



COMO LOGRAR **ABDOMINALES** **PERFECTOS**

- ✓ **QUEMAR LA GRASA ABDOMINAL**
- ✓ **ABDOMINALES PERFECTOS**
- ✓ **LOS MEJORES ALIMENTOS**
- ✓ **ENFOQUES FÍSICOCULTURISTAS**

Como lograr abdominales perfectos

✓ *Quemar la grasa abdominal*

✓ *Abdominales perfectos*

✓ *Los mejores alimentos*

✓ *Enfoques de fisicoculturistas*

Indice

Introducción.....	3
Enfoques fisicoculturistas para lograr abdominales perfectos	4
Rutina para trabajar la zona abdominal sin ejercicios abdominales	7
Alimentos que ayudan a quemar la grasa abdominal	9
¿Alimentos "saludables"?: Cinco alimentos aumentan la grasa abdominal	10
La grasa no es necesariamente mala para la salud	13
La Comida Chatarra: Una Adicción	14
Tratando la adicción	15
El Secreto para quemar grasa corporal: Aquello que no conoces puede herirte	17
Ejercitarse para eliminar la grasa abdominal	19
La dieta secreta del Gurú de Hierro	20
Dieta pre competición.....	20
¿Conoces a un fisicoculturista vegetariano?	21
Mitos del Vegetarianismo	23
Resumen: Secretos para lograr Abdominales Perfectos	24

Introducción

Tanto mujeres como hombres no pueden evitar sentir atracción por los cuerpos tonificados y musculosos. Las encuestas han demostrado que las mujeres son las que se sienten aquellas más atraídas a la idea de desarrollar abdominales tonificados que a tonificar pechos, hombros o brazos. Cuando se le pregunta a una mujer qué parte de su cuerpo desearía desarrollar y tonificar, la respuesta general coincide con los abdominales.

La mayoría de las personas desea lograr abdominales perfectos, súper desarrollados a la vez eliminar el exceso de grasa corporal.

En esta guía abordamos los métodos para lograr abdominales perfectos. Uno de los métodos sostiene que para desarrollar los músculos abdominales, la clave consiste en trabajar frecuentemente los abdominales bajos y oblicuos con intensidad. Los resultados que se obtienen con esta técnica son realmente convincentes. Este es el método que emplean los físico culturistas más famosos, quienes se ganan la vida trabajando sus cuerpos.

Según el segundo método, para lograr abdominales no es necesario enfocarse fundamentalmente en ejercicios abdominales localizados. Uno de los mayores exponentes de esta técnica es Vince Gironda, quien ha sido por muchos años uno de los mejores preparadores físicos a nivel mundial. Gironda ha entrenado a muchos de los campeones de físico culturismo más importantes de la historia e incluso es preparador físico que un gran número de celebridades de Hollywood.

Una de las frases más populares de Gironda es la siguiente: "El físico culturismo consiste en un 80% de dieta". Nadie puede estar más de acuerdo con esta afirmación. Una dieta balanceada, rica en proteínas es fundamental para desarrollar músculos y quemar grasa corporal, pero también sumamente importante realizar un plan de ejercitación intensivo, ya que los músculos no pueden desarrollarse y aumentar de volumen sin ejercitación.

Por otro lado, nos encontramos con una personalidad como Bill Pearl, quien ha sido Mr. Universo cuatro veces y autor la enciclopedia: "Las claves del universo Interior", un libro de más de 60 páginas dedicado a exclusivamente a ejercicios abdominales. Bill no solamente tiene unos abdominales perfectos, sino que a la edad de 47 fue escogido por sus colegas como "el hombre con el mejor físico de todos los tiempos".

Considerar que la grasa es el principal responsable del exceso de peso es una afirmación errónea. La mayoría de las personas poseen células adiposas que distribuidas por todo su cuerpo. Las mujeres tienen mayor cantidad de células adiposas debajo de la cintura, mientras que los hombres suelen tener mayor cantidad de células grasas en el abdomen.

Para lograr abdominales perfectos se debe realizar un doble esfuerzo. Por un lado deberás trabajar tus músculos a fin de desarrollarlos y; por otro lado, necesitarás eliminar de tu cuerpo la grasa que te impide lucir tus músculos desarrollados.

Esta guía que tiene como objetivo enseñarte cómo puedes desarrollar abdominales perfectos, y para lograr este objetivo, se abordan todas las visiones posibles a fin de que tu plan de ejercicios y nutrición te permita optimizar los resultados y lucir los abdominales perfectos que tanto deseas.

Enfoques físicoculturistas para lograr abdominales perfectos

Estos ejercicios tienen como objetivo trabajar intensamente sobre la zona abdominal una vez por semana. El resto de los días, puedes concentrar la actividad física en otras partes de tu cuerpo. Los ejercicios básicamente consisten en diferentes de series de abdominales destinadas a trabajar abdominales bajos, altos, medios y oblicuos.

Calentando y trabajando abdominales medios:

Swing con pesa o mancuerna - Ponte de pie, con ambas manos una mancuerna o pesa, con ambas manos levanta el peso a la altura de tu pecho, sostén por unos segundos, luego baja tus brazos, pasándolos entre tus piernas lo más atrás que puedas, mientras mantienes sus rodillas semi flexionadas. Exhala mientras extiendes tus brazos e inhala al llevar el peso hacia la posición inicial. Realiza unas 40 repeticiones de este ejercicio.

Torsión lateral con barra – Parado en posición erguida con una barra liviana apoyada sobre tus hombros y tus pies separados a la altura de los hombros, gira el tronco hacia el lado derecho y luego gíralo hacia el lado izquierdo. Mantén tus rodillas firmes, inhala antes de realizar la torsión y exhala al regresar a la posición inicial. Practica unas 50 repeticiones de este ejercicio.

Doble barra lateral – Parado en posición firme, con una barra liviana sobre los hombros y las piernas separadas a la altura del ancho de los hombros, inclina tu hombro izquierdo hacia el lado izquierdo de tu cadera mientras contraes tus abdominales. Luego vuelve a la posición inicial y repite el mismo ejercicio hacia el lateral derecho. Realiza 50 repeticiones de este ejercicio de cada lado.

Lateral trasero con mancuernas – En posición firme, con una mancuerna en tu mano derecha ubicada detrás de los glúteos y la otra mano en tu cabeza, extiende lateralmente tu brazo hasta alcanzar la altura de los hombros. Realiza cincuenta repeticiones de este ejercicio hacia un lado y otras 50 repeticiones con el otro brazo.

Abdominales compuestos en banco inclinado

En un banco inclinado, recostado boca arriba, levanta la parte superior de tu cuerpo hasta hasta formar un ángulo de cuarenta grados, luego gira el torso hacia la derecha y hacia la izquierda. Lleva tu torso hacia el centro y vuelve a la posición inicial. Realiza una serie de 50 repeticiones de este ejercicio.

Abomínales con rodillas flexionadas – En una tabla ejercitadora para abdominales, con las rodillas flexionadas y tus manos detrás de la cabeza, levanta la parte superior de tu cuerpo mientras tensas tus abdominales. Baja el torso y repite este ejercicio 50 veces.

Abdominales compuestos con flexión de rodillas- En la misma posición que en la de los abdominales con rodillas flexionadas, en lugar de realizar un movimiento ascendente, gira tu torso hacia la derecha y hacia la izquierda, luego vuelve hacia el centro y regresa a la posición inicial.

Abdominales con piernas extendidas – Con tus pantorrillas y pies extendidos en la tabla de abdominales y el torso apoyado en el suelo, coloca las manos detrás de tu cabeza, levanta la parte superior del tronco mientras contraes tus abdominales. Este ejercicio se puede realizar girando el cuerpo hacia un costado y hacia el orto al levantar el tronco.

Cuchillo de Jack – En posición erguida y firme sobre la colchoneta y brazos y piernas extendidos, extiende tu torso tocando la punta de tus pies con las manos, manteniendo rectas ambas extremidades. Desciende hacia la colchoneta y repite este ejercicio 50 veces.

Abdominales en banco- Con los pies trabados y los muslos sobre el banco, eleva tu torso mientras contraes tus músculos abdominales cada vez que te encuentres arriba. Vuelva a la posición inicial y repite unas 50 veces.

Abdominales compuestos en tabla descendente - En tabla descendente para abdominales, con las piernas extendidas y tus manos detrás de la cabeza, eleva la parte superior de tu torso mientras contraes tus abdominales, alcanzando con tu codo derecho tu rodilla izquierda. Desciende a la posición inicial y vuelve a repetir este movimiento pero llevando tu codo izquierdo hacia tu rodilla derecha. A medida que practiques este ejercicio con regularidad, puedes incorporar peso a fin de añadir resistencia.

Abdominales compuestos en banco inclinado– En un banco inclinado con la cabeza firme y brazos extendidos, flexiona tu torso y toca tus pies con la punta de los dedos. Primero hazlo con la mano derecha tocando tu pie izquierdo y luego toca tu pie derecho con la mano izquierda.

Tijera lateral– En una colchoneta recuéstate sobre tu lado derecho apoyando tu pie izquierdo sobre el banco, coloca tu mano derecha detrás de tu cabeza y tu mano

izquierda sobre tu cadera, luego eleva tu pierna derecha en dirección a la pierna izquierda, hasta que logres tocarla con el pie derecho. Repite este ejercicio de ambos lados.

Patada hacia atrás de rodillas– Apoyando tu peso sobre tus manos y tu rodilla derecha, extiende tu pierna izquierda hacia atrás manteniendo tu otra pierna firme. hacia atrás Repite este ejercicio 50 veces con ambas piernas.

Elevación de piernas en barra de fondos y dominadas– En una barra de fondos y dominadas, con los brazos separados a la altura de los hombros, eleva tu cuerpo tanto como sea posible, sosteniéndolo con tus brazos firmemente y luego eleva tus piernas, formando un ángulo de 90°. Baja las piernas y repite este ejercicio.

Elevación de piernas en banco inclinado- En un banco inclinado, recostado boca arriba tómate con tus manos de los laterales del banco a la altura de tu cabeza. Mantén tus piernas derechas y elévalas hasta formar un ángulo de 45° con tu cuerpo. Mantén tus piernas elevadas por unos segundos, luego bájalas y repite el ejercicio .

Dominadas en barra con pierna elevada. – Suspendido en la barra fija con tus manos separadas a la altura de los hombros, eleva tus piernas hacia el lado izquierdo hasta que las mismas formando un ángulo de 45°. Baja tus piernas sin tocar el suelo y repite el ejercicio elevando tus piernas hacia el lado derecho.

Elevación de piernas con peso– Recostado boca arriba sobre una colchoneta, coloca entre tus pies una mancuerna y eleva tus piernas hacia arriba, luego desciende y repite el ejercicio.

Estos ejercicios tiene muchas variantes. Algunos de ellos consisten en movimientos combinados donde se incorporan torsiones o giros. En otros ejercicios puedes agregar pesas, ya sea detrás de tu cabeza o agregando peso en una tobillera. Otra opción para estos ejercicio consiste en estirar y luego flexionar tus piernas, de este modo trabajarás mejor los músculos abdominales.

Para evitar que tus músculos abdominales dejen de trabajar eficazmente al acostumbrarse a una rutina de ejercicios, lo recomendable es que cada tres meses cambies la rutina. De este modo los músculos no estarán acostumbrados a los nuevos movimientos y de este modo que lograrás que tus músculos abdominales crezcan, se desarrollen y se luzcan .

Rutina para trabajar la zona abdominal sin ejercicios abdominales

La rutina Vince Gironda no incluye ejercicios abdominales específicos. De hecho, él afirma que los atletas que tienen más desarrollados sus abdominales son los gimnastas.

¿ Has oído alguna vez de gimnastas que hagan abdominales? No. Esto se debe a que los gimnastas mientras por el tipo de actividad física que desarrollan, someten el grupo muscular abdominal a una gran tensión.

Si tienes dudas, intenta ejecutar una Cruz de Hierro en los aros sin trabajar tus abdominales. Sencillamente es imposible.

Los estudiantes Vince abarcan desde físicoculturistas profesionales hasta una larga lista de celebridades como Clint Eastwood, Robert Blake, William Smith, Clint Walker y muchos otros famosos.

El método de Vince método consiste en trabajar la zona abdominal sin realizar ejercicios abdominales. Sin embargo, se trata de una rutina de ejercicios que donde se aplica tensión en cada músculo del abdomen, contrayendo, tensando, y comprimiendo esos músculos. Los resultados que se obtienen con estos ejercicios son más que satisfactorios. La ejercitación debe practicarse diariamente a fin de lograr abdominales perfectos y tonificados .

La “silla romana” es un aparato que se encuentra la mayoría de los gimnasios, sirve de soporte para piernas y glúteos, permitiendo que la extremidad superior del cuerpo quede libre.

Abdominales en silla romana– Sentado en la silla con tu cuerpo paralelo al suelo y mirando hacia arriba, eleva tu torso hasta que el mismo esté casi erguido, luego baja lentamente a la posición inicial y repite este ejercicio.

Abdominales compuestos en silla romana - Estos ejercicios se realizan del mismo modo que el anterior, con la diferencia que debes elevar tu torso con un movimiento giratorio, alternando hacia un lado y hacia el otro. Éste movimiento le añade tensión al grupo de abdominales oblicuos que se están trabajando.

Abdominales invertidos en silla romana– colócate boca abajo en la silla, baja tu rostro hacia el suelo y luego eleva hasta nivelar u cuerpo. Este ejercicio trabaja los abdominales oblicuos y los músculos dorsales.

Abdominales con piernas elevadas– Esta ejercitación de practicarse en un banco o una colchoneta de piso. Permanece boca arriba con las manos detrás de la cabeza y la piernas en alto semi flexionadas. Eleva el tronco balanceándote, llevando tu cabeza hacia las rodillas, mientras comprimes tus músculos

abdominales. Los hombros y la parte superior de la espalda no deben apoyar el suelo. La tensión muscular se centra en los abdominales superiores e inferiores.

Abdominales compuestos con piernas elevadas– Este ejercicio se efectúa al igual que el anterior, sólo que se efectúa una torsión en la parte superior del movimiento, el codo derecho debe girar hacia la rodilla izquierda y el codo izquierdo girará hacia la rodilla derecha. Éste movimiento permite trabajar los oblicuos frontales.

Elevación de piernas en barra de dominadas – Con tu cuerpo suspendido en la barra de dominadas, con los brazos separados a la altura de los hombros, eleva tus piernas hasta que las mismas estén paralelas al suelo. Mantén las piernas elevadas hasta la cuenta de dos, luego desciende las piernas y repite este movimiento.

Abdominales frontales en barra de dominadas– Suspendido en la barra de dominadas con los brazos separados a la altura de los hombros, eleva tu cuerpo, manteniendo los brazos firmes. Eleva y mantén tu cuerpo lo más que puedas y mantén esta posición hasta la cuenta de dos, desciende y repite este ejercicio nuevamente.

A medida que practiques este ejercicio con frecuencia, serás capaz de elevar más tu cuerpo y resistir más tiempo en esa posición. Los gimnastas experimentados que practican este ejercicio en anillos logran sostener su cuerpo hasta la cuenta de diez.

Elevación de piernas – En un banco o colchoneta , recuéstate boca arriba y coloca tus manos debajo de los muslos. Mantén tus piernas derechas y elévalas formando un ángulo de a 45 grados. Mantén esta posición hasta la cuenta de dos, baja las piernas sin tocar el piso y repite este ejercicio nuevamente.

Una variante que puedes agregar a este ejercicio es elevar las piernas separadas realizando el movimiento de tijeras antes de volver a la posición inicial.

Abdominales en banco – Sentado en el del banco con las manos detrás de la cabeza y piernas extendidas, levanta las rodillas hacia el pecho tensando los músculos abdominales. Vuelve a la posición inicial y repite este ejercicio. Este ejercicio trabaja los abdominales bajos.

Flexiones laterales con mancuernas – Párate erguido con una mancuerna en cada mano, flexiona el tronco lateralmente hacia un lado, vuelve a la posición inicial y flexiona el tronco hacia el otro. Este ejercicio trabaja los abdominales oblicuos.

Elevaciones laterales traseras con mancuernas – Con las mancuernas detrás de tus muslos, eleva tus brazos a la altura de los hombros, manteniéndolos derechos y luego vuelve a la posición inicial. Puedes practicar este ejercicio con ambos brazos o bien alternando de lado, realizando una serie de elevaciones con el brazo derecho y luego otra serie con el brazo izquierdo. Este ejercicio trabaja los oblicuos traseros.

Alimentos que ayudan a quemar la grasa abdominal

¿De que pueden servirte estos ejercicios si aún tienes grasa corporal especialmente en el abdomen? La grasa abdominal es un problema grave para muchas personas, especialmente luego de los 30 , cuando el metabolismo comienza a cambiar su funcionamiento acumulando grasa en la zona abdominal. Los enemigos reales de cualquier programa para quemar la grasa corporal son los carbohidratos refinados, almidones y azúcares.

Existe una gran variedad de alimentos que puedes consumir sin añadir grasa a tu cuerpo e incluso éstos pueden ayudarte a perder peso.

Todos conocemos las proteínas, los carbohidratos las grasas y las fibras ¿pero cuáles son los alimentos que ayudan a quemar el tejido adiposo y cuáles son los que impiden que luzcas abdominales perfectos?

Aquí compartimos contigo algunas estrategias para quemar la grasa abdominal:

- **No consumas alimentos procesados** – evita aquellos alimentos precocidos e instantáneos que vienen en cajas, latas, botellas y comida congelada envasada. Estos alimentos poseen aditivos, conservantes y otros químicos que tienen la función de pigmentarlos y a realzar su sabor. La mayoría de estos alimentos contienen jarabe de maíz de alta fructosa, un gran contribuyente con la obesidad mundial.
- **Consume alimentos frescos y naturales** – Las frutas y vegetales orgánicos, el ganado alimentado con hierba natural, las aves criadas al aire libre y el pescado fresco son alimentos saludables. Evita alimentos como palitos de pescado, patitas de pollo, hamburguesas, salchichas y cualquier tipo de comida chatarra. En lugar de estos alimentos procesados prefiere una pieza de pollo grillado, una porción de solomillo asado o un filete de pescado al horno. Estos alimentos pueden prepararse rápidamente y son mucho más saludables.
- **Hidrátate bien** – El agua acelera el funcionamiento del metabolismo, te mantiene hidratado y brinda sensación de saciedad. No mezcles el agua con ningún producto endulzado artificialmente. Puedes beber té verde, esta infusión es muy eficaz para quemar calorías.
- **Consume alimentos altos en proteínas**– Incorporar proteína magra a tu alimentación diaria ayudará a mantener estable tu nivel de azúcar en sangre, acelerando el proceso metabólico. Los fisicoculturistas necesitan una gran cantidad de proteínas, el 25% de las calorías diarias que se consumen deben provenir de las proteínas.

- **Consume carbohidratos "buenos"**– Evita los alimentos que contengan almidones refinados y azúcares. En lugar de estos alimentos prefiere los carbohidratos buenos como las frutas, vegetales, legumbres frescas o secas. Los panes ricos en cereales son muy saludables. Las legumbres secas también poseen un alto contenido de fibra, proteína y carbohidratos buenos.
- **Consume grasas saludables**– Evita las grasas saturadas, especialmente las grasas trans. Las grasas buenas se encuentran en el aceite de oliva, pescados, aceite de pescado, aceite de linaza, aguacate, nueces y semillas.
- **Evita pasar largos periodos sin comer** – No saltees comidas, es preferible que realices cinco o seis pequeñas comidas al día a fin de acelerar tu metabolismo y quemar grasas. Puedes emplear nueces, semillas, frutas y vegetales frescos para preparar aperitivos deliciosos y saludables.

Para perder grasa rápidamente debes consumir alimentos con alto índice de fitonutrientes y bajos en carga glucémica. La carne magra no posee ninguno de estos nutrientes, por lo que deberás incorporar a tu dieta diaria vegetales, frutas, nueces, legumbres, aceite de oliva, té, hierbas y especias.

Por otro lado, evita los productos ricos en harina blanca, cereales refinados, azúcar de cualquier variedad y alimentos procesados.

Existen alimentos capaces de incentivar al cuerpo a quemar grasas: Los hidratos complejos como el arroz integral, arroz marrón, arroz salvaje, pasta de granos enteros, avena, cereales integrales, batatas y quinoa. También puedes consumir frutas como manzanas, naranjas, melones, papaya, plátanos y bayas.

Las proteínas de tu dieta deben incluir carne de res magra, pavo, pechuga de pollo, jamón, cerdo sin piel ni grasa y leche desnatada.

Incluye en cantidades menores yogurt desnatado, mariscos, queso cottage bajo en grasas, legumbres secas, lentejas, arvejas, maní, almendras, anacardos y mantequilla de maní natural.

Los vegetales que ayudan a quemar grasas son: el brócoli, los vegetales de hojas verdes, espinaca, pimientos, habas, zanahorias, espárragos, repollitos de Bruselas, coliflor, apio, pepino, hongos, cebollas, tomates, calabaza y alcachofas .

¿Alimentos "saludables"?: Cinco alimentos aumentan la grasa abdominal

Hay poco alimentos que realmente cumplen con las reglamentaciones que hacen que los mismos sean considerados "alimentos saludables". Independientemente de

que en el rotulado nutricional de los mismos figure la palabra "alimento saludable", esto no significa que su contenido realmente lo sea. Generalmente sucede todo lo contrario.

Un claro ejemplo son los productos a base de soja. ¿Qué sucede con los productos elaborados a base de soja? ¿son saludables? La creencia popular es que la soja es un producto muy saludable. Piénsalo nuevamente. La mayor parte de los agregados de soja se hacen en productos como hamburguesas de soja, leche de soja y snacks a base de soja, los cuales son alimentos procesados que no se encuentran fermentados. La soja sin fermentar es sumamente perjudicial para la salud, tanto que hasta es capaz de reducir el conteo de espermatozoides en los hombres que consumen estos alimentos procesados con regularidad.

Por otro lado, los fitoestrógenos que contiene la soja pueden causar desequilibrios hormonales tanto en mujeres como en hombres.

En Asia, principal productor de alimentos a base de soja, se consume soja fermentada y también se emplea como condimento. Estos productos al estar fermentados y no contener aditivos son saludables y no se relacionan con los productos anteriores.

Antes de comprar cualquier producto, lee las etiquetas de los productos. No existe ningún tipo de reglamentación nutricional que permita calificar a los productos como saludables. Son los consumidores quienes deben realizar sus propias investigaciones, tomar sus decisiones y confiar o no en las empresas y tiendas que fabrican y comercializan estos productos.

Éstos son algunos alimentos que pueden resultar nocivos peligrosos para tu salud:

- **Cereales**– Son alimentos procesados que tienen agregados de azúcar como jarabe de maíz de alta fructosa. Durante el proceso de fabricación de estos alimentos se produce la acrilamida, una sustancia cancerígena.

Los alimentos altamente procesados poseen un alto contenido de tóxicos. Una alternativa a la hora de comprar tus cereales es comprarlos en la sección de alimentos naturales o comprarlos en dietéticas. No obstante, lee siempre el rotulado nutricional de los alimentos que consumes.

- **Zumos artificiales de naranja**– Los zumos envasados poseen en realidad un porcentaje mínimo de zumo de naranja real. Generalmente contienen un alto contenido de jarabe de maíz de alta fructosa, benzoato de sodio y sodio con hexametafosfato, un químico que también se encuentra presente en los detergentes para la ropa.
- **Carnes procesadas** – Se trata de embutidos que poseen un alto contenido de grasas malas, aditivos y conservantes sumamente perjudiciales para la salud.

- Barras y batidos de proteínas– Estos productos son elaborados científicamente con proteínas en polvo y contiene un alto contenido de endulzantes (jarabe de maíz de alta fructosa)
- Bebidas energizantes– Contienen químicos y aditivos como aceite vegetal bromado, aceite de resina de madera y jarabe de maíz de alta fructosa . Tu cuerpo no necesita ninguno de estos aditivos.

Las grandes compañías que fabrican estos alimentos utilizan ciertas palabras de marketing para ocultar lo que realmente contienen estos alimentos. ¿ Cómo es posible que nuestros antepasados hayan sobrevivido antes sin la existencia de estos alimentos saludables?

Analiza estas palabras:

- Dieta – ¿Por qué las ratas de laboratorio enferman de cáncer?
- Sin agregado de azúcar– No necesitan azúcar porque contiene otros endulzantes.
- Libre de azúcar– ¿Qué otros endulzantes contiene?
- Bajo en Grasas – Probablemente se trate de productos con alto contenido glucémico.
- Reducido en grasas – Menos grasas y muchos más carbohidratos.
- Libre de Grasas – Probablemente no posea grasas, pero por lo general estos productos contienen azúcar y aditivos químicos. Los caramelos de goma son libres en grasas, pero ¿acaso por eso son saludables?

A continuación enumeramos otros alimentos que no son saludables a pesar de lo que diga su rotulado nutricional:

- Refrescos de dieta – Bebidas libres de azúcar pero que contienen endulzantes artificiales y aditivos químicos a fin de darles sabor y color. Muchas investigaciones han demostrado que son cancerígenos.
- Maníes – El maní no es un fruto seco propiamente dicho, sino que se trata de una legumbre. Es un aperitivo delicioso pero tiene un desequilibrio en grasas Omega 6 y Omega 3. El nivel óptimo de equilibrio es 1:1 y el maní tiene 3:01.
- Mantequilla de maní reducida en grasas– En este alimento el problema no reside en las grasas sino en el agregado de azúcar.
- Aceite de maíz – Al igual que el maní, presenta un desequilibrio en grasas Omega 6 y Omega 3, ya que tiene 60:1 cuando el valor óptimo es 1:1.

- Aderezos para ensaladas reducidos en grasas – No tienen grasas pero tienen un alto agregado de azúcar. Por otro lado, los aderezos para ensaladas tienen aceite soluble por lo que pocos de sus nutrientes se absorben sin grasas.
- Envases de yogurt – La fruta que posee estos yogures contiene endulzantes artificiales.
- Jugos de frutas envasados – Estos jugos artificiales no aportan la misma cantidad de fibra que los jugos naturales. Recuerda revisar el rotulado nutricional a fin de informarte sobre los endulzantes artificiales que poseen.
- Frutas Secas – Estas frutas contienen la misma cantidad de azúcar y las mismas calorías que las frutas frescas, solo que no aportan líquido y su volumen es más reducido, por lo que tienden a consumirse en mayor cantidad.
- Legumbres enlatadas– Estas legumbres generalmente son envasadas con siropes azucarados que aumentan el nivel de azúcar en sangre.
- Granola – Este delicioso alimento contiene un alto agregado de fructosa y poco aporte nutricional.
- Pasta – Los alimentos a base de harina blanca no son saludables, poseen gran cantidad de carbohidratos y pocos nutrientes.

La grasa no es necesariamente mala para la salud

El cuerpo humano necesita grasa para procesar la proteína y convertirla en tejido muscular y también para brindarle energía al cuerpo.

Las grasas saturadas contienen oxidantes que ayudan a prevenir distintos tipos de enfermedades.

La Universidad de Medicina de Michigan (University of Michigan Health System), señala ciertos alimentos que contienen grasas saludables por lo que son muy beneficiosos para la salud y recomendados para la nutrición cotidiana:

- Aceite de oliva, aceite de canola y aceite de linaza – Puedes emplearlos para aliñar tus ensaladas y para cocinar .
- Aguacates, aceitunas y nueces– Puedes preparar aperitivos a base de semillas y nueces o preparar una ensalada de aguacate y aceitunas.

- Pescados con alto contenido en ácidos grasos Omega 3– Atún, sardinas, salmón, jurel y caballa.

La Comida Chatarra: Una Adicción

La Escuela de Medicina Weill Cornell (Weill Cornell Medical School) ha revelado estudios que demuestran que los antojos por comida chatarra es una adicción similar a las adicciones que generan los opiáceos y la cocaína. Exámenes de laboratorio revelaron que ni siquiera las amenazas o el dolor impidieron que las personas adictas pudieran evitar el deseo a consumir este tipo de comida.

Cuando se consume comida chatarra, se estimulan centros nerviosos que se relacionan con la sensación de placer, lo mismo sucede con las drogas y estimulantes.

De este modo, el centro del placer que se encuentra en el cerebro se vuelve insensible a todo tipo de estimulación externa, ya que lo único que le proporciona esta sensación es la comida chatarra. Esta adicción conduce directamente a la obesidad.

Definición de comida chatarra– Comida chatarra es **cualquier alimento procesado alto en grasas, calorías y bajo en nutrientes**. La comida chatarra representa la dieta básica de miles de personas que se alimentan a base de Big Mac, papas fritas con grasas saturadas, refrescos y milkshakes. Este tipo de alimentación lo llevan las personas que por sus hábitos de vida o actividades diarias consumen comida rápida habitualmente, convirtiéndose en víctimas de la comida chatarra.

La comida chatarra es de fácil acceso, siempre está disponible y son pocas las personas que realmente se interesan por conocer los verdaderos ingredientes que poseen las comidas rápidas.

La comida rápida y la comida chatarra son los principales responsables de la obesidad en todo el mundo. Principalmente son las nuevas generaciones que han crecido con estos prototipos de alimentación las que suelen consumir comida rápida en cantidad en detrimento de su figura.

Por otro lado, muchos químicos, aditivos y endulzantes que se utilizan en la comida rápida son altos de jarabe de maíz de alta fructosa. Este subproducto proveniente del maíz, en altas cantidades es considerado un veneno.

El jarabe de maíz de alta fructosa o HFCS es un sustituto al azúcar que se utiliza mucho en la mayoría de los alimentos procesados tales como mermeladas, mantequilla de maní, jamón, refrescos, jugos de fruta envasados y un sinnúmero de

golosinas. De este modo, un sándwich de mermelada y mantequilla de maní elaborado con pan blanco puede ser considerado como comida chatarra, ya que es alto en grasas, calorías, carbohidratos y aporta pocos nutrientes.

A pesar de que en el rotulado nutricional deben incluirse en detalle los aditivos, químicos y jarabe de maíz de alta fructosa que lleva cada alimento, pocas personas se toman el trabajo de leer las etiquetas de lo que contienen los productos que consumen y; muchas veces, a pesar de leerlos, son pocas las personas que realmente comprenden que es lo que están leyendo.

Los fabricantes de comida rápida rotulan sus productos a fin de que los consumidores sepan que una hamburguesa con queso doble contiene más de la mitad de cantidad de las calorías diarias recomendadas para un adulto e incluso excede la dosis diaria recomendada de grasas saturadas y sodio. Teniendo esto en cuenta, no resulta alarmante que haya tantas personas obesas que consumen hamburguesas.

Tratando la adicción

La abstinencia es el dolor físico y mental que sienten los adictos cuando se elimina su fuente de placer. Se trata de un proceso doloroso, que cualquier adicto evita a toda costa. Para conseguir una persona adicta a la comida chatarra se decida a participar voluntariamente de un tratamiento de recuperación, debe comprender el impacto negativo que tiene esta adicción para su salud y su bienestar. Lo que se debe intentar es que la persona adicta desee realmente liberarse de esta condición .

Además de lograr tener un auto-control, el adicto a la comida chatarra debe comprender fundamentalmente que debe cambiar sus hábitos nutricionales a fin de conservar su salud y su bienestar. Una nutrición saludable combinada con la práctica regular de actividad física, le darán a cualquier persona la oportunidad para lograr con éxito, dejando este hábito tan nocivo.

Una vez que el adicto se haya comprometido a este cambio de hábitos de vida que implican una dieta saludable y la práctica regular actividad física, el programa de recuperación funcionará correctamente permitiéndole superar esta adicción.

La comida chatarra puede ser reemplazada por alimentos y aperitivos saludables. Uno de los principales atractivos de la comida chatarra que deben superarse, reside en la rapidez con la que se prepara y se sirve **la comida rápida**.

Para superar esto es importante que tengas a mano ingredientes saludables para preparar rápidamente bocadillos saludables. Puedes recurrir a ingredientes que siempre tengas a mano a fin de preparar refrigerios con ingredientes saludables

rápidamente, evitando de este modo el impulso urgente a comer que suele provocar la adicción a las comidas rápidas.

Otra opción es tener preparados cierta cantidad de platos saludables, los cuales puedes congelar en porciones independientes. Utiliza a tu favor los condimentos, a fin de darle buen sabor a tus comidas. Ten al alcance de tus manos bocadillos saludables como apio, zanahorias, frutas frescas, nueces y frutas desecadas. Estos son excelentes bocadillos con pocas calorías que puedes preparar en minutos.

Si no tienes la opción de comer en el trabajo, almuerza en restaurantes donde se sirva comida fresca y evita aquellos lugares que sirvan comidas rápidas y comida chatarra procesada. Te sorprenderás al descubrir que en los restaurantes donde sirven platillos frescos y naturales el servicio es casi tan rápido como en el de los negocios de comida rápida y más aún, cuentas con el beneficio de que esta comida no sólo es más saludable sino que cuesta exactamente lo mismo.

Por otro lado, el consumo de refrescos de dieta no resulta saludable ni te ayuda a bajar de peso. El agregado de edulcorantes artificiales que tienen los refrescos enlatados es mucho mayor al contenido regular de azúcar que tienen los refrescos comunes. Los endulzantes artificiales hacen que tu organismo produzca mayor cantidad de insulina, ralentizando el funcionamiento de tu metabolismo, colaborando de este modo a que acumules mayor cantidad de grasa corporal. Lo aconsejable es que en lugar de refrescos de dieta, bebas agua o te sin azúcar

En un primer momento, la abstinencia a la comida chatarra, al igual que sucede con los narcóticos, representa una lucha física y mental que puede resultar dolorosa. Sin embargo, luego de unos días esta sensación disminuye desapareciendo completamente del cuerpo. La que prevalece es la adicción mental y es ésta adicción la que debes abordar con mayor fortaleza a fin de obtener los mejores resultados en el proceso de recuperación.

La meditación o la hipnosis, son excelentes recursos por los que se puede optar para dejar atrás la adicción a la comida chatarra. Las investigaciones han demostrado que estos tratamientos son sumamente eficaces para curar cualquier tipo de adicciones. A través de la meditación y la hipnosis, se trabaja sobre el inconsciente y la conciencia.

El inconsciente abarca la novena parte de la mente, y es la parte que más influye en nuestras acciones y comportamientos. La mejor manera para controlar el inconsciente es la "auto-sugestión", la cual se logra a partir de la hipnosis. Mediante la auto sugestión, el subconsciente logra liberarse, alcanzando un estado de relajación en el que eres capaz de programar tu mente mediante pensamientos y conductas positivas.

Por otro lado, la auto hipnosis, es una técnica que puede lograrse de un modo muy sencillo, basta sólo con concentrarse, cerrar los ojos y enfocarse. Intenta imaginar

que una luz atravesará cada una de tus 24 vértebras. Primero, la luz atravesará la primera vértebra cuando llegues a la cuenta de 10. Una vez que atraviese la primera vértebra pasará a la segunda y así sucesivamente. Cuando la luz interior haya pasado por las 24 vértebras, alcanzarás un estado de relajación total y habrás logrado una sensación total de conciencia que te permitirá alcanzar el estado de la auto hipnosis.

Cuando hayas alcanzado este estado, es el momento para que te plantees mejorar tus hábitos alimenticios, practicar deporte y cualquier otra actividad que colabore a mejorar tu estado de salud y bienestar.

El Secreto para quemar grasa corporal: Aquello que no conoces puede herirte

Uno de los grandes secretos para perder grasa corporal comiendo es "**comer de todo pero en menor cantidad**". Las dietas bajas en calorías demasiado restrictivas hacen que sea muy difícil perder peso y mantener un peso estable sin ganar kilos. Las dietas reducidas en calorías aumentan la producción de cortisol en el cuerpo. El cortisol es la "hormona del estrés", responsable de la grasa abdominal. De modo tal que si reduces drásticamente el consumo calórico colaborarás a que se acumule grasa abdominal.

El mejor secreto para perder la grasa corporal consiste en consumir la cantidad adecuada de proteínas, frutas y vegetales naturales y gran cantidad de fibra. Evita los alimentos procesados, éstos poseen una gran cantidad de conservantes y aditivos químicos. Sólo basta leer el rótulo nutricional de los alimentos enlatados o pre elaborados para comprobar la cantidad innecesaria de químicos y conservantes que tu cuerpo no necesita.

Si bien hoy en día hay muchos alimentos aprobados por la FDA (Food and Drug Administration) hay alimentos que realmente resultan nocivos para la salud. Un caso puntual es el de ciclamatos. El ciclamato es un endulzante artificial que se utiliza para endulzar muchos alimentos, en un principio fue aprobado por la FDA, sin embargo, en investigaciones posteriores se demostró que el mismo era capaz de causar cáncer, razón más que suficiente para su prohibición.

Lo mismo ocurre con una gran variedad de aditivos, saborizantes y químicos que se utilizan en muchos alimentos. A pesar de haber sido aprobados por la FDA, no son alimentos saludables y no deberían consumirse con regularidad. A continuación compartimos una lista de aditivos que deberías evitar en tu dieta regular:

- Acesulfame de potasio (Ace-K) – Es un endulzante que se utiliza en alimentos horneados, goma de mascar, mermeladas y refrescos de

dieta. Los estudios han vinculado este químico con el cáncer en animales de laboratorio.

- Colorantes artificiales – Azul 2, Verde 3, Naranja B, Rojo 3, Amarillo 5 y Amarillo 6 son los que se utilizan con mayor frecuencia en dulces, refrescos y gelatinas
- Aspartamo – Es otro endulzante artificial vinculado con el cáncer.
- Hidroxitolueno Butilado (BHT) – Se utiliza como conservante en cereales, goma de mascar, papas fritas envasadas y aceites vegetales. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos considera que el uso de BHT podría resultar cancerígeno, sin embargo, éste conservante está permitido por la FDA.
- Aceites vegetales hidrogenados– Las grasas trans se encuentran en la margarina, galletas y frituras de restaurantes. También se encuentran en alimentos horneados, helados y palomitas de maíz de microondas. Las grasas trans están vinculadas con las enfermedades cardíacas.
- Olestra – Es una grasa sintética que una vez que se encuentra en el organismo no puede absorberse. Esta grasa sintética puede resultar perjudicial para la salud, provocando síntomas como la diarrea.
- Bromato de potasio– Generalmente utilizado en productos de pastelería y panes. Se ha demostrado en muchos estudios de laboratorio que el bromato puede resultar cancerígeno. Este químico ha sido prohibido en muchos países salvo en Estados Unidos y Japón.
- Galato de propilo – Se trata de un conservante que se utiliza en el aceite vegetal, carnes procesadas, papas fritas, sopa de pollo y goma de mascar. Se ha demostrado que este conservante que podría resultar cancerígeno.
- Nitrito de sodio / Nitrato de sodio– Se trata de un conservante, colorante y saborizante que se encuentra en el tocino, jamón, salchichas, carnes en conserva, pescado ahumado y otros alimentos procesados. Este aditivo podría colaborar con el desarrollo del cáncer debido a los químicos que contiene.
- Sacarina– Es un endulzante artificial cuyo uso ha sido controversial por muchos años. Debería haberse prohibido, sin embargo, actualmente ha sido removido de la lista de alimentos que podrían colaborar con el desarrollo del cáncer por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

Si deseas bajar de peso y perder grasa, debes comer una porción equilibrada de proteínas, vegetales, frutas, grasas y fibras.

Si te ejercitas con regularidad obtendrás aún mejores resultados. Evita los productos de pastelería, pastas y postres elaborados con harinas blancas y azúcares refinados. Incorpora tu dieta granos y cereales fermentados.

Ejercitarse para eliminar la grasa abdominal

Si realizar actividad física periódicamente y efectúas ejercicios de alto impacto para trabajar la zona abdominal, serás capaz de desarrollar músculos abdominales perfectos y perder la grasa abdominal. De este modo, no sólo perderás la grasa abdominal sino que perderás el exceso de grasa que se encuentra en otras zonas de tu cuerpo.

Si enfocas tu plan de ejercitación física en las caderas y abdomen, seguramente perderás gran cantidad de grasa abdominal. Sin embargo, si lo que deseas es lucir abdominales perfectos, deberás lograr eliminar de tu cuerpo el tejido adiposo que se encuentra bajo la piel .

La mejor manera para librarse de la grasa corporal en la zona abdominal es **realizar ejercicios de autocontrol y ser objetivos**. Por ejemplo, si te ofrecen elegir entre una fruta o una porción de pastel de chocolate. Debes escoger la fruta. Sé objetivo si deseas llevar a cabo un plan nutricional que te permita llegar a tu meta de lograr abdominales perfectos.

Para lograr tu objetivo, tu dieta debe contener una gran cantidad de proteínas, carbohidratos complejos, grasas buenas y fibra. Si logras cumplir estos preceptos, los resultados se visualizan en tu cuerpo y progresivamente lograrás llegar a tener la figura soñada.

Si deseas tener una figura esbelta y desarrollar abdominales perfectos, no existe ninguna pastilla milagrosa ni ningún suplemento dietético que te ayude a conseguir esto.

Para obtener grandes resultados, debes realizar grandes esfuerzos, trabajar intensamente en tus ejercicios físicos y llevar el tipo de dieta habitual que sigue cualquier físicoculturista.

La dieta secreta del Gurú de Hierro

Para participar de un concurso de físico culturismo, las semanas previas a este evento deberás llevar una dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos.

Cuando se aproxima un concurso, las últimas semanas debes enfocarte en eliminar los últimos restos de grasa de tu cuerpo. Para lograr este objetivo, Vince Gironda, conocido como el Gurú de Hierro, desarrolló una dieta extrema capaz de eliminar rápidamente los últimos trazos de grasa subcutánea.

Esta dieta puede llevar a perder un poco de tejido muscular, sin embargo, esta pérdida puede minimizarse al incorporar a la misma proteínas y aceites solubles, los cuales son capaces de estimular al organismo a metabolizar las proteínas que se ingieren.

Vince recomendaba esta dieta a sus clientes, ya que éstos eran en su mayoría físicoculturistas tanto profesionales como amateurs. Por otro lado, esta dieta no debe seguirse por un lapso superior a 6 meses, prolongarla por un período mayor de tiempo llevaría a la pérdida de tejido muscular. Ante la falta de carbohidratos en el organismo, el cuerpo quema tejido muscular para convertirlo en energía .

Por otro lado, esta dieta para físicoculturistas debe realizarse por un período mínimo de tres ciclos (dos semanas) y un máximo de ocho ciclos (seis semanas).

Dieta pre competición

Para realizar una dieta basada en un ciclo de cinco días, los primeros cuatro días se debe ingerir la menor cantidad posible de carbohidratos. Se recomienda incluir grandes cantidades de huevos, (éstos contienen un 95% de proteína biológica y utilizable) achuras, (hígado, riñones, corazón y molleja) carne magra, carne blanca (especialmente pavo) y pescados como salmón y atún (brindan un gran aporte de Omega 3).

Por su parte, la leche es una gran fuente de calcio y proteínas. Consume ensaladas verdes, espinaca y brócoli para incorporar mayor cantidad de fibra a tu dieta. Utiliza vinagre y aceite de oliva para aliñar tus ensaladas.

Como suplemento para tu alimentación puedes incorporar: proteína en polvo, algas marinas en tabletas, comprimidos de hígado disecado, aceite de germen de trigo y suplementos de aminoácidos como el compuesto Lipo3 (contiene los tres aminoácidos esenciales en forma de cápsulas).

Bebe agua en abundancia, evita el alcohol, la cafeína, los refrescos y jugos envasados de todo tipo. Descansa y duerme bien. Ejercítate cada día, realiza tus entrenamientos habituales y evita el sobre entrenamiento.

Nota: *el inositol, la colina, la betaína y la metionina son aminoácidos esenciales producidos por el cuerpo y son sumamente importantes para metabolizar la grasa. Estos aminoácidos se toman a menudo como suplementos dietéticos a fin de ayudar a equilibrar los niveles de estrógeno, actúan como limpiadores del hígado y estabilizan el funcionamiento hormonal. Por otro lado, ayudan a prevenir la acumulación de bilis en el hígado, condición que con el tiempo puede llevar a la cirrosis. El inositol pertenece al grupo de la vitamina B y sirve también para prevenir trastornos de la ansiedad y depresión.*

El quinto día del ciclo de esta dieta puede tomarse como un día libre en el que deben consumirse con normalidad una cantidad balanceada de proteínas, carbohidratos, fibras y grasas.

Para perder la grasa corporal deseada deberás pasar por este ciclo tres veces más, esto sucederá un par de días antes de la competición.

Los suplementos dietarios son realmente importantes, ya que brindan una nutrición adicional y actúan como catalizadores para perder grasa corporal. El aceite de germen de trigo ha sido utilizado durante años por los fisicoculturistas ya que su consumo aporta gran cantidad de energía y colabora con la resistencia física.

¿Conoces a un fisicoculturista vegetariano?

En Internet te encontrarás con un gran número de personas que comercializan libros basados en programas saludables para perder peso mediante una nutrición sana basada en un estilo de vida vegetariano.

Estos libros afirman que el consumo de cualquier tipo de carne es completamente innecesario en la época moderna y pueden satisfacerse todas las necesidades nutricionales y obtener las proteínas necesarias con una dieta a base de vegetales, frutas, nueces y semillas. Es cierto que de este modo puede se perder peso y lucir una figura esbelta, sin embargo, estos programas vegetarianos no permiten desarrollar músculos.

Puede que existan algunos fisicoculturistas vegetarianos, pero lo cierto es que poco se sabe de ellos.

Muchas personas creen que son vegetarianas cuando en realidad no lo son. Aquellos que consumen pescados, huevos y productos lácteos no son realmente

vegetarianos, sólo se trata de personas que no consumen carnes rojas, sin embargo, evitar estos alimentos no los convierte en vegetarianos.

Este concepto erróneo se debe a la mala información que tienen las personas sobre la nutrición. Evitar la carne roja no te convierte en vegetariano y tampoco te hace más saludable.

Por otro lado, si no consumes carne roja tienes chances a tener un déficit de zinc. El zinc es el mineral de mayor concentración en el cuerpo luego del hierro, ayuda a producir cientos de enzimas esenciales para el funcionamiento correcto de nuestro organismo.

La glándula de la próstata es uno de los órganos que posee mayor contenido de zinc, por lo que la deficiencia de este puede causar un tipo de inflamación conocida como prostatitis. Esta inflamación es capaz de modificar muchos aspectos de tu vida de un modo drástico y poco deseable.

El zinc es necesario para la producción de **superóxido de dismutasa (SOD)**, el antioxidante más potente del cuerpo cuya función primordial es mantener la elasticidad de la piel y producir colágeno.

El zinc transporta la vitamina A a la retina, colaborando con una visión aguda, mejorando la visión nocturna y retrasando el envejecimiento de la agudeza visual.

El zinc también ayuda a promover un sistema inmunológico saludable, contribuyendo con la concepción y la fertilidad, así como también ayuda en el proceso de cicatrización de heridas, la reproducción celular y la formación de huesos.

Resumiendo, podemos afirmar que el zinc es esencial para el cuerpo humano.

¿Alguna vez has oído de la CoQ10? La CoQ10 es una coenzima necesaria para la vida. La misma es la responsable de la producción del 95% de la energía del cuerpo. Esta coenzima se concentra particularmente en los órganos que consumen altas cantidades energéticas, como el corazón, el hígado y los riñones. Sin la coenzima CoQ10 el cuerpo no puede sobrevivir y; **la única fuente que provee esta coenzima, es la carne roja.**

Debes asegurarte que tu cuerpo produzca la cantidad necesaria de CoQ10, para ello debes incorporar en tú organismo la cantidad necesaria de carnes rojas. Recuerda que las personas que no consumen con frecuencia este tipo de carnes, tendrán un porcentaje excesivamente bajo de CoQ10.

Por otro lado, los vegetarianos son propensos a tener un déficit de vitamina B12, la cual es responsable de crear glóbulos rojos y mantener el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Sin la protección apropiada que proporciona la vitamina B12 al

cerebro, el mismo no puede funcionar correctamente, esto puede manifestarse a través de pérdidas de memoria o lapsus.

Las fuentes más fiables de vitaminas B12 son alimentos como hígado, huevos, pescados y carnes.

Mitos del Vegetarianismo

La mayoría de las afirmaciones sobre el vegetarianismo no cuentan con una base científica. Generalmente son mitos populares incorrectos y más de uno pueden resultar peligrosos para tu salud.

Mito: Las grasas animales causan enfermedades cardíacas– La verdad es que la placa arterial que contribuye a las enfermedades coronarias está conformada por **grasas insaturadas** y **grasas poliinsaturadas** las cuales pueden encontrarse en aceites vegetales y no en las grasas saturadas que se encuentran en la carne.

Hecho: El cuerpo necesita grasas saturadas para utilizar otros nutrientes esenciales.

- **Mito:** Los vegetarianos viven más tiempo–Lo cierto es que hay una mayor tasa de mortalidad entre los vegetarianos a pesar de que la misma no se debe mayormente a enfermedades cardíacas.
- Los vegetarianos suelen elegir un estilo de vida saludable, se ejercitan, no fuman y apenas consumen alcohol, sin embargo, no viven más que los que comen carne.
- **Mito:** Los humanos han evolucionado hacia el vegetarianismo – Lo cierto es que no existe ninguna civilización o cultura vegetariana. De hecho, la mayor parte de las culturas tiene como pilar nutricional a la carne por sobre el resto de los alimentos.
- La mayoría de las culturas y civilizaciones ha llevado siempre una alimentación rica en productos animales. Hasta la llegada de la cultura occidental los nativos solían llevar una dieta basada en proteínas animales. Algunas culturas, como los esquimales han llevado por siempre una dieta que incluye un 75% de grasas animales y son personas completamente sanas.
- Los montes Cáucos de Rusia, son conocidos por poseer una de las poblaciones más longevas y su dieta incluye en su mayoría alimentos como cerdo y lácteos frescos.

- Los Hunza son mundialmente conocidos por su robusta salud y longevidad y llevan una rica en leche de cabra, la cual posee mayor cantidad de grasas saturadas que la leche de vaca.
- La mayor parte de los vegetarianos de la cultura hindú poseen una la tasa de mortalidad más alta en el mundo.
- Puedes obtener la proteína que necesita tu organismo sustituyendo la carne por soja– Los alimentos a base de soja fermentada como el mijo, tamari, tempeh y natto son productos saludables. La soja procesada que se encuentra en alimentos como la leche de soja, harina de soja y otra serie de productos procesados occidentales no son alimentos nutritivos ni saludables. La soja sin fermentar es alta en fitoácido 10, un anti nutriente.

Las dietas vegetarianas presentan déficits minerales y carecen de muchos de los aminoácidos esenciales para la regeneración del tejido y los músculos.

Los vegetales no contienen vitamina B12 , CoQ10 y poseen una cantidad ínfima de zinc.

La soja no es un sustituto de la carne, de hecho contiene altos niveles de fitoestrógenos, estos compuestos pueden generar tumores y reducir la función cognitiva. ***Los padres que deciden amamantar a sus hijos utilizando fórmulas infantiles a base de soja les están dando el equivalente hormonal a cinco pastillas anticonceptivas al día.***

Tanto nosotros como nuestros antepasados hemos basado nuestra alimentación en proteínas de origen animal. No obstante, la carne que encontramos en tiendas y supermercados no son la mejor opción, el ganado criado y alimentado en granjas es el que posee mayor cantidad de nutrientes y menor cantidad de hormonas de crecimiento, las cuales se encuentran muy presentes en la carne de animales de engorde.

Si toda esta información aún no ha convencido a los lectores vegetarianos, lo ideal es que te hagas chequeos periódicos a fin de detectar cualquier deficiencia que pueda presentar tu organismo en zinc, CoQ10 y vitamina B12.

Resumen: Secretos para lograr Abdominales Perfectos

No existe ninguna fórmula mágica para lograr abdominales perfectos. Alcanzar este cometido implica un buen programa de ejercitación y una nutrición adecuada que te permita desarrollar y lucir músculos atractivos en tu abdomen.

Si has decidido trabajar duro tu zona abdominal, tal como lo haría un fisicoculturista profesional, o bien si quieres probar la rutina del Gurú de Hierro, tus esfuerzos

físicos deberán contar con el apoyo de una dieta equilibrada propia de un físico culturista: alta en proteínas, grasas, con un gran aporte de fibras y carbohidratos en una mínima cantidad.

Por otro lado, debes aumentar el consumo de alimentos que te provean de suplementos de proteínas como los aceites solubles y los aminoácidos, los cuales te ayudarán a desarrollar músculos más voluminosos y a contar con la energía suficiente que necesitas para llevar a cabo los entrenamientos de alto impacto.

Recuerda que no debes consumir menor cantidad de calorías, sino las necesarias acorde con tu edad, sexo y contextura física.

Lo ideal es que realices cinco o seis pequeñas comidas al día, bebe abundante agua, no consumas bebidas energéticas ni suplementos dietéticos para reemplazar comidas, evitar la cafeína y el alcohol y estarás a pasos de alcanzar esos abdominales perfectos, voluminosos y tonificados dignos de un fisicoculturista de competición.