. Para asegurarse de no volver a engordar después del mantenimiento, es fundamental seguir una dieta saludable y evitar regresar a malos hábitos. Además, Haylie propone utilizar el patrón de DMA (Dieta Metabólica Alternada) de forma puntual para mantener el metabolismo acelerado. Puedes asegurarte de no volver a engordar siguiendo estos consejos: \* Asegúrate de seguir la dieta de manera constante y no regresar a malos hábitos. \* Utiliza el patrón de DMA de forma puntual para mantener el metabolismo acelerado. \* Mezcla tus frutas y experimenta con verduras nuevas para obtener los beneficios máximos. Peso ha quedado estancado. Aquí te dejo consejos de Haylie para ayudarte: Alarga una fase: en lugar de perder peso solo en Fase 2, alarga esta fase de un día y acorta la Fase 3 de otro día. De esta manera, harás 2 días de F1, 3 días de F2 y 2 días de F3. Cambia tus granos: intenta elegir granos más bajos en carbohidratos como quinoa o arroz salvaje. Añade más verduras a tus snacks: las verduras ayudan a procesar las grasas. Puedes añadirlas a tus snacks, especialmente en F3. Prueba una infusión de col: la col es una verdura que posee unos enzimas muy útiles para procesar las grasas. Hierva media cabeza de col durante media hora y usa esa agua como infusión para tomar por la noche (1/2 cup). No te olvides la importancia de los limones: los limones también son un alimento excelente, ayudan a procesar las proteínas y otros nutrientes y mejoran la digestión. Puedes probar esta infusión de limón: en un frasco, pon tiras de cáscara de limón cortadas con un pelador, cubre con agua hirviendo y deje reposar durante unos 5 minutos. Mientras tanto, exprime el limón. Cuela el agua en una taza y agrega el jugo de limón. En este capítulo te enseñaré algunos trucos que he aprendido en estos años que llevo haciendo DMA sobre diferentes temas: No tienes tiempo para cocinar: muchos restaurantes pueden ser compatibles con DMA si sabes pedir. Aunque será difícil respetar las porciones, la clave es evitar los alimentos prohibidos y tener claras las fases y alimentos permitidos. Haylie anima a cocinar y no comprar alimentos ya preparados. Sin embargo, se pueden preparar platos perfectamente saludables y compatibles con DMA en pocos minutos. Consejos: En F1, como grano se pueden elegir alimentos que no requieren cocción, como los copos de avena (perfectos para batidos) y pan de cereales permitidos. Al elegir una comida en el restaurante, recuerda hacer preguntas al camarero para asegurarte de que los platos que has seleccionado sean seguros. Pide que tus platos estén sin aceite, salsas ni aliños, y prepárate tu propio aliño si es necesario. Evita las cestitas de pan y opta por ensaladas o verduras en su lugar. Braserías son una buena opción en todas las fases. Puedes pedir ensalada o verduras a la brasa como primer plato, y carne o pescado como segundo. Si los platos vienen con patatas, pide que te cambien por ensaladas verdes o otras verduras. En la fase 1, recuerda pedir que tus platos sean sin aceite, salsas ni aliños. Puedes llevarte tu propio aliño hecho en casa y evitar el pan del restaurante. Opta por fruta como postre y prepárate una rebanada de pan permitido. En la fase 2, sigue las mismas instrucciones que en la fase 1. Recuerda pedir que tus platos sean sin aceite, salsas ni aliños y prepárate tu propio aliño si es necesario. En la fase 3, puedes pedir una ensalada con olivos o frutos secos, y un wok de verduras siempre que se utilice un aceite permitido. Puedes también preparar personalmente tus platos con el aliño que desees. Un restaurante japonés puede ser una buena opción en todas las fases. Puedes pedir sashimi de atún o pescado permitidos, y una ensalada verde sin aliños. Prepárate tu propio aliño o lleva salsa tamari si no sabes si la tienen. En la fase 1, infórmate sobre el arroz que usan en el restaurante y prepáralo a la manera segura con sashimi de atún, salsa tamari, wasabi y hojas de rúcula o lechuga. Opta por fruta como postre. En la fase 2, puedes pedir sashimi de atún u otro pescado, salmón ahumado si lo tienen, o edamame si eres vegano. Pide que te pongan verduras permitidas en tu plato. En la fase 3, puedes comer sashimi de salmón y pedir que le pongan algas, sésamo y aguacate a tu ensalada. Otra buena opción es un wok de verduras siempre que se utilice un aceite permitido. La DMA (Dieta Mediterránea) es un plan de comidas que combina opciones saludables y nutritivas para ayudar a perder peso y mejorar la salud general. Aquí te presentamos algunos consejos para seguir la DMA en los diferentes fases: \*\*Restaurantes Vegetarianos o Veganos\*\* \* Opta por restaurantes vegetarianos o veganos que ofrezcan productos de alta calidad y BIO. \* Asegúrate de que los platos no contengan soja ni otros ingredientes no deseados. \*\*Fase 1: Comida (Almuerzo)\*\* \* Pide un poke bowl o ensalada con quinoa o arroz integral, verduras, legumbres y fruta. \* Evita los aliños y agrégalos salsa tamari o vinagre balsámico. \*\*Fase 2: Cena\*\* \* Solo puedes comer aquí si eres ovo-lacto vegetariano o vegano. \* Pide una ensalada verde con tofu, tempeh o edamame y verduras variadas. \* Asegúrate de que el plato no contenga frutas prohibidas. \*\*Fase 3: Cena\*\* \* Puedes pedir una ensalada o poke bowl como en F1. \* Recuerda que el grano solo se permite en la cena y que no puede ser arroz integral. \* Puedes agregar aguacate, guacamole, hummus, tahina, aceite, frutos secos y otras grasas saludables permitidas. \*\*Buffet Libre (Mediterráneo)\*\* \* Evita los pan, pasta y arroz blanco y opta por quinoa o arroz integral. \* Lleva una rebanada de pan permitido en caso de que no estén disponibles. \* Pide verduras de Fase 1 y legumbres o carne magra para hacer a la plancha sin aceite. \* No olvides agregar fruta de Fase 1 en el almuerzo. \*\*Consejos Generales\*\* \* La Fase 2 es probablemente la más difícil, pero es fundamental para el funcionamiento de la DMA y la pérdida de peso. \* He aprendido que intercambiar el desayuno por el snack de media mañana puede ser una buena solución si te cuesta comer verduras y carne en el desayuno. \* Asegúrate de leer las etiquetas de los alimentos y no consumir nada que no esté permitido en tu fase. Haylie recomienda los siguientes pasos para superar el problema de sentirse débil durante la Fase 2: \* Come muchas verduras para ayudar a eliminar las toxinas y equilibrar tu pH \* Toma cardo mariano y chlorella para ayudar a procesar las toxinas en el hígado y el tracto gastrointestinal \* Usa mucho limón y lima para balancear tu pH \* Considera tomar un multivitamínico y potasio si es necesario, pero consulta siempre con tu médico Además, aprende a gestionar tu hambre y ansiedad para evitar sentirte abrumado y tomar decisiones saludables. Para obtener más información y apoyo sobre la Dieta del Metabolismo Acelerado (DMA), revisa los siguientes recursos: \* La página Facebook de Haylie Pomroy: el equipo de Haylie es amable y dispuesto a responder preguntas en inglés \* Los grupos de Facebook sobre DMA: busca el grupo "La dieta del metabolismo acelerado" que está activo y tiene muchos miembros disponibles para ayudar

Recetas de la dieta del metabolismo acelerado pdf gratis. Dieta del metabolismo acelerado recetas. Как ускорить метаболизм после диеты. Recetas fase 3 dieta metabolismo acelerado. Як підвищити метаболізм. Препарати для ускорення метаболізму. Recetas dieta metabolismo acelerado pdf. Збалансоване харчування меню. Recetas para dieta metabolismo acelerado. Recetas desayuno fase 2 dieta metabolismo acelerado. Las recetas de la dieta del metabolismo acelerado. Диета на молокочае.