



# MÓDULO 6

## PÉRDIDA DE PESO

---

**RUTH MEDINA**

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA

# Perdida de grasa con dieta vegana

Tu objetivo no debería ser caber en un ataúd más pequeño, sino vivir una vida más sana y feliz.

- Come vegetales integrales. Basa tu dieta en legumbres, verduras y frutas.
- Dedica como mínimo 20 minutos a comer sin distracciones. No somos lo que comemos somos lo que absorbemos, lo que aprovechamos
- Ritmos circadianos (Cronobiología)
- Estrategias eficaces y naturales para acelerar la pérdida de pes:
  - Empezar por las verduras y las frutas
  - Déficit calórico ligero
  - Hábitos potenciadores



# Prioriza vegetales integrales

- Lo que más favorece la pérdida de peso son las legumbres, las verduras y las frutas, incluso por encima de cereales integrales y frutos secos. Obviamente estos últimos también son necesarios y beneficiosos, pero a la hora de perder grasa doy prioridad a esos tres grupos principales

**Para perder peso de forma eficaz, recomiendo:**

1. Al menos tres raciones de legumbres al día.
  2. Verduras abundantes en comida y cena (200 g mínimo en cada una).
  3. Fruta en los tentempiés
- Reducir al máximo harinas (integrales) y aceite de oliva/aceites virgenes





# Dedica tiempo a comer

**“No somos lo que comemos, sino lo que absorbemos”**

- **Se ha demostrado que dedicar al menos 20 minutos por comida, sin distracciones, ayuda muchísimo a la pérdida de peso.**
- **Podemos comer muy saludable, pero si lo hacemos con prisas, sin respirar bien, sin masticar suficiente, no absorbemos los nutrientes igual, y además no disfrutamos de la comida.**
- **Si no masticamos lo suficiente, tragamos trozos grandes que son más difíciles de digerir. Esto puede dar molestias digestivas, porque los hidratos de carbono — aunque sean saludables— solo empiezan a digerirse en la boca, gracias a una enzima presente en la saliva. Si no generamos suficiente saliva, el cuerpo no puede digerirlos bien.**



# Respetar los ritmos del cuerpo (cronobiología)

**“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.”**

- **Respetar los ritmos circadianos es clave para perder peso. Comer durante el día, cuando el sol está presente, y evitar comer de noche marca la diferencia.**
- **No cenar más tarde de las 8 de la tarde: Nuestro cuerpo no está preparado para digerir igual de noche, y aunque no todo se convierta en grasa, sí cuesta mucho más metabolizar.**
- **No saltarse el desayuno: Muchas personas piensan que así perderán peso, pero suele ocurrir lo contrario.**

# **EMPIEZA LAS COMIDAS CON FIBRA HIPOCALORICOS**

- **Está demostrado: las personas que empiezan las comidas con alimentos bajos en calorías como frutas o verduras tienden a comer menos cantidad después.**
- **Esto ocurre porque la señal de saciedad tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Si comemos demasiado rápido, el cuerpo no detecta a tiempo que ya hemos comido, y acabamos ingiriendo más de lo necesario.**
- **Por eso, la famosa “regla de los 20 minutos”: comer despacio, empezar por ensalada o fruta, y dar tiempo al cerebro para percibir la saciedad. De este modo, comemos menos cantidad y, además, nos sentimos más satisfechos.**



# DÉFICIT CALÓRICOS Y HÁBITOS

- **Déficit calórico ligero:** El déficit calórico es fundamental para la pérdida de peso. Según la ciencia, para perder grasa debe existir un déficit calórico ligero, en torno a 200–300 kcal menos de lo que solemos comer habitualmente.

- **Alimentos bajos en densidad calórica:** Menos calorías más saciedad.

- **Permanecer bien hidratado.**

- **Beber media hora antes 1 vaso de agua**

- **Calidad del descanso e higiene del sueño**

**Dormir entre 7 y 8 horas. Evitar pantallas 1h antes de dormir  
No acostarse muy tarde (idealmente entre las 22:30 y las 23:00). No levantarse demasiado tarde ni dormir en exceso (más de 9 horas tampoco es recomendable).**

- **Respiración diafragmática**





# GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO  
RUTH MEDINA