

Chequee constantemente su metabolismo

El metabolismo de su cuerpo tiene que ver con la velocidad con que usted quema las calorías que ingiere durante el tiempo que está descansando. Esto depende más que todo en la forma en que maneja su dieta y en los ejercicios como parte de su estilo de vida. Use la lista siguiente para chequeos, ¡así mantiene su metabolismo trabajando a su máximo potencial!

Dieta

- **No se mate de hambre.** Su cuerpo siempre busca lo que más le conviene. Cuando usted se priva de la comida, su índice metabólico decaerá automáticamente para ahorrar energías. Hablando claramente, usted quemará menos calorías y almacenará más grasas. Como resultado, la gente que está de dieta tiene regularmente más altos porcentajes de grasas que aquellos que no hacen dieta.
- **Coma un buen desayuno.** Después de dormir bien de noche, su cuerpo ha sido privado de alimentos por varias horas. Usted lo supuso; su cuerpo está tratando de conservar energía. Esta es una de las razones por la cual es necesario comer un buen desayuno saludable. Trate de evitar los alimentos con azúcares o grasos en su primera comida del día así su cuerpo puede gastar energía en vez de generar grasas.
- **Coma dos comidas más.** Después del desayuno es también una buena idea comer un almuerzo y cena liviana para mantener su índice metabólico a su más alto nivel. Ocasionalmente está bien consumir bocadillos saludables, también. Acuérdesse que los bocadillos frecuentes entre las comidas principales disminuirán su metabolismo y harán que su cuerpo almacene grasas en vez de quemar las mismas.
- **Coma alimentos sanos.** Su cuerpo puede muy fácilmente transformar la grasa que consume en grasa del cuerpo, pero es más difícil para su cuerpo transformar los hidratos de carbono que usted consume en grasas del cuerpo. Usted puede ver una diferencia real en las grasas del cuerpo asegurándose que solo el 30 por ciento de las calorías que usted come provienen de las grasas.
- **Evite los anhelos de comidas.** Afróntelos; algunas veces solo necesitamos un bocadillo dulce. El azúcar es una fuente de alta energía, pero su cuerpo puede transformarla rápidamente en grasas. Las mujeres anhelan azúcares entre la ovulación y la menstruación, ya que existe un aumento natural en el metabolismo. Trate de comer frutas u otros bocadillos sanos en vez. Esto hará que su cuerpo queme las grasas almacenadas para energía.
- **Evite el alcohol y fumar.** Ambos inhiben la quema de grasas abdominales. Por esta razón, los que toman y fuman tienden a tener estómagos más grandes que los que se abstienen.

Ejercicios

- **¡Solo muévase!** La actividad física aumenta su metabolismo en dos formas. Primero, el movimiento hace que su cuerpo queme energía en la forma de calorías durante el ejercicio. Segundo, mientras hace ejercicios, usted aumenta la cantidad de músculos que usted tiene, y su cuerpo quemará más grasas—inclusive cuando duerme—para lograr las necesidades metabólicas de toda esa musculatura de alta energía.
- **Ejercite muchos músculos.** Elija ejercicios de alta energía, como caminar,

andar en bicicleta, nadar, esquiar, o ejercicios aeróbicos para ejercitar bien ambos brazos y piernas. Al ejercitar más músculos, usted quemará más energía.

- **Realice ejercicios por 30 minutos o más.** Lleva por lo menos 30 minutos de ejercicios moderados para quemar más calorías de las que su cuerpo puede reemplazar al comer. Esto significa que después de 30 minutos de ejercicios su cuerpo comenzará a quemar la grasa acumulada para energía. Ejemplos de ejercicios incluyen caminar, juego de bolas, y jardinería.
- **Varíe sus ejercicios.** Después de un tiempo, su cuerpo no tendrá que trabajar tanto para realizar el mismo ejercicio. Esto hará que usted quemar menos energías. Trate de cambiar su rutina cada seis semanas. Por ejemplo, usted podría alternar sus ejercicios con actividades al aire libre. Usted quemará más energías, y ¡no se aburrirá!

Fuentes

Dorn, J. M., Hovey, K., Muti, P., Freudenheim, J.L., Russell, M., Nochajski, T.H., & Trevisan, M. (2003). Alcohol drinking patterns differentially affect central adiposity as measured by abdominal height in women and men. *Journal of Nutrition*, 133(8): 2655-2662

Faix, D., Neese, R., Kletke, C., Wolden, S., Cesar, D., Coutlangus, M., Shackleton, & C.H., Hellerstein, M.K. (1993). Quantification of menstrual and diurnal periodicities in rates of cholesterol and fat synthesis in humans. *Lipid Research*, 34(12): 2063-2075.

Farshchi, H.R., Taylor, M.A., & Macdonald, I.A. (2005). Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(2): 388-396.

Whitney, E.N., & Rolfes, S.R. (2002). *Understanding nutrition*, 9th edition. West/Wadsworth, Belmont, CA.