

SOPA PARA EMAGRECER

UM GUIA PARA INICIANTE SOBRE
COMO FAZER A DIETA DA SOPA
PARA PERDER PESO RÁPIDO



resumen

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ ES LA DIETA DE LA SOPA?.....	3
CAPÍTULO 2: CÓMO FUNCIONA.....	4
CAPÍTULO 3: VENTAJAS Y DESVENTAJAS	5
CAPÍTULO 4: CÓMO HACER LA DIETA DE LA SOPA	8
CAPÍTULO 5: SUGERENCIA DE MENÚ	10
CAPÍTULO 6: SOPAS DIETÉTICAS.....	12

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ ES LA DIETA DE LA SOPA?

Beber líquidos, especialmente agua, es fundamental para la salud y el éxito de cualquier dieta.

Pero, si el objetivo es perder peso, además de agua, también es importante invertir en cambios inteligentes en tu alimentación, como sustituir un plato de arroz y frijoles por una sopa súper nutritiva y ligera.

Por tanto, la dieta de la sopa es una opción para quienes quieren adelgazar rápidamente.

Esta dieta fue creada para ser utilizada por pacientes del Instituto del Corazón de São Paulo, que necesitaban perder peso antes de someterse a una cirugía cardíaca.

Sin embargo, tuvo tanto éxito que acabó siendo incorporado por quienes buscaban secar el exceso de grasa y desintoxicar el organismo.

Siguiendo el plan de alimentación de siete días, es posible eliminar hasta 1 kg por día, porque hay una reducción calórica importante, ya que la dieta se compone de sopa para el almuerzo y la cena, verduras, frutas y poca proteína.

CAPÍTULO 2: CÓMO FUNCIONA

Durante la dieta de la sopa, una o más comidas se sustituyen por el consumo de caldo.

Como limita mucho la ingesta de calorías, se recomienda seguirlo durante 7 días a un mes como máximo.

Preferiblemente, la sopa debe formar parte de una o dos comidas al día: almuerzo y cena.

Hay quienes también optan por sustituir las comidas intermedias (además del almuerzo y la cena) por caldo, lo que hace la dieta mucho más restringida y difícil de llevar a cabo.

Si optas por este segundo modelo, lo ideal es limitarlo a una semana de duración y luego volver a ingerir sólidos (o alimentos distintos a la sopa) entre las comidas principales.

La idea es consumir caldos nutricionalmente ricos y equilibrados, pero bajos en calorías, en una o más comidas del día.

Pero no se trata de coger todo lo que tienes en la nevera, cocinarlo y listo, esto podría acabar haciendo que el plato sea demasiado calórico.

La sugerencia es elegir un tubérculo o raíz (ñame, papa, camote, yuca, yuca) y dos o tres variedades de vegetales (repollo, col rizada, acelgas, apio, ejotes, espinacas, calabaza, zanahoria, chayote, etc.).

También es posible añadir alguna proteína animal (pechuga de pollo desmenuzada o carne).

Los ingredientes deben cocinarse y no pueden licuarse, sino sólo triturarse o procesarse parcialmente (para dejar trozos grandes) para conservar las fibras y favorecer la masticación, lo que ayuda a la saciedad.

Las guarniciones como los picatostes y el queso parmesano deben sustituirse por pequeñas porciones de semillas (girasol, calabaza o chía) o granola salada.

Importante: siempre se debe utilizar el agua utilizada para cocinar las verduras, ya que concentra las propiedades nutricionales del alimento.

CAPÍTULO 3: VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Las ventajas de la dieta de la sopa son:

- La pérdida de líquidos puede reflejarse en una reducción de la celulitis y un aumento del bienestar general;
- El intestino también empieza a funcionar mejor, siempre y cuando se siga la recomendación de preparar sopas sin mezclar completamente los ingredientes y, por tanto, conservando la mayor cantidad de fibra posible;

- Con el intestino trabajando como debe para eliminar toxinas, la tendencia es mejorar también el estado de ánimo, el estado de ánimo y el aspecto de la piel;
- Otra ventaja es el potencial antienvjecimiento de la dieta, dependiendo de la elección de las verduras utilizadas en las preparaciones y de las frutas consumidas en otros momentos del día;
- Alto consumo de verduras, alimentos que son fuente de vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Los fanáticos de la dieta de la sopa, durante el período de la dieta, consumen estos alimentos como ingredientes de sopas, lo que puede estar de acuerdo con el consumo recomendado para este grupo de alimentos, que es de al menos 3 porciones por día.

Las desventajas son:

- La dieta de la sopa es muy baja en calorías, muy por debajo de las necesidades energéticas de un adulto y, por tanto, representa una restricción energética importante;
- Durante el período en que se realiza la dieta, sus seguidores pueden experimentar debilidad, mareos, dolores de cabeza, cansancio, mal humor e indisposición. Estos síntomas están relacionados con la baja ingesta de carbohidratos, la principal fuente de energía del cuerpo, causada por

exclusión de pastas como pan, galletas, pastas, arroz, entre otros.

- El menú que propone la dieta, a pesar de ser rico en vitaminas y minerales, es bajo en proteínas, hidratos de carbono y grasas, contradiciendo los principios de una dieta sana y equilibrada. Restringir el consumo de legumbres puede comprometer el suministro de aminoácidos y proteínas al organismo, así como comprometer la ingesta adecuada de hierro, nutriente esencial para el transporte de oxígeno, que se encuentra en los frijoles;
- Restringir las grasas también puede perjudicar al organismo, ya que este nutriente está relacionado con la composición de las hormonas y actúa en la absorción de vitaminas liposolubles;
- Cualquier persona con antecedentes de trastornos alimentarios no debe seguir este método, ya que la restricción puede desencadenar episodios de atracones.

Por tanto, la dieta debe seguirse durante 7 días. Algunas personas lo hacen durante 30 días, incluyendo alimentos sólidos y más proteínas en sus comidas durante ese tiempo.

CAPÍTULO 4: CÓMO HACER LA DIETA DE LA SOPA

La dieta consiste en sustituir las comidas principales (almuerzo y cena) por una sopa, siempre igual, creada para la dieta.

Lo ideal es no cambiar los ingredientes de la receta y seguir el menú durante un máximo de una semana. Además de la sopa, durante la dieta se permiten frutas, verduras y tés.

Si el individuo quiere perder más peso, es posible rehacer la dieta, pero sólo después de un descanso de 3 a 4 días.

Durante este periodo, es fundamental mantener una dieta equilibrada con alimentos no líquidos.

La dieta no se recomienda para mujeres embarazadas y personas con hipoglucemia.

Además, mientras se sigue el plan de alimentación, se recomienda practicar únicamente ejercicio ligero y de baja intensidad, como caminar.

Además de sustituir el almuerzo y la cena por sopa, es necesario seguir algunas reglas para el resto de comidas. Verificar:

1er día: Come toda la fruta que quieras (sin exagerar), excepto plátanos y aguacates. Beba té, jugo de uva (sin azúcar) y agua tanto como desee. Tomar la sopa al menos 2 veces al día;

2 ° día: Come todas las verduras frescas que quieras (pueden ser crudas o cocidas). En la cena, si quieres, tómate un

papa grande cocida con mantequilla. Come la sopa cuando quieras.

3er Día: Come tantas frutas y verduras como quieras, excepto patatas. Tome la sopa al menos dos veces al día.

4to día: Come hasta 8 plátanos y bebe tanta leche desnatada como quieras. Toma la sopa al menos 2 veces al día.

5to día: Consuma de 280 a 400 g de carne roja o blanca a la parrilla, con una ración de tomates frescos y firmes aliñados con sal, limón y aceite de oliva. Beba la sopa al menos dos veces al día, beba de 6 a 10 vasos de agua durante el día, para eliminar el ácido úrico.

6to día: Comer hasta 3 filetes grandes de carne roja o blanca a la plancha acompañados de verduras cocidas, excepto patatas. Consuma sopa al menos dos veces al día. Bebe agua, café, té y jugos sin azúcar tanto como quieras.

7mo día: El último día se permite el consumo de arroz integral y verduras cocidas o crudas. Toma la sopa al menos 2 veces al día. Bebe agua, café, té y jugos sin azúcar tanto como quieras.

CAPÍTULO 5: SUGERENCIA DE MENÚ

Desayuno

1ª opción:

- 1 taza de té verde 1
- rebanada de queso blanco 1
- rebanada de mango

2da opción:

- 1 taza de té de hibisco
- 2 rebanadas de papaya hermosa con 1 cucharada de harina de chía

3ra opción:

- 1 vaso de jugo (100ml agua de coco + 5 fresas + 6 gajos de uva morada + 1 cucharadita de canela + 1 cucharada de hojuelas de amaranto)

4ta opción:

- Suchá de kiwi con limoncillo (licuar 1 taza de té con 1 kiwi picado y 5 hojas de menta en una licuadora)
- 1 manzana

Bocado matutino

- 1ª opción: 8 fresas 2ª
- opción: 1 pera
- 3ª opción: 1 rodaja de melón picado 4ª
- opción: 1 melocotón

Almuerzo

-3 cucharones de sopa

Refrigerio de la tarde

- 1ra opción: 1/2 papaya + 1 cucharada de linaza dorada 2da
- opción: 1 rebanada de queso blanco + 1 racimo de uvas moradas
- 3ra opción: 1 taza de té blanco + 2 ciruelas negras 4ta opción: 1
- taza de macedonia de frutas

Almorzar

-2 cucharones de sopa

CAPITULO 6: SOPAS PARA LA DIETA

Sopa de pollo con verduras, yuca y repollo

Ingredientes

- 300 gramos de pollo
- 4 cucharadas soperas llenas de vegetales de tu elección (chayote o zanahoria, por ejemplo)
- 2 cucharadas de yuca 4 puñados
- de repollo
- Cebolla, ajo, sal y aceite de oliva virgen extra para sofreír

Modo de preparo

En una sartén calienta un chorrito de aceite de oliva y añade el pollo en dados pequeños hasta que se selle. Sazone con cebolla, ajo y sal al gusto.

Cuando la carne esté dorada agrega los demás ingredientes, revuelve y agrega agua hasta cubrir todo.

Déjalo cocinar por unos 30 minutos o hasta que la verdura esté muy suave.

Si lo deseas, licúa parte de la sopa para hacerla más cremosa y agrégala al resto de los ingredientes en su forma más densa.

Sopa de verduras

Ingredientes

- 1 berenjena
- 3 zanahorias
- 2 tazas de judías verdes
- picadas 2 tomates picados
- 1 repollo grande
- 1 nabo
- 1 cebolla picada
- 2 manojos de guindillas
- verdes 1 manojo de apio o
- apio 1 diente de ajo
- 4 jillos
- 2 pimientos
- Un poco de sal y pimienta negra

Modo de preparo

Limpiar las verduras, cortarlas en trozos pequeños o medianos, colocarlas en una cacerola grande y cubrir con agua.

Salpimentamos y colocamos la cacerola a fuego alto y, cuando empiece a hervir, bajamos el fuego.

Deja cocinar hasta que las verduras estén muy suaves. Cuando la sopa esté lista, apaga el fuego, déjala enfriar y, si quieres, métela en el frigorífico en varias ollas. No es necesario triturarlo en una licuadora.

Sopa de ternera con repollo

Ingredientes

- 300 gramos de carne molida
- 4 cucharadas llenas de zanahorias
- 2 cucharadas de camote 4 puñados
- de brócoli
- Cebolla, ajo, sal y aceite de oliva virgen extra para sofreír

Modo de preparo

Calienta el aceite de oliva y agrega la carne molida hasta que pierda su tono rojizo. Luego agrega la cebolla, el ajo y la sal. Revuelve hasta que esté dorado y agrega el resto de los ingredientes picados.

Cubre todo con agua y deja cocer hasta que las verduras estén blandas. Licue en una licuadora y sirva.

Crema De Calabaza Con Pollo

Ingredientes

- 1/2 calabaza fresa
- 500 g de pechuga de pollo cortada en
- cubitos 1 cebolla pequeña picada
- 1 litro de agua hirviendo
- 1 caja pequeña de crema (opcional)

- Ajo, pimienta, cebolla, sal, perejil y cebollino al gusto Aceite de
- oliva para sofreír

Modo de preparo

Sazona el pollo utilizando un poco de sal, limón y hierbas y verduras aromáticas como ajo, cebolla, perejil, romero, cebollino y pimienta.

Déjalo reposar al menos 1 hora para que el pollo absorba el sabor.

Corta la calabaza en cubos grandes y colócala en una cacerola, agregando agua hirviendo justo hasta que cubra ligeramente los cubos de calabaza, dejando cocinar por unos 5 a 10 minutos para que aún esté firme.

Licúa la calabaza aún caliente con el agua de cocción en una batidora o con batidora.

En otra sartén sofreír la cebolla en aceite de oliva y agregar los dados de pollo, dejando que se doren.

Luego agrega agua hirviendo poco a poco, hasta que el pollo esté bien cocido y tierno. Agrega la crema de calabaza batida y ajusta la sal y la pimienta al gusto, dejando hervir unos 5 a 10 minutos a fuego lento.

Sopa de ternera con calabacín

Ingredientes

- 1/2 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 taza de judías verdes picadas
- 1 tomate picado
- 500 g de carne molida magra 1
- cebolla picada
- 1 manojo de chiles verdes
- 1 manojo de apio o apio 2
- dientes de ajo
- Una pizca de sal y pimienta negra Aceite
- de oliva para sofreír

Modo de preparo

Sazone la carne con sal, ajo y pimienta. Lavar bien las verduras y cortarlas en cubos. Saltear la cebolla en aceite de oliva y añadir la carne molida dejando que se dore. Agrega las verduras a la sartén y cubre todo con agua hirviendo. Agrega condimentos al gusto y cocina a fuego lento hasta que la carne esté tierna y las verduras cocidas. Ver otras recetas de sopas para adelgazar.