



Dieta militar vegana, el método para bajar hasta cinco kilos a la semana para adelgazar de forma rápida

## Descripción



La dieta militar vegana es una dieta restrictiva basada en la dieta militar original. Es un plan de alimentación bajo en calorías de tres días que consume entre 1.100 y 1.400 calorías por día, seguido de cuatro días de descanso. Debido a que está alternando entre períodos de alimentación restringida y sin restricciones, puede verse como una forma de ayuno intermitente.

La dieta fomenta la adherencia a este patrón de alimentación hasta por cuatro semanas o hasta que se logre la pérdida de peso deseada. La principal diferencia entre la dieta militar original y la vegana es que esta última incluye alternativas de origen vegetal a platos típicos como la carne, los lácteos y los huevos.

La Dieta Militar Vegana propone alternativas de origen vegetal a las opciones típicas de un menú / UNSPLASH

### Cómo hacer la dieta militar vegana

La dieta recomienda reducir gradualmente las calorías cada día. Por lo tanto, se recomienda comer la menor cantidad de comida al tercer día. Por ejemplo, el almuerzo puede incluir solo una rebanada de pan integral, una cucharada de hummus y medio aguacate. Recuerda que estamos hablando de la modalidad vegana.

En los cuatro días de descanso que proporciona la dieta, puedes ingerir más calorías para recuperarte de las estrictas pautas. Sin embargo, la dieta recomienda no consumir más de 1.500 calorías diarias en estos días, lo que sigue siendo algo restrictivo. El plan de alimentación sugiere elegir desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas de una lista de alimentos recomendados.

### ¿Es saludable la dieta militar vegana?

La dieta militar vegana no es saludable ni sostenible. La porción de tres días de la dieta proporciona menos de 1400 calorías por día, lo que está muy por debajo de la ingesta calórica recomendada para la mayoría de las personas. De acuerdo con las pautas dietéticas estándar, las mujeres entre las edades de 18 y 60 años deben consumir entre 1600 y 2400 calorías por día.

Recuerda que la ingesta calórica diaria recomendada depende del nivel de actividad; por ejemplo si eres sedentario, moderadamente activo o muy activo. Factores como el estado de salud y los objetivos personales también pueden desempeñar un papel importante.

Incluso si te apegas al límite recomendado de 1500 calorías durante los cuatro días restantes de la dieta, es probable que sigas comiendo mucho menos que la ingesta calórica recomendada. Además, la dieta no sugiere actividad física, sino que se basa en un gran déficit de calorías para ayudar a perder peso. Cuando decide agregar ejercicio a su rutina junto con la dieta, su cuerpo necesita más calorías.

La dieta militar vegana no es una alternativa saludable / UNSPLASH

### Otros problemas

Aunque la dieta ofrece alternativas veganas para quienes siguen un plan basado en plantas, estas son limitadas, el tamaño de las porciones es pequeño y muchas de las opciones están muy procesadas. En general, no es representativo de cómo debería ser una dieta verde saludable.

Una dieta vegana puede ser saludable cuando incluye una variedad de vegetales, frutas, carbohidratos complejos, grasas saludables y proteínas de origen vegetal mínimamente procesadas como legumbres o tofu. Y las dietas demasiado restrictivas como esta pueden empeorar su relación

con la comida o contribuir a los trastornos alimentarios.

Una dieta saludable es aquella que es divertida, asequible y sostenible. Debe reflejar otros aspectos de la vida, como la cultura, las tradiciones, las necesidades y preferencias médicas y nutricionales, al mismo tiempo que proporciona suficientes calorías y nutrientes para una buena salud. La dieta militar vegana descuida muchos de estos componentes importantes de una dieta saludable y no se recomienda.

¿Funciona la dieta militar vegana para bajar de peso?

La dieta militar vegana puede causar una pérdida de peso temporal, pero es probable que recupere el peso una vez que reanude su dieta habitual. Debido a que la dieta es baja en calorías, es probable que tenga un déficit de calorías lo suficientemente grande como para perder peso.

Cuando su cuerpo agota sus reservas de glucógeno, también pierde agua, lo que puede parecer una pérdida de peso. Sin embargo, una vez que comience a comer suficientes calorías nuevamente, es probable que se recupere de peso. Justo lo que es más desalentador cuando te ha costado tanto esfuerzo perder kilos.

### **Fecha de creación**

abril 2023