# La nutrición y las dietas

# I- Introduccion

## *Qué es la nutrición?*

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

La nutrición también refiere al estudio de la relación entre los alimentos, la salud, y la creación de una dieta equilibrada combinada con ejercicio físico de forma regular.

# I- Introduccion

## *Qué son las dietas?*

Una dieta es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta, por tanto, define nuestro **comportamiento nutricional**, es decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos.

La dieta constituye un hábito y **una forma de vivir**. Es cierto que, la mayor parte de las veces, este término se emplea para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir determinadas enfermedades, aunque la realidad es que estos casos representan modificaciones en la dieta y no una dieta en sí misma.

# II-Diferentes tipos de regímenes

## *1-Dietas vegetarianas:*

Las dietas vegetarianas se enfocan principalmente en el consumo de productos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, hortalizas, semillas, granos, etc.).

Las dietas vegetarianas bien planificadas son una opción nutricionalmente saludable y equivalente a una dieta que incluya carne y/o pescado. Pero si son realizadas de forma incorrecta pueden causar problemas de salud.

# II-Diferentes tipos de regímenes

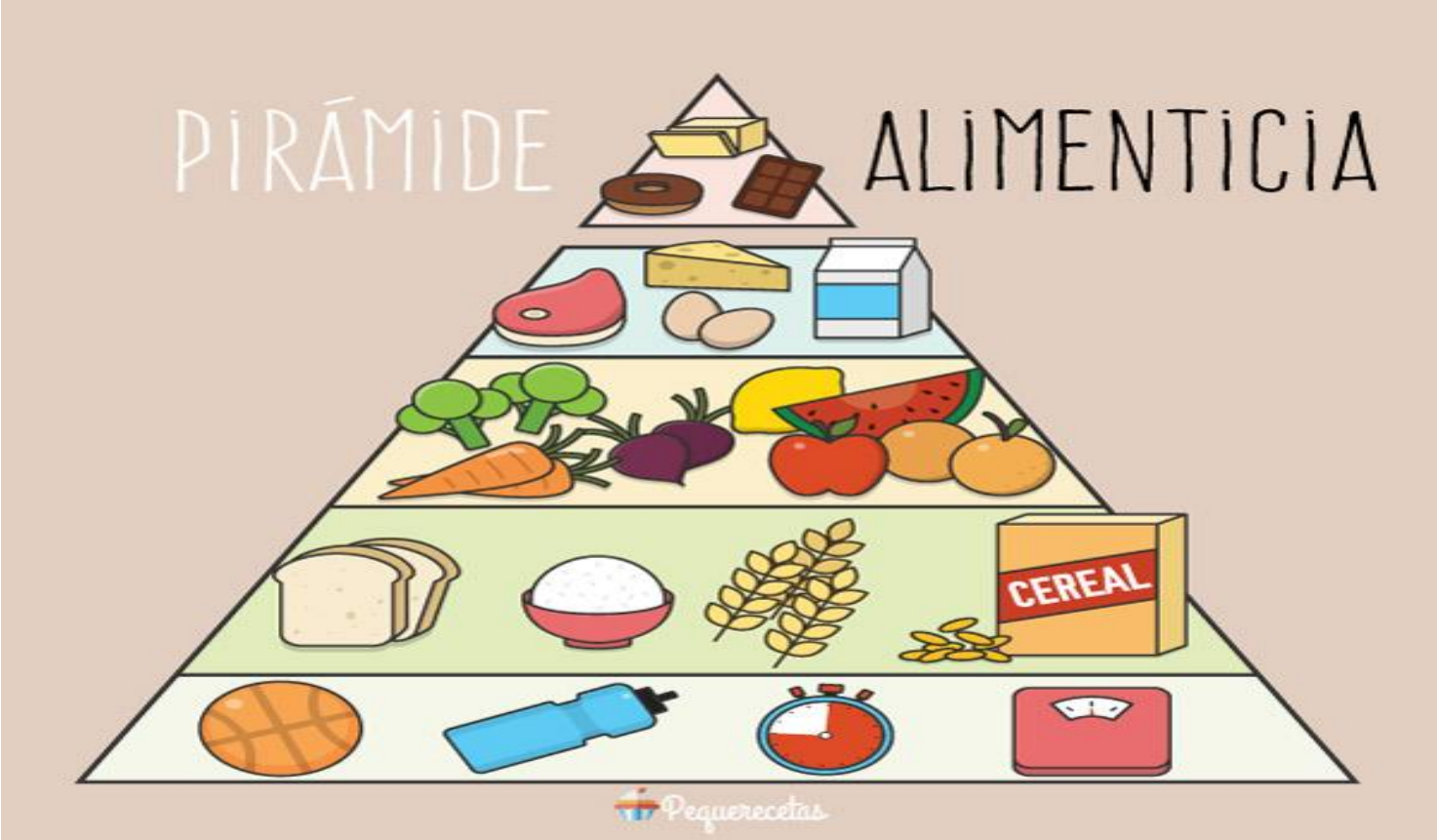
## 2-Dieta mediterránea

Se trata de una dieta inspirada en los alimentos que se consumen habitualmente en los pueblos que se encuentran sobre la costa del Mar Mediterráneo. Se puede decir que es una dieta saludable, basada principalmente en pescados, frutas, vegetales, granos integrales, etc.

Dieta baja en sodio, para el tratamiento de la hipertensión arterial: se elimina el agregado de sal en las comidas, evitando también alimentos ricos en sodio, como fiambres, embutidos, alimentos enlatados, etc.

Dieta libre de gluten

Dieta baja en purinas, para evitar niveles elevados de ácido úrico en sangre




# II-Diferentes tipos de regímenes

## 3-Dietas para adelgazar

En esta clase de dietas hay infinidad de variantes, pero se puede decir que básicamente las dietas para adelgazar se subdividen en:

Dietas bajas en hidratos de carbono.
Dietas bajas en grasas.
Dietas bajas en calorías.
Dietas proteicas, bajas en hidratos de carbono.

# III- Exemplos de dietas

## ***ALGUNAS DIETAS CONOCIDAS***

### *1-El régimen Dukan*

Es una dieta rica en proteínas que consta de cuatro fases a seguir para perder peso rápidamente. Las proteínas te sacian, así que no sientes la necesidad de comer grandes cantidades.

Es posible perder entre 5 y 7 kilos en una semana

Los beneficios: La dieta Dukan es práctica y fácil porque no te obliga a pesar tu comida o a contar calorías. También se puede considerar una dieta rápida, ya que hace perder peso en poco tiempo.

Los problemos: El mareo o el insomnio son síntomas comunes de una dieta rica en proteínas.

# III- Exemplos de dietas

## 2- El régimen Cohen

Aquí todo está permitido, pero en cantidades y frecuencias justas.
La base de la dieta baja en calorías es la reducción de la ingesta calórica en relación con los gastos de la organización
Los beneficios
-Gran variedad de alimentos y recetas propuestas
-El programa propone 500 perfiles diferentes basados en el estilo de vida y sus preferencias alimentarias (vegetariano, sin leche de vaca…)
-El diagrama es bastante flexible, se puede bajar a su ritmo (menús de 1200 a 1800 kcal propuestos
-Se puede seguir el programa a lo largo del tiempo sin riesgo de carencias;

# III- Exemplos de dietas

## 2- El régimen Cohen

Los inconvenientes

-El ritmo de pérdida de peso sigue siendo moderado en torno a los 4 kg mensuales;

-Algunas recetas requieren mucho tiempo de preparación

-Al principio del programa, hay que pesar los alimentos antes de tener los buenos reflejos, lo que puede parecer complicado al principio

# III- Exemplos de dietas

## *3-El régimen detox*

La dieta detox es rica en fibra, lo que resulta en una sensación de saciedad mucho más real que la cura compuesta solo de líquidos. Seguro que perderás peso rápidamente porque el programa de adelgazamiento es muy bajo en calorías.Mucho menos drástica que el ayuno, la cura de desintoxicación es una alternativa suave que libera el cuerpo de toxinas , pero también embellece y refresca la tez.

Los beneficios: Este importante suministro de plantas será rico en fibra que estimula el tránsito intestinal. Así que puedes despedirte de la hinchazón y el estreñimiento y sentirte ligero.También ayuda a eliminar toxinas del cuerpo

# III- Exemplos de dietas

Los inconvenientes:Es difícil de seguir porque resulta ser muy restrictivo y monótono.
Beber solo jugos por ejemplo, durante varios días puede afectar  negativamente la moral.
También es imposible ir a un restaurante o recibir invitados durante este periodo.
Incluso si la dieta de desintoxicación se lleva a cabo durante un periodo de tiempo muy corto, el hecho de que se evitan muchos alimentos simplemente elimina la noción de placer asociado con el acto de comer.
La cura de desintoxicación no es más que una dieta drástica, muy baja en calorías que hará que pierdas agua.Mientras que usted pierde peso porque absorbe pocas calorías , pero las libras que se volaran serán principalmente agua,porque el cuerpo está vacío de sus reservas de glucógeno, en otras palabras, su stock de azúcar.

# IV-CONCLUSION

***CONCLUSION:***

Como hemos visto con todas estas dietas, hay beneficios, ya que existen algunos inconvenientes.Tomar una dieta es una decisión que no debe tomarse a la ligera, una dieta puede causar problemas de salud graves.

Hay varios tipos de dietas, cada una de las cuales tiene un metabolismo y un propósito específicos.Lo mejor es consultar a un médico antes de empezar una dieta. Finalmente debemos tratar de no estar obsesionados por su peso, debemos comer sano sin privarnos de nosotros mismos o comer demasiada basura.