



a dieta del atún: el método para adelgazar de forma fácil a corto plazo

Descripción



La dieta del atún es un plan de alimentación bajo en calorías, bajo en carbohidratos y alto en proteínas desarrollado por el culturista Dave Draper. La base es comer principalmente agua y atún durante tres días, y luego puedes agregar lácteos bajos en grasa, frutas, aves y vegetales por tiempo indefinido. Durante esta fase, la proporción de macronutrientes debe ser de 40 % de proteínas, 30 % de carbohidratos y 30 % de grasas. ¿Es efectivo?

El atún que debes consumir durante tres días consecutivos debe ser puro, sin aceite, mayonesa, vinagre o especias, y suficiente para aportarte 1,5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día. También debes beber dos litros de agua al día, comer una barra de fibra y agregar vitaminas, minerales y aminoácidos de cadena ramificada.

Después de tres días, puede agregar verduras de hojas verdes, verduras al vapor sin almidón, frutas, productos lácteos bajos en grasa y pollo. Aunque no hay una duración establecida, es probable que deba seguir el plan hasta que alcance su peso ideal y luego repetirlo de vez en cuando para perder peso rápidamente.

En esta dieta, el atún se debe comer crudo/UNSPLASH

¿La dieta del atún te ayuda a perder peso?

La dieta del atún es un plan extremadamente restrictivo que puede resultar en una rápida pérdida de peso debido a su bajo contenido calórico. Sin embargo, es normal que las dietas severamente restringidas en calorías también puedan ser perjudiciales para la salud. En particular, la restricción calórica severa ralentiza el metabolismo y descompone la masa muscular.

Muchos estudios muestran que comer mucho menos de lo que su cuerpo necesita regularmente reduce la cantidad de calorías que su cuerpo quema en reposo. Además, la restricción calórica severa puede desencadenar un hambre intensa e incluso provocar un aumento de peso después de suspender la dieta. La investigación sugiere que las dietas muy bajas en calorías como la dieta del atún son insostenibles y no mejoran la composición corporal.

posibles beneficios

Comido con moderación, el atún es una fuente de proteínas saludable y baja en calorías. Es rico en ácidos grasos omega-3, que son nutrientes esenciales que apoyan el corazón, el cerebro y el sistema inmunológico. Además, este pescado es rico en selenio, un micronutriente esencial que tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes y favorece la función tiroidea.

Sin embargo, el atún no aporta todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Así, y tal y como confirman los expertos, los riesgos de la dieta del atún superan con creces los beneficios. Esto se debe a su bajo contenido calórico, su naturaleza altamente restrictiva y el riesgo de envenenamiento por mercurio.

Desventajas de la dieta del atún

La dieta del atún no proporciona suficientes calorías para la mayoría de los adultos. Una lata de atún natural contiene aproximadamente 73 calorías, 16,5 gramos de proteína, 0,6 gramos de grasa y 0 gramos de carbohidratos. Tenga en cuenta que una mujer que pesa alrededor de 70 kg necesitaría más de 100 gramos de proteína por día, o una libra de atún por día, con esta dieta.

La dieta del atún no es buena para el organismo / UNSPLASH

Esto equivale a 610 calorías por día, muy por debajo de las 2000 calorías que su cuerpo probablemente necesita. Una restricción calórica tan drástica puede resultar en un metabolismo más

lento, pérdida de masa muscular, ingesta inadecuada de nutrientes y hambre extrema.

Comer demasiado atún también puede provocar envenenamiento por mercurio. Aunque el atún es un pescado saludable, contiene mercurio, un metal pesado. Las autoridades alimentarias recomiendan limitar la ingesta a unos 340 gramos por semana. Otros tipos de atún como el atún blanco tienen niveles más altos de mercurio y se deben comer mucho menos.

La dieta del atún es muy restrictiva en sus opciones de alimentos y nutrientes. La primera fase solo debe seguirse durante tres días, lo que desaconseja cualquier cambio de hábitos o estilo de vida necesarios para lograr una pérdida de peso a largo plazo. De hecho, los estudios muestran que las dietas de moda como la dieta del atún son difíciles de seguir y sus efectos a largo plazo son más que cuestionables.

Fecha de creación

marzo 2023