

**INCLÚYELOS PARA PERDER PESO:**

**1**

**SEMILLAS DE COMINO NEGRO (1/4 DE CUCHARADITA AL DÍA)**

**2**

**VINAGRE 2 CUCHARADITAS CON CADA COMIDA**

**3**

**COMINO NORMAL (1/2 CUCHARADITA CON LA COMIDA Y LA CENA)**

**4**

**AJO (1/4 DE CUCHARADITA AL DÍA)**

**5**

**JENGIBRE (DE 1/4 A 1 Y ½ CUCHARADITA AL DÍA)**

**6**

**PIMIENTA DE CAYENA (1/2 CUCHARADITA AL DÍA)**

**7**

**1 TAZA DE COMIDA DE PRECARGA (100 CALORÍAS DE ALIMENTOS ANTES DE LA COMIDA)**

**8**

**2 TAZAS DE AGUA ANTES DE CADA COMIDA**

Referencias:

Recursos Michael Gregor M.D. cofundador de nutrition facts.org

Walter Willet M.D. Facultad de Medicina de Harvard

Neal Bernard M.D. Presidente del Comité de Médicos por una Medicina Responsable

## 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

ALIMENTOS DE PLANTAS CON CANTIDADES ILIMITADAS DE INGREDIENTES (FRUTAS, VERDURAS, FRIJOLES, GRANOS ENTEROS) SE PERDIERON 17 LIBRAS EN 21 DÍAS; EL CONSUMO DE CALORÍAS SE REDUJO EN UN 40%. AUNQUE COMIERON MÁS DE 4 LIBRAS DE ALIMENTOS, ERAN DE BAJA DENSIDAD CALÓRICA LOS ALIMENTOS INTEGRALES A BASE DE PLANTAS.

PENN STATE DEMOSTRÓ QUE COMER UNA ENSALADA, UNA FRUTA (CON UN TOTAL DE 100 CALORÍAS) O UNA SOPA DE VERDURAS ANTES DE LA CENA; DISMINUYE EL NÚMERO DE CALORÍAS CONSUMIDAS EN LA CENA POR 200 CALORÍAS O MÁS.

BEBER 2 TAZAS DE AGUA ANTES DE UNA COMIDA HACE QUE LOS PARTICIPANTES COMAN ALREDEDOR DE 100 CALORÍAS MENOS O UN 22% MENOS EN CADA PLATO. DE HECHO, EL ESTUDIO DEMOSTRÓ QUE LOS HOMBRES QUE BEBIERON 2 TAZAS DE AGUA ANTES DE CADA COMIDA PERDIERON PESO UN 44% MÁS RÁPIDO...

LOS PACIENTES QUE AÑADEN 2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA Y JUGO DE LIMÓN A LAS COMIDAS DIARIAS (O 2 CUCHARADITAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA A CADA COMIDA) ; PERDIERON 10% DE GRASA CORPORAL EN EL PERÍODO DE 3 MESES.

LOS PACIENTES QUE AÑADIERON MEDIA CUCHARADITA DE AJO AL DÍA VIERON DISMINUIR LA CINTURA Y EL PESO EN 6 SEMANAS. OTRO ESTUDIO DEMOSTRÓ QUE CON ¼ DE CUCHARADITA DE AJO AL DÍA SE PERDIERON 6 LIBRAS DE GRASA CORPORAL EN 15 SEMANAS.

¼ DE UNA CUCHARADITA DE COMINO NEGRO AL DÍA AYUDA A PERDER PESO.

EL COMINO REGULAR ES UN INHIBIDOR DEL APETITO: MEDIA CUCHARADITA TOMADA CON LA COMIDA Y LA CENA DURANTE 3 MESES PERMITIÓ A LOS PARTICIPANTES PERDER 4 LIBRAS Y UNA PULGADA DE CINTURA.

2,56 MG DE PIMIENTA DE CAYENA POR COMIDA PUEDEN AYUDAR A QUEMAR GRASA Y CONTRARRESTAR LA RALENTIZACIÓN METABÓLICA QUE SE PRODUCE AL PERDER PESO.

¼ DE CUCHARADITA DE JENGIBRE AL DÍA RESULTA EN UNA PÉRDIDA DE PESO.

COMER MEDIA TAZA DE ESPINACAS (CRUDAS O COCIDAS) AL DÍA DEMOSTRÓ ACELERAR EL PROCESO DE PERDER PESO.

LAS MUJERES A QUIENES SE LES DIERON ESPINACAS COMO INHIBITOR DE APETITO, TUVIERON MENOS GANAS DE COMER DULCES Y CHOCOLATE DURANTE 4 HORAS.

EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN FIBRA SIRVIÓ COMO INHIBIDOR DEL APETITO Y AUMENTÓ LA TASA DE QUEMA DE GRASA/IMPULSO DEL METABOLISMO. LA FIBRA TENÍA QUE ESTAR EN SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS COMO EL METAMUCIL PERO OTROS SUPLEMENTOS DE FIBRA NO TENÍAN EL MISMO BENEFICIO.

UN ESTUDIO DEMOSTRÓ QUE ENSEÑAR/ACONSEJAR A PACIENTES SOBRE LA DIETA BASADA EN PLANTAS AYUDA. UN PACIENTE PERDIO 19 LIBRAS EN 3 MESES; LA PÉRDIDA DE PESO CONTINUÓ CON UN TOTAL DE 27 LIBRAS EN 6 MESES Y EN UN AÑO MANTUVO LAS 27 LIBRAS DE PÉRDIDA DE PESO. LA PÉRDIDA DE PESO SE ATRIBUYÓ A QUE LAS DIETAS BASADAS EN ALIMENTOS INTEGRALES DE ORIGEN VEGETAL TENÍAN UNA BAJA DENSIDAD CALÓRICA Y LOS PACIENTES COMÍAN UN 50% MENOS DE CALORÍAS.

Referencias:

Recursos Michael Gregor M.D. cofundador de nutrition facts.org

Walter Willet M.D. Facultad de Medicina de Harvard

Neal Bernard M.D. Presidente del Comité de Médicos por una Medicina Responsable