

Dieta del Atún con Pi

La Dieta del Atún con Piña permite adelgazar hasta cuatro kilos de peso en siete días, gracias a las propiedades para adelgazar del atún y la piña.

La Dieta del Atún con Piña aporta unas 1300 calorías y permite comer además todas las frutas y verduras que se quiera. El atún es un pescado azul, habitualmente recomendado en las dietas para adelgazar y bajar el colesterol por su porcentaje muy bajo de grasas entre sus componentes, por lo que aporta pocas calorías. El atún es también rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6 y ácido linoleico. Además el atún es rico en vitaminas, proteínas y calcio. La piña por su parte es diurética y posee propiedades desintoxicantes.

Menú de la dieta del atún con piña

En la Dieta del Atún con Piña est  prohibido el consumo de carnes rojas, salsas y dulces.

Desayuno, a elegir:

- Una lata de atún al natural, una rodaja de piña y una ensalada de lechuga.
- Una infusión, una tostada de pan integral con queso blanco y un zumo de naranja o pomelo natural.

Comida, a elegir:

- Una ensalada o verduras con una lata de atún en agua, acompañado todo por una taza de arroz integral. De postre: una rodaja de piña o melón.
- Una taza de sopa dietética, una lata de atún al natural acompañada de una ensalada mediana de verduras y de postre, una fruta asada.

Cena, a elegir:

- Una lata de atún al natural, una ensalada de lechuga tomate y apio, un plato de verdura a la parilla y una rodaja de sandía.
- Una taza de sopa de verduras dietética, una lata de atún o arroz integral acompañado por vegetales cocidos y una ensalada de frutas.

Inconvenientes de la Dieta del Atún con Piña

Se trata de una dieta popular y mucha gente se pregunta si funciona. La respuesta que damos desde aquí es que se trata de una dieta desequilibrada y repetitiva que prohíbe alimentos esenciales como la carne de vacuno o cerdo. Además la pérdida de peso prometida es excesiva. Mantener este tipo de dieta en el tiempo puede ocasionar problemas de salud graves.