



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Qué es la dieta pegan, la mezcla de la paleo y la vegana que ayuda a adelgazar

Descripción



En España tenemos todas las oportunidades para comer sano ya que las condiciones meteorológicas hacen de nuestro país un enorme jardín. La dieta mediterránea es una de las dietas más apreciadas por los nutricionistas y recientemente también se han conocido los beneficios de otras dietas como la nórdica o la atlántica, que se basan fundamentalmente en comer de todo, excepto en mayor proporción, de un grupo de alimentos u otro, según la zona en la que se ofrezca este tipo de dieta.

Y para adelgazar de forma saludable no merecen la pena las dietas milagro que restringen un gran número de alimentos para reducir el consumo de calorías, pero que a la larga resultan inaceptables. Una dieta saludable puede no suceder tan rápido, pero se puede establecer como una forma de vida. Así creamos la Dieta Pegan o Pegan, una dieta que incorpora lo mejor tanto de la dieta vegana como de la dieta paleo.

¿De qué está hecho el Diega Pegan o Pegan?

Incluir frutas, verduras, frutos secos, semillas y legumbres en la dieta vegana y alimentos de origen animal como carne, pescado y huevos en la dieta paleo. Este último, por supuesto, constituye una proporción menor, apenas el 25% de la ingesta total. Lo más importante de esta dieta es que no utiliza ni recomienda productos altamente procesados.

Si bien es una de las dietas más completas que existen en la actualidad, la verdad, por supuesto, es

que los productos lácteos y los granos que contienen gluten están prohibidos en la dieta Pegan debido a sus posibles poderes inflamatorios, algo que los nutricionistas no aprueban a menos que tenga una intolerancia diagnosticada.

Plato con filete de salmón a la plancha y ensalada fresca. /

Imagen de Kamran Aydinov en Freepik.

Beneficios de la Dieta Pegan o Pegan

Los beneficios de este tipo de dieta son similares a otras dietas saludables ya que excluye productos muy procesados ??y se basa en consumir materias primas de calidad, consumir frutas y verduras y mantener un aporte proteico adecuado y utilizar grasas saludables para cocinar como el aceite de oliva.

Así, este tipo de dieta minimiza el consumo de azúcar y en consecuencia reduce los triglicéridos, regula los niveles de azúcar y colesterol en sangre, lo que incluso conduce a dormir mejor y sentirse con más energía durante todo el día.

¿Hay algo de malo en no incluir lácteos y cereales que contengan gluten en tu dieta?

Básicamente, no se recomienda restringir un grupo de alimentos sin consultar a un especialista. Si acostumbras a tu cuerpo a no comer lactosa o gluten sin tener una intolerancia, es posible que más adelante, cuando decidas retomar, necesites un periodo de adaptación para que tu cuerpo lo procese de nuevo.

Pero aparte de este inconveniente, la pasta Diega es equilibrada a pesar de no incluir estos dos grupos de alimentos. Los nutrientes que podemos obtener de los lácteos, como el calcio, los podemos encontrar en otros alimentos como las verduras de hoja verde, los frutos secos, las semillas o las legumbres.

Verduras frescas a la plancha con garbanzos y aguacate. /

Imagen de jcomp en Freepik.

En cuanto a los cereales, dado que los cereales integrales sin gluten están permitidos, tampoco debería haber problema. Los cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la avena o la espelta son una excepción, pero puedes comer otros como el arroz, el trigo sarraceno, la quinoa o el maíz. Estos alimentos te aportan los micronutrientes necesarios y regulan los niveles de azúcar en sangre y el tránsito intestinal.

¿Tendré problemas con la ingesta de proteínas si limito mi consumo de alimentos de origen animal?

Nada más lejos de la realidad. Por un lado porque esta dieta permite una cantidad moderada de proteínas de la carne, el pescado y los huevos, y por otro lado porque también puedes comer legumbres, frutos secos, semillas y cereales como la quinoa, que también son alimentos proteicos por

derecho propio.

Si bien las legumbres contienen antinutrientes (sustancias que pueden bloquear la absorción de ciertos nutrientes), remojarlas o germinarlas destruye estos compuestos, permitiéndole continuar cosechando los beneficios sin sufrir las desventajas.

Así que, en general, la dieta Pegan o Pegan es saludable y puede ayudar a la pérdida de peso a largo plazo gracias a su aporte nutricional equilibrado, donde predominan los alimentos de origen vegetal y las grasas saludables. Es posible que no te operes el bikini este año, pero tu cuerpo y tu salud te lo agradecerán.

Fecha de creación

julio 2023