



Dieta Sonoma VS dieta mediterránea para adelgazar en 10 días: cuál debes elegir y qué alimentos puedes comer

## Descripción



La Dieta de Sonoma se desarrolló a lo largo de muchas de las líneas de base de la popular dieta mediterránea para promover la pérdida de peso y mejorar la salud en general. Aunque promete una rápida pérdida de peso al centrarse inicialmente en el control de las porciones y una ingesta variada de alimentos integrales ricos en nutrientes, es posible que se pregunte si esta dieta es adecuada para usted.

Es un programa de pérdida de peso desarrollado por la nutricionista Connie Guttersen. Promete pérdida de peso y mejora de la salud en los primeros 10 días de la dieta. También incluye enseñanzas sobre cómo vencer la adicción al azúcar y satisfacer los antojos con alimentos saludables durante el resto del programa.

El nombre de la famosa región vinícola de California donde vive Guttersen, la dieta está claramente inspirada en la dieta mediterránea. En primer lugar, promueve una ingesta equilibrada de frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva. Luego agregue pautas específicas de control de porciones y tres fases distintas de nutrición.

Aunque Guttersen no considera la Dieta Sonoma como una dieta baja en carbohidratos, algunas partes de la dieta eliminan o restringen ciertos alimentos ricos en carbohidratos. Asimismo, se desaconseja, aunque no estrictamente, la ingesta excesiva de grasas saturadas, alcohol y edulcorantes artificiales.

¿Promueve la pérdida de peso?

La dieta de Sonoma consta de tres fases distintas que se vuelven progresivamente menos restrictivas a medida que se acerca o alcanza su peso ideal. Pero también es cierto que no hay evidencia científica formal de que la Dieta Sonoma ayude a perder peso.

Sin embargo, también es cierto que varios estudios sugieren que una dieta de estilo mediterráneo, baja en calorías, es efectiva para perder peso a largo plazo. Por supuesto, dado que la Dieta de Sonoma se basa en el Mediterráneo, puede producir resultados similares.

La Dieta Sonoma se basa en la Dieta Mediterránea/UNSPLASH

Específicamente, este plan de alimentación minimiza la ingesta de alimentos procesados ??y azúcares agregados mientras promueve una amplia variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. También proporcionan nutrientes importantes como fibra y proteína que pueden ayudar a regular el apetito y el metabolismo.

El control estricto de las porciones al principio del plan probablemente resultará en una caída significativa en la ingesta de calorías. Como cualquier otra dieta, la dieta de Sonoma requiere que consumas menos calorías de las que tu cuerpo usa para perder peso. Pero recuerda también que la pérdida de peso es un proceso complejo en el que también influyen factores como la actividad física, la calidad del sueño, el metabolismo, la edad, etc.

Otros posibles beneficios para la salud

Debido a que la dieta de Sonoma imita la dieta mediterránea de muchas maneras, puede brindar

beneficios de salud similares. Décadas de investigación han demostrado que la dieta mediterránea es uno de los mejores patrones de alimentación para promover la salud en general y prevenir enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes.

Esta dieta puede ayudarte a aumentar su absorción de nutrientes importantes / UNSPLASH

La dieta de Sonoma también puede aumentar la ingesta de nutrientes importantes. Research Associates Las dietas ricas en alimentos integrales y mínimamente procesados ??tienen una mejor calidad nutricional y un mayor consumo de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Básicamente, las verduras, las frutas, los cereales integrales y las proteínas magras son los pilares de la dieta de Sonoma.

### Desventajas de la Dieta Sonoma

Aunque la dieta de Sonoma tiene varios beneficios, no es para todos. Esto le permite limitar severamente su ingesta de calorías, ya que en la primera fase se pretende fomentar la pérdida de peso rápida. Sin embargo, este choque de 10 días puede reducir drásticamente la ingesta de calorías en cantidades extremas, lo cual es innecesario para promover una pérdida de peso saludable y sostenible.

Comer muy pocas calorías lo pone en riesgo de sufrir hambre severa y trastornos alimentarios. Además, no hay evidencia científica de que sea necesaria una pérdida de peso rápida. Aunque algunas personas encuentran alentadores los resultados rápidos, la mayor parte de la pérdida de peso con este enfoque está relacionada con una disminución del peso del agua, no de la grasa.

Si bien la investigación sugiere que los alimentos azucarados son adictivos y que comer grandes cantidades de dulces puede provocar antojos, las medidas extremas como eliminar el azúcar o restringir demasiado los alimentos dulces pueden no ser necesarias para la mayoría de las personas. .

### Fecha de creación

abril 2023