



DIETAS SALUDABLES PARA ADELGAZAR CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA



GUÍA COMPLETA
DE RUTINAS QUE
CUIDAN TU PESO
Y TU SALUD



TU ASESOR
SAL  D

ÍNDICE

I Prólogo

- 1** | Introducción: La mejor dieta es la que cuida tu salud.
- 2** | ¿Qué es una dieta saludable para adelgazar?
- 3** | Tipos de dietas efectivas y seguras.
- 4** | Cómo estructurar tus comidas: guía práctica.
- 5** | El estilo de vida que potencia tu dieta.
- 6** | Los errores más comunes al hacer dieta.
- 7** | ¿Se puede adelgazar rápido y de forma saludable?
- 8** | Mantener el peso: el verdadero éxito.
- 9** | Tu salud, tu mejor inversión.
- 10** | Seguros para cuidar vuestra salud.

PRÓLOGO

“Lo que nosotros comemos cada día, afectará a nuestra forma de vivir, a nuestra salud y, por tanto, influirá en la prevención de enfermedades en el futuro. Aunque parece una obviedad, a veces se nos olvida que es muy importante tener una correcta alimentación para evitar la acumulación de grasa corporal y visceral que tanto nos perjudican a nivel digestivo, neurológico e inmunológico.

Hay una gran información científica que válida como debemos alimentarnos cada día, que proporciones de cada macronutriente debemos de ingerir y en qué momento debemos hacerlo y también como de importante es tener una microbiota sana para que todo nuestro organismo funcione correctamente.

Esta ha sido la causa por la que hemos creado este ebook de alimentación “**Dietas saludables**” para ayudaros a entender de forma fácil y, sobre todo, de fácil acceso, cuáles son las necesidades nutricionales fundamentales en nuestro día a día y que pautas debemos seguir para evitar tener sobrepeso u obesidad y a quien dirigirnos si tenemos esta problemática.

Este ebook recoge toda la información necesaria para saber que necesita un adulto a nivel nutricional pero también os ayudará a conocer que problemas pueden surgir si no introducimos los alimentos correctamente guiados por un nutricionista especialista en nutrición clínica.

Tras más de 15 años de experiencia como farmacéutica y nutricionista experta en nutrición clínica integrativa y especialista en patología digestiva, os animo a que os adentréis en esta lectura fácil y cómoda que os ayudará y guiará a aprender de primera mano debemos enfocar la alimentación en nuestra vida diaria, tanto si comemos en casa o si comemos fuera por motivo laboral.

Leerlo solo os llevará un ratito pero los beneficios derivados de dicha lectura os aportarán grandes sonrisas saludables en vuestro día a día.”

ISABEL SORIA

Especialistas en patología digestiva e intolerancias alimentarias
www.soriatecuida-stc.es/





INTRODUCCIÓN: LA MEJOR DIETA ES LA QUE CUIDA TU SALUD

Adelgazar no debería ser una carrera de velocidad, sino un camino hacia el bienestar.

Cada año, millones de personas prueban dietas nuevas con la esperanza de perder peso de forma rápida. Sin embargo, la mayoría termina abandonando o recuperando los kilos perdidos.

¿Por qué ocurre esto? Porque las dietas milagro no existen.

La verdadera clave está en aprender a comer bien, sin restricciones extremas, y cuidar de tu cuerpo con paciencia y constancia.

Una alimentación equilibrada no solo ayuda a alcanzar tu peso ideal, sino que mejora tu energía, tu descanso y tu estado de ánimo. En GENERALI, creemos que cuidar tu salud debe ser siempre tu mejor inversión.

En esta guía conocerás cómo una alimentación adecuada puede ayudarte a sentirte mejor por dentro y por fuera.

Descargo de responsabilidad

Las dietas de adelgazamiento deben ser diseñadas y supervisadas por un profesional médico, considerando las características individuales y el estado de salud de cada persona. Se recomienda encarecidamente no iniciar un plan de dieta sin la orientación adecuada de un experto en salud. Generali no se responsabiliza de los resultados obtenidos ni de las posibles complicaciones derivadas de la implementación de las recomendaciones aquí presentadas sin la supervisión de un profesional.

Antes de empezar una dieta: prepara tu mente y tu cuerpo

Antes de cambiar tu plato, cambia tu mentalidad. Comenzar una dieta no es sólo cuestión de menús, sino también de actitud y objetivos claros.

Por eso, antes de diseñar menús o empezar a buscar recetas, conviene hacerse unas preguntas que suelen aclararlo todo.

La primera es sencilla, pero no siempre la respondemos con honestidad: **¿por qué quiero adelgazar?** Puede ser que quieras ganar salud, sentirte más ágil, mejorar alguna analítica o simplemente verte mejor.

No hay una respuesta correcta o incorrecta, pero sí es importante saberla para no avanzar con un objetivo poco claro.

También ayuda distinguir el tipo de motivación que te mueve. No es lo mismo querer cambiar por cómo te ves que por cómo te sientes.

La motivación estética suele apoyarse en el espejo, en la ropa o en comparaciones con otros. Funciona al principio, pero tiende a tambalearse cuando llega el cansancio o cuando los resultados tardan en llegar.

La motivación por salud, en cambio, nace de algo más profundo: mejorar tu energía, tu descanso, tus analíticas o tu bienestar diario. No es tan inmediata, pero suele ser más estable y te ayuda mantener el rumbo incluso en semanas menos perfectas.

Saber desde dónde partes te permitirá ajustar expectativas y elegir estrategias que realmente encajen contigo.

Otro punto clave es **reconocer qué es lo que suele frenarte** a la hora de empezar a hacer una dieta. A veces son los dulces después de comer, otras el estrés, la falta de tiempo o el cansancio acumulado.

No se trata de juzgarte, sino de hacer una especie de mapa personal y descubrir en qué momentos tiendes a abandonar.

Cuando tienes claro tu talón de Aquiles, puedes anticiparte en vez de improvisar.

Con los motivos y los obstáculos sobre la mesa, llega el paso más práctico: **fijar metas con los pies en el suelo** y que, sobre todo, tengan sentido y puedan cumplirse.

Un ritmo razonable y saludable es **perder alrededor de 0,5 kg por semana** o unos 2 kg al mes. Es lento para la impaciencia, pero sostenible para tu cuerpo. Y lo sostenible es lo que realmente cambia hábitos.

A partir de ahí, toca preparar pequeñas estrategias para tus puntos débiles. Si lo tuyo son los antojos dulces, puedes tener opciones más equilibradas a mano.

Si el problema es el estrés, quizá necesitas rutinas que no tengan que ver sólo con la comida. Prueba respirar, caminar, parar un minuto. Y si la falta de tiempo es el enemigo, planificar mínimamente la semana puede marcar la diferencia.

No existe un método mágico e infalible, pero sí una idea sencilla que casi siempre se cumple y es tener constancia. La constancia pesa más que el entusiasmo del primer día.

Empezar una dieta con la cabeza ordenada hace que el camino sea mucho más llevadero y te ayuda a tomar decisiones mucho más claras. Y esa claridad es, en realidad, el primer paso de cualquier cambio.



Consejo:

Rodéate de personas que te apoyen y consulta siempre con un profesional de la nutrición antes de empezar.

“Las dietas para adelgazar rápido no existen. Lo que sí existe es una alimentación adecuada que te ayuda a sentirte mejor cada día.”



¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE PARA ADELGAZAR?

Cuando hablamos de una dieta saludable, no hablamos de prohibiciones ni listas interminables de lo que “no puedes” comer. Una buena alimentación para perder peso se basa en **aprender a equilibrar**, no en vivir con sensación de castigo.

La clave está en elegir alimentos reales, variados y adaptados a lo que necesitas en tu día a día, no en seguir un menú rígido que solo funciona una semana.

Los pilares son básicos y muy eficaces cuando se mantienen en el tiempo:

- Tomar **verduras y frutas** en abundancia, porque aportan vitaminas, minerales y fibra y nos ayuda a sentir saciedad sin excesos.
- Comer **proteínas magras**, como pollo, pescado, huevos o legumbres, que son esenciales para conservar nuestra masa muscular mientras bajamos de peso.
- Ingerir **hidratos de carbono integrales y de calidad**, presentes en alimentos como arroz integral, avena, quinoa o pan 100% integral, ya que son los encargados de darnos energía sin picos bruscos.
- Comer **grasas saludables** como el aceite de oliva, el aguacate, frutos secos, entre otros. Las grasas saludables son importantes para el sistema hormonal, la saciedad y la salud cardiovascular.
- Mantener una **hidratación** suficiente y un descanso decente, dos aspectos que muchas veces se pasan por alto, pero que influyen tanto o más que el propio menú.

Queremos hacer hincapié en el ritmo de pérdida de peso: lo saludable y sostenible suele moverse entre 0,5 y 1 kg por semana. Ir más rápido normalmente implica recortar demasiado, y eso termina pasando factura.

Aquí es donde conviene **distinguir entre una dieta restrictiva y una dieta saludable**. La primera reduce tanto las calorías o elimina tantos alimentos que acaba siendo difícil de mantener y favorece el efecto rebote.

La segunda se centra en crear hábitos, no en recortar sin medida. Te ayuda a comer mejor, y no a comer menos.

Una buena forma de visualizarlo es el método del plato saludable. La distribución ideal de macronutrientes es la siguiente:

- El 35-40% del plato tiene que ser grasas.
- El 20% reservado para proteínas de calidad.
- El 30-40% de carbohidratos.

Añade una ración razonable de grasas saludables y agua como bebida principal, y ya tienes una comida equilibrada sin necesidad de contar nada.

La fibra —presente en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales— también juega un papel importante: regula la digestión, ayuda a controlar el apetito y contribuye a mantener estables los niveles de glucosa.

Por lo tanto, una dieta saludable no se basa en renunciar, sino en organizar tu alimentación para que trabajar por tu peso no suponga luchar contra tu propio cuerpo. El objetivo es que tus elecciones diarias te acerquen a tu meta sin sentir que cada comida es un desafío.



Recuerda:

Lo importante no es comer menos, sino comer mejor.



TIPOS DE DIETAS EFECTIVAS Y SEGURAS

Cuando se habla de “la mejor dieta”, suele crearse una expectativa poco realista. No existe una dieta perfecta para todo el mundo, sino solo **aquella que encaja con tus gustos, tu salud y tu rutina**. El objetivo no es seguir modas, sino encontrar una forma de alimentarte que puedas mantener sin sentir que estás en guerra con tu plato.

A continuación, te hacemos un repaso sencillo y práctico de algunas de las dietas más conocidas:

DIETA FLEXITARIANA

Esta es una opción muy flexible, basada principalmente en plantas, pero que permite incluir carne y pescado de manera ocasional. Fomenta verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, sin imponer prohibiciones estrictas.

DIETA MEDITERRÁNEA

Es una de las más estudiadas y reconocidas por sus beneficios. Se centra en verduras, frutas, aceite de oliva, pescado, legumbres y frutos secos, con un uso moderado de cereales integrales y lácteos. Más que una dieta, es un estilo de vida.

AYUNO INTERMITENTE

No cambia qué comes, sino cuándo comes. Con esta dieta se alternan las horas de ingesta con las horas de descanso digestivo. Puede ayudar a controlar el apetito y organizar mejor las comidas, pero no es adecuado para todas las personas.

DIETA ALCALINA

La dieta alcalina propone priorizar alimentos frescos como verduras, frutas, frutos secos y legumbres, reduciendo carnes procesadas y azúcares. Aunque la teoría del “pH” no tiene un gran respaldo científico, su base alimentaria coincide con patrones saludables.

DIETAS DEPURATIVAS

Suelen centrarse en alimentos ligeros, caldos, frutas y verduras durante unos días. Pueden servir como “reset” puntual, pero no deben mantenerse a largo plazo porque suelen ser pobres en proteínas y otros nutrientes.

DIETA CETOGÉNICA (KETO)

(siempre bajo supervisión médica)

Con esta dieta se reducen drásticamente los hidratos de carbono y se aumentan grasas y proteínas. Puede ser efectiva para perder peso rápido o controlar ciertas condiciones metabólicas, pero requiere un seguimiento estricto y profesional.

COMPARATIVA DE DIETAS

Dieta	Beneficios	Precauciones	Recomendación Profesional
Flexitariana	Flexible, rica en fibra, fácil de mantener.	Puede quedar baja en proteínas si no se planifica.	Ideal para la mayoría de personas; revisar proteína vegetal.
Mediterránea	Equilibrada, muy estudiada, cardioprotector.	Requiere cocinar con frecuencia.	Altamente recomendada como base general.
Ayuno intermitente	Organizar mejor las comidas, puede reducir apetito.	No apto para embarazo, ciertos tratamientos o ansiedad alimentaria.	Consultar antes si hay patologías previas.
Alcalina	Prioriza alimentos frescos y vegetales.	Teoría del pH sin evidencia sólida.	Úsala como guía para comer más vegetales, sin rigidez.
Depurativa	Ligera, útil de forma puntual.	Muy baja en proteínas y calorías.	Solo a corto plazo y no para perder peso sostenido.
Cetogénica	Pérdida rápida, útil en perfiles concretos.	Restrictiva, efectos secundarios iniciales.	Solo con supervisión médica y seguimiento.

Cada dieta tiene sus pros y sus contras, pero su eficacia depende de cómo se adapte a tu vida real: tus horarios, tu relación con la comida, tu salud y tu capacidad para mantenerla.

Elegir con criterio profesional es la mejor forma de evitar frustraciones y cuidar tu bienestar a largo plazo.

La mejor dieta es la que puedes mantener en el tiempo sin poner en riesgo tu salud.

En GENERALI, nuestros nutricionistas te ayudan a identificar el plan más adecuado para ti.



CÓMO ESTRUCTURAR TUS COMIDAS: GUÍA PRÁCTICA

El secreto del éxito no está en comer poco, sino en **comer bien y con planificación**. Organizar bien tus comidas no significa comer menos, sino comer sabiendo lo que comes.

Cuando sabes qué alimentos vas a tomar a lo largo del día, reduces improvisaciones, evitas picoteos y mantienes la energía más estable. El secreto no está en restringir, sino en planificar.

Una estructura sencilla te permite comer variado, equilibrado y sin la sensación de estar a dieta.

Para ayudarte a encontrar cómo estructurar tus comidas, te dejamos el ejemplo de un día equilibrado:

<u>Comida</u>	<u>Ejemplo saludable</u>
Desayuno	Café con leche desnatada y tostadas integrales con pavo.
Almuerzo	Pieza de fruta + 5 frutos secos.
Comida	Ensalada verde + quinoa + pollo a la plancha + yogur natural.
Merienda	Yogur de proteína o pan de trigo sarraceno con jamón o pavo.
Cena	Crema de verduras + pescado al horno + yogur desnatado.

Esta estructura permite llegar a la comida principal sin llegar con un hambre excesiva y terminar el día ligero, pero bien nutrido.

Ejemplo de menú semanal con recetas sencillas

A modo de inspiración, te dejamos, a continuación, un patrón básico y realista. Todas son combinaciones fáciles, con ingredientes accesibles y tiempos de preparación cortos:

- **Lunes:** Pasta integral con verduras salteadas y atún + yogur natural.
- **Martes:** Pollo al horno con patata y ensalada de tomate.
- **Miércoles:** Salteado de garbanzos con espinacas, calabacín, champiñones y jamón.
- **Jueves:** Pescado a la plancha con arroz integral y brotes tiernos.
- **Viernes:** Tortilla francesa con verduras + filete de ternera a la plancha.
- **Sábado:** Crema de calabaza + filete de pavo con ensalada verde.
- **Domingo:** Lentejas guisadas con verduras y una pieza de fruta.

Son ideas simples, pensadas para que no necesites técnicas elaboradas ni ingredientes difíciles de conseguir.



Claves para planificar la compra y cocinar saludable

Planificar no es hacer grandes menús, sino tener un mínimo control de lo que hay en tu despensa. **Te facilitamos una lista práctica para que tu compra te ayude en tus objetivos. Añádela en tu móvil y síguela cuando vayas a hacer la compra:**

- Decide 3–4 comidas de la semana, no todas. Los demás días pueden ser flexibles.
- Ten a mano siempre algunos básicos como, huevos, verduras, fruta, legumbres cocidas, arroz, pasta integral, yogur natural.
- Cocina de más cada vez que puedas. Si haces pollo o verduras, prepara una ración extra para el día siguiente.
- Organiza la nevera de forma visible, por ejemplo, tener las verduras cortadas y listas para usar. Esto facilita muchísimo no caer en opciones menos saludables.



Checklist de la compra saludable

Te dejamos una lista práctica para que tu compra te ayude en tus objetivos. Añádela en tu móvil y síguela cuando vayas a hacer la compra:

- Verduras frescas (espinacas, lechuga, tomate, zanahoria, brócoli).
- Frutas de temporada.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias).
- Arroz integral, quinoa, pasta integral, avena.
- Pollo, pavo, pescado.
- Huevos.
- Yogur natural o desnatado.
- Frutos secos naturales.
- Aceite de oliva.
- Especias y hierbas aromáticas (para dar sabor).

Tener estos ingredientes cubre la base de prácticamente cualquier menú equilibrado.



Ejemplo de menú equilibrado de lunes a domingo

Queremos aprovechar para dejarte un ejemplo completo, pensado para que sea fácil de seguir y de adaptar en tu día a día:

Lunes:

Desayuno: tostadas integrales con aguacate y huevo duro.

Comida: pollo a la plancha + ensalada completa.

Cena: sopa de pollo con jamón y huevo + yogur natural.

Martes:

Desayuno: tostada de pan integral con aceite de oliva, tomate y pavo.

Comida: arroz integral con verduras salteadas y sepia a la plancha.

Cena: revuelto de champiñones y gambas + yogur natural.

Miércoles:

Desayuno: tostada integral + queso fresco + tomate.

Comida: pescado al horno con patata y brócoli.

Cena: crema de calabacín + tortilla francesa + yogur natural.

Jueves:

Desayuno: tostada integral con aceite de oliva y jamón ibérico.

Comida: lentejas estofadas con verduras y pollo.

Cena: tomate troceado con atún, anchoas y aceitunas y salmón ahumado + yogur natural.

Viernes:

Desayuno: tostadas integrales con pavo y aceite de oliva.

Comida: pasta integral con tomate casero, verdura y carne picada de ternera.

Cena: salmón a la plancha + consomé + yogur natural.



Sábado:

Desayuno: Desayuno: yogur con fruta.

Comida: quinoa con verduras y atún rojo.

Cena: crema de calabacín + huevos al vapor + yogur natural.

Domingo:

Desayuno: tostadas integrales con aceite de oliva, tomate y aguacate.

Comida: paella casera con verduras y pescado/ marisco.

Cena: tortilla de atún o pavo + consomé + yogur natural.

Con una estructura clara y una compra bien hecha, comer equilibrado deja de ser un esfuerzo. Al final, lo que marca la diferencia no es un plato perfecto, sino la suma de decisiones sencillas repetidas día tras día.



Truco:

Prepara tus comidas con antelación. Planificar la compra y cocinar en casa te ayudará a controlar mejor tus porciones. Nuestros planes de bienestar incluyen pautas alimenticias y menús personalizados para ti.

5



EL ESTILO DE VIDA QUE POTENCIA TU DIETA

Aunque la alimentación sea el punto central de cualquier cambio de peso, no es el único. El cuerpo responde a un conjunto de hábitos que, sumados, pueden acelerar o frenar el progreso. Por eso, además de mirar el plato, merece la pena mirar alrededor.



El papel del ejercicio físico: cuánto, cómo y con qué frecuencia

No necesitas un gimnasio ni rutinas complicadas para activar tu metabolismo. Basta con moverte de forma regular. Caminar 30 minutos al día mejora la circulación, regula el apetito y ayuda a mantener un gasto energético estable.

Si puedes añadir algo de fuerza dos veces por semana, con tu propio peso o con materiales básicos, mejor todavía, porque la masa muscular es una aliada clave para quemar más energía incluso en reposo.

Tener estos ingredientes cubre la base de prácticamente cualquier menú equilibrado.



Descanso y gestión del estrés: los grandes olvidados

Dormir bien no es un capricho. El sueño regula hormonas como la grelina y la leptina, responsables del hambre y la saciedad. Cuando duermes poco, aparece más antojo de dulce y el cuerpo busca energía rápida. Por eso, un sueño reparador de 7-8 horas es casi tan importante como lo que cenas.

Por otro lado, el estrés también juega su papel en todo esto. La ansiedad eleva el deseo de comer alimentos muy calóricos o azucarados.

No se trata de “evitar el estrés”, algo que prácticamente es imposible, sino de aprender a bajarlo: hacer respiraciones, caminar un rato, organizar la agenda o simplemente parar cinco minutos puede evitar decisiones impulsivas.



El apoyo emocional y el entorno importan

Adelgazar no es una misión individual. Tener cerca personas que respeten tu proceso, que no te tienten continuamente o que incluso te acompañen en ciertos cambios hace el camino mucho más llevadero. Un entorno saludable no solo te anima sino que también reduce la fricción del día a día.

**Tu bienestar no se mide solo en kilos, sino en cómo te sientes.
Descubre los programas de salud integral de GENERALI.**



Pequeños hábitos que marcan la diferencia

A veces pensamos en grandes cambios y olvidamos lo sencillo:

- Muévete cada día, aunque sea poco.
- Duerme bien, tu cuerpo trabaja mientras descansas.
- Gestiona el estrés para no comer por impulso.
- Hidrátate, porque muchas veces esa "hambre" era sed.

Este tipo de gestos son pequeños, pero, sostenidos en el tiempo, transforman más que cualquier dieta puntual.

La constancia pesa más que la perfección. Tu estilo de vida suma o resta, y cuando empieza a sumar, los resultados llegan sin necesidad de vivir con sacrificios extremos.

Mini retos semanales:
camina 30 minutos al día, cena sin pantallas, duerme 7-8 horas.



ERRORES MÁS COMUNES AL INTENTAR ADELGAZAR

Cuando empezamos a perder peso, solemos pensar que todo se reduce a fuerza de voluntad. Pero, en realidad, muchos tropiezos vienen de decisiones bien intencionadas, pero mal enfocadas. Identificarlos a tiempo ayuda a avanzar con menos frustración y más resultados.



Saltarse comidas o pasar hambre

Pensar que comer menos es igual a adelgazar más es uno de los errores más repetidos. Saltarse comidas suele provocar ansiedad, atracones o una cena mucho más abundante de lo normal. El cuerpo se defiende guardando energía, y eso complica la pérdida de peso.



Dietas demasiado restrictivas

Los planes que prohíben comprar medio supermercado pueden funcionar una semana, pero rara vez aguantan más. Además de restar energía y mal humor, favorecen el efecto rebote. Si tu alimentación te cansa más que te ayuda, no es la adecuada.



Abusar de productos "light" o suplementos sin control

Lo "light" no significa saludable, ni saciante, ni apto para comer sin límite. Tampoco los suplementos deben usarse a impulso. Muchos no tienen evidencia sólida y, en algunos casos, pueden interferir con tratamientos o analíticas. El marketing no sustituye al sentido común.



Eliminar totalmente los hidratos de carbono

Quitar los hidratos de carbono por completo puede dar una bajada rápida de peso, pero no es sostenible en el tiempo. Los hidratos de calidad como los integrales, frutas, o legumbres, son energía para pensar, para moverse y para entrenar. Eliminar todo provoca cansancio, mal humor y más antojos.



No consumir suficiente proteína o fibra

Tanto la proteína como la fibra son aliadas clave para regular la saciedad. Con poca proteína pierdes músculo; con poca fibra sientes hambre antes y tu digestión se resiente. Un plato equilibrado evita estos problemas sin necesidad de contar calorías.



Falta de constancia y efecto rebote

No se trata de hacerlo perfecto, sino de mantener hábitos básicos cada día. Los cambios radicales suelen durar poco; los que mantenemos son los que transforman de verdad. La constancia cuesta, sobre todo, al principio, pero es la que te lleva a tu objetivo.



Obsesionarse con el peso

La báscula no tiene la verdad absoluta. Puede marcar más peso por retención de líquidos, ciclo menstrual, estrés o incluso por aumentar el músculo. Mirarla cada día solo alimenta nuestra frustración. Lo que importa es la tendencia, no el número puntual.



No pedir ayuda profesional

Intentar hacerlo todo solo puede alargar el proceso y generar confusión. Un profesional te guía, ajusta el plan a tu salud y evita errores que pasan factura. No es un lujo, sino una inversión en tiempo, seguridad y bienestar. Detectar estos errores no es para culparte, sino para que el camino hacia un peso saludable sea más claro, más sencillo y, sobre todo, más sostenible.

Pasar hambre no es sinónimo de adelgazar.



ADELGAZAR RÁPIDO Y DE FORMA SALUDABLE: ¿ES POSIBLE?

La idea de perder peso “rápido, pero bien” suele generar dudas, y con razón. No obstante, se puede avanzar a buen ritmo sin dañar tu salud, siempre que el proceso esté bien planteado y supervisado por profesionales.

No se trata de forzar al cuerpo, sino de guiarlo con criterio. Para lograrlo, el enfoque más seguro combina los siguientes tres pilares:

- Alimentación variada y controlada, sin extremos ni prohibiciones radicales.
- Ejercicio físico moderado, suficiente para activar el metabolismo sin agotar al cuerpo.
- Un descanso adecuado, porque dormir bien es tan importante como comer bien.

Algunos modelos de alimentación como la mediterránea, la flexitariana o incluso el ayuno intermitente en versiones equilibradas pueden ofrecer resultados visibles cuando se aplican con acompañamiento profesional.



Qué se considera “rápido” y qué es “saludable”

Perder peso rápido no significa perderlo a cualquier precio. Un ritmo razonablemente acelerado, pero seguro, suele moverse entre 1 y 1,5 kg por semana, dependiendo del punto de partida de cada persona. Ir más allá de forma continuada puede afectar al estado de ánimo, a las hormonas y a la masa muscular.



Cómo lograr resultados visibles sin comprometer la salud

La clave está en ajustar el plan a tu cuerpo: reducir calorías sin quedarte corto, elegir alimentos completos, mantener proteínas y fibra suficientes, y moverte cada día. Un plan bien diseñado acelera los resultados sin provocar la sensación de “dieta extrema”. forma continuada puede afectar al estado de ánimo, a las hormonas y a la masa muscular.

GENERALI te acompaña con su Programa de Bienestar y Nutrición: planificación de comidas, seguimiento médico y asesoramiento continuo.



¿Cuándo es necesaria la supervisión médica?

Hay situaciones en las que bajar de peso sin un seguimiento no es una buena idea:

- Cuando se tiene problemas hormonales o metabólicos.
- Cuando existe una obesidad de larga evolución.
- Cuando hay tratamientos médicos en curso.
- Cuando ha habido ciclos de pérdida y recuperación de peso repetidos.

En estos casos, un control profesional evita riesgos y adapta el proceso a tus necesidades reales.



Dietas seguras de pérdida progresiva

Los modelos más recomendados por su equilibrio son:

- **Dieta mediterránea:** flexible, variada y con fuerte evidencia científica.
- **Dieta flexitariana:** rica en vegetales, fácil de seguir y sostenible.
- **Ayuno intermitente moderado:** útil en algunos perfiles, siempre valorando horarios y estilo de vida.

No obstante, ninguna funciona por sí sola. El éxito y los resultados visibles están en la personalización. La importancia de los controles médicos y la nutrición personalizada

Perder peso no debería ser una aventura en solitario. Los controles con el profesional permiten ajustar vitaminas, analizar el estado metabólico, revisar progresos y evitar que el ritmo de pérdida sea excesivo. La nutrición personalizada hace que el proceso sea más seguro y más eficiente.



Importante:

Bajar demasiado rápido puede alterar tu salud hormonal y emocional.

Con GENERALI, cuentas con un equipo de nutricionistas y médicos que te acompaña en cada etapa, ajustando el camino para que avances sin riesgos y con resultados reales.



MANTENER EL PESO A LARGO PLAZO: EL VERDADERO ÉXITO

Bajar de peso es un paso importante, pero no es el logro final. **El verdadero logro llega cuando consigues mantenerlo sin sentir que estás en una dieta eterna.**

Para evitar el efecto rebote, lo esencial es transformar lo que antes llamabas “dieta” en una forma de vivir. Comer con conciencia, elegir mejor sin obsesionarte y darte margen para disfrutar cuando toca.

Este reaprendizaje implica prestar atención a señales que solemos ignorar, como, por ejemplo, **escuchar a nuestro cuerpo**, identificar la saciedad, distinguir el hambre real del aburrimiento y dejar de comer con prisa o culpa.

También ayuda recordar que no hay alimentos prohibidos. Si aprendemos a gestionarlos con moderación, dejan de ser un obstáculo. El permiso consciente evita los atracones, porque desaparece la sensación de “romper las reglas”.

En esta etapa, la autoevaluación es clave. Revisar cómo te sientes, qué hábitos mantienes con facilidad y cuáles necesitas reforzar te permite ajustar sin perder el rumbo.

Celebrar los logros, incluso los pequeños, mantiene la motivación viva. A medida que avances, puedes **establecer nuevas metas**, como mejorar tu fuerza, dormir mejor, cocinar más en casa o caminar un poco más cada día.

Al final, mantener el peso no consiste en controlar cada comida, sino en construir hábitos que te acompañen sin esfuerzo y que te recuerden que el éxito no es momentáneo, sino sostenido.



Recuerda:

Mantener un peso saludable no es una dieta, es un estilo de vida.



CONCLUSIÓN: TU SALUD, TU MEJOR INVERSIÓN

Adelgazar no es solo perder kilos, es ganar salud, energía y confianza.

Cada cambio que haces en tu alimentación te acerca a una versión más fuerte y equilibrada de ti mismo.

Confía en el proceso, en los profesionales y en ti. Y recuerda: la prevención es la base de una vida plena.

Cuidar tu salud es el mejor seguro que puedes tener. En GENERALI te acompañamos en cada paso hacia tu bienestar.

**Tu objetivo no es solo perder peso, sino ganar salud.
En GENERALI te ayudamos a mantenerla a largo plazo.**

PORQUE VUESTRA SALUD MERECE LO MEJOR SEGURO

En GENERALI sabemos que tu bienestar es lo más importante. Por eso, hemos creado una gama de seguros de salud pensada para cuidaros en cada momento, con coberturas completas y servicios que te dan tranquilidad cuando más lo necesitas.

Con nuestros seguros de salud, te damos acceso a una amplia gama de coberturas y servicios: consultas médicas, hospitalización, tratamientos especializados, cirugía y medicamentos. Y eso no es todo: también te ofrecemos medicina preventiva, asistencia internacional y una red de centros médicos de confianza para que siempre estés en buenas manos.

Queremos que te sientas acompañado. Por eso, nuestro equipo está a tu lado en todo momento, para darte un asesoramiento personalizado, así como una gestión rápida y sencilla de tus consultas y tratamientos.



