



## **Plan de dieta Semaglutida [Para bajar de peso]**

Semaglutide ha ganado inmensa popularidad en los últimos años debido a su eficacia en la promoción de la pérdida de peso.

Sin embargo, este medicamento ha existido durante mucho más tiempo como método de tratamiento para la diabetes.

Si está tomando semaglutida para bajar de peso, combinarlo con una dieta baja en calorías optimizará sus resultados.

Pero, ¿cómo podría verse esta dieta? Esta publicación de blog dará consejos prácticos para seguir una dieta baja en calorías que maximizará los resultados que puede lograr con la semaglutida, incluido un plan de comidas de muestra.

### **¿Qué es Semaglutide?**

La semaglutida es un medicamento utilizado en el tratamiento de la diabetes tipo 2 y para eliminar el exceso de peso.

En el tratamiento de la diabetes tipo 2, este medicamento generalmente se prescribe junto con dieta, ejercicio y otras medidas antidiabéticas.

Semaglutida también ha sido aprobado en el tratamiento de la obesidad. En este contexto, la dosis es más alta que en el tratamiento de la diabetes y se recomienda combinar la medicación con una dieta baja en calorías y ejercicio.

### **¿Cómo funciona para bajar de peso?**

Este medicamento para bajar de peso funciona imitando las acciones de una hormona llamada GLP-1.

Esta hormona ayuda a disminuir el apetito. También ralentiza el vaciado del estómago, haciendo que las personas se sientan más llenas durante más tiempo y reduciendo el hambre.

Por último, este medicamento puede ayudar a disminuir la resistencia a la insulina, haciendo que el cuerpo pueda utilizar mejor la grasa almacenada para obtener energía.

Al combinar estos efectos, la semaglutida ayuda a las personas a comer menos, sentir menos hambre y, en última instancia, perder peso.

### **Mejor plan de dieta**

Para este blog, nos centraremos en el uso de semaglutidie para bajar de peso.

La única orientación proporcionada es seguir una dieta que cree un déficit de calorías. Esto significa que debe consumir menos calorías de las que usa.

Hay algunas maneras de lograr esto, solo necesita encontrar lo que funciona mejor para usted.

Los tres objetivos principales de la dieta son:

1. Para apoyar la pérdida de peso

2. Crear hábitos para mantener la pérdida de peso a largo plazo
3. Para prevenir las deficiencias nutricionales

### **¿Cuántas calorías necesitas?**

Para perder peso, debe tratar de comer menos calorías de las que usa su cuerpo (déficit de calorías). La cantidad de calorías que necesita variará de persona a persona y se basa en su edad, sexo, peso, altura y nivel de actividad física.

Un método que utilizan los dietistas para calcular las necesidades dietéticas es mediante la utilización de ecuaciones como el Mifflin St Jeor. Usando esta herramienta para calcular las calorías requeridas, simplemente ingrese su información. Luego resta 500-1000 por día de su número total requerido para crear el déficit de calorías que promoverá la pérdida de peso.

Los expertos recomiendan que las mujeres sigan una dieta que contenga al menos 1.200 calorías por día. Los hombres deben aspirar a 1,500-2,000 calorías por día.

### **Cómo seguir un plan de dieta baja en calorías**

A decir verdad, ni siquiera necesitas contar calorías para perder peso. En su lugar, simplemente podría seguir patrones de alimentación como la dieta mediterránea. Debido a que no va a tener mucha hambre en un patrón de alimentación saludable, puede ayudarlo a elegir los mejores alimentos necesarios para perder peso.

### **Preparar sus comidas**

La mayoría de las comidas deben proporcionar los nutrientes que necesita para sentirse lo mejor posible. Hay diferentes planes que puede seguir que lograrán esto mientras atienden a diferentes gustos y preferencias.

Haga la mayor parte de su comida de verduras y frutas: 1/2 de su plato

Incluya una variedad de verduras y frutas, y haga que sus comidas sean coloridas.

Consejo profesional: apunte a más verduras y menos frutas, pero incluya fruta al menos una vez al día.

### **Coma granos enteros – 1/4 de su plato**

Los granos enteros proporcionan energía, fibra y vitaminas y minerales esenciales. Lo mejor de todo es que hacen que la comida sea más satisfactoria.

Ejemplos de granos enteros incluyen:

- Avena
- Quinoa
- Cebada
- Alforfón
- Arroz integral
- Pan integral
- Pasta integral

Consejo profesional: también puedes usar legumbres para llenar esa parte de tu plato.

### **Agregue proteína magra – 1/4 de su plato**

La proteína te ayuda a sentirte más lleno durante períodos de tiempo más largos, así como a mantener la masa muscular. Esto es increíblemente importante a medida que pierde peso. Elija proteína magra para evitar agregar grasa innecesaria.

Ejemplos de proteínas magras incluyen:

- Pollo
- Turquía
- Ternera de bison
- Pescado

- Huevos
- Tofu
- Frijoles y otras legumbres

### **Incluya grasas saludables con moderación**

La grasa es importante para mantenerte lleno y ayudar a absorber ciertas vitaminas.

Ejemplos de grasas saludables incluyen:

- Aguacate
- Frutos secos y semillas
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de linaza

### **Beba agua**

Omita las bebidas azucaradas y limite el jugo de fruta a un vaso pequeño al día.

Para agregar sabor a su agua, puede probar verduras o agua [con infusión de frutas](#). La limonada casera con stevia también funciona bien. Si echas de menos la carbonatación de los refrescos, entonces el agua con gas con sabor (0-10 calorías) también funciona bien.

### **Placas de control de porciones**

Si desea dar un paso más y asegurarse de que está utilizando el tamaño correcto de placa, hay placas de control de porciones en el mercado. Aquí hay dos ejemplos:



Sin embargo, cualquier placa de 9 pulgadas funcionará.

Amplíe las macros: Plan de comidas moderadas en carbohidratos y altas en proteínas  
Proteína 30%, carbohidratos 40%, grasa 30%

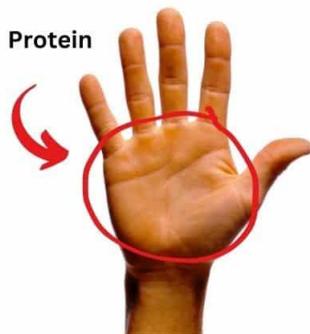
Ahora, hablemos del plan.

### **Comience con la proteína**

Haga que la proteína sea el centro de su comida. Apunte a 3-6 onzas de proteína por comida.

El uso de una báscula de alimentos para pesar su proteína asegurará que pueda juzgar con precisión sus porciones. Alternativamente, puede comer una porción equivalente al tamaño de la palma de su mano.

No se preocupe si su mano es más pequeña o más grande, nuestra palma generalmente se corresponderá con el tamaño de su cuerpo. Por ejemplo, un hombre grande tendrá una mano más grande, pero también necesitará una porción más grande de proteína. Usar la mano es una buena regla general para la medición de las porciones.



### **Añadir verduras**

Las verduras son una manera maravillosa de agregar nutrientes y volumen a sus comidas.

Siéntase libre de comer tantas verduras sin almidón como desee. Sin embargo, tenga en cuenta los aderezos y coberturas, ya que pueden ser altos en calorías.

### **Incluye grasa saludable**

Agregar grasa a sus comidas lo ayudará a sentirse saciado y lleno después de comer. Trate de tomar aproximadamente 1/2-1 cucharada por comida.

Para controlar el peso, elija grasas saludables como aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva y mantequillas de nueces.

Esto es más difícil de medir con la mano, pero una regla general es usar un pulgar de grasa por comida.



### **Incorpore una pequeña porción de carbohidratos saludables**

Un carbohidrato saludable es aquel que es rico en fibra y que proporciona una buena nutrición.

En términos de tamaño de la porción, coma aproximadamente una taza o 30-45 gramos por comida. Debido a que el tamaño del pan, las tortillas y las envolturas puede variar mucho, es mejor leer las etiquetas de nutrición para emitir un juicio sobre el tamaño de la porción.

¿Quieres usar tu mano para medir? Cierra la mano y cierra el puño. Ese es el tamaño de su porción de carbohidratos.



### Use una aplicación para bajar de peso

El seguimiento de sus calorías puede darle una idea clara de cuánto está comiendo.

Puedes usar aplicaciones como **MyFitnessPal\***, Lose It o Chronometer para simplificar el seguimiento de calorías. Estas aplicaciones se pueden encontrar en Google Play y Apple Store. Ellos determinarán sus requerimientos calóricos y le permitirán controlar cuántos consume.

El uso de una aplicación podría darle un poco más de libertad al seleccionar alimentos, ya que solo necesita asegurarse de mantener el nivel recomendado de calorías, independientemente de lo que coma.

\* Tenga en cuenta que este es un enlace de afiliado, lo que significa que puedo recibir una comisión si hace clic y realiza una compra.

### Ejemplo de plan de comidas

El objetivo del plan de dieta semaglutida es proporcionar alimentos ricos en nutrientes dentro del presupuesto reducido en calorías.

#### Desayuno

- Tortilla de queso de cabra y espinacas
- Muffin inglés ligero y multigrano
- Café o té sin azúcar

#### Almuerzo

- Wrap de pavo hecho con una tortilla baja en carbohidratos, pechuga de pavo, rodajas de aguacate, lechuga y tomate
- Taza de arándanos

#### Aperitivos

- Manzana y 2 trozos pequeños de chocolate negro

#### Cena

- Albóndigas con salsa marinara servidas sobre calabaza espagueti

### Mi opinión experta

Al tomar semaglutida, es esencial seguir una dieta que optimice la pérdida de peso. Pero seguir una dieta saludable es importante para más que eso.

Una alimentación saludable le ayudará a crear los hábitos que necesita para mantener el peso después de dejar de tomar el medicamento.

Más importante aún, una dieta saludable lo mantiene energizado y listo para continuar su viaje de pérdida de peso.

¡Tienes esto!

