



dietas: Descubre las ventajas e inconvenientes de la dieta del pollo

## Descripción



La dieta del pollo es una forma sencilla de comer que consiste en comer solo pollo en todas las comidas a lo largo del día. Los defensores de la dieta afirman que puede promover la pérdida rápida de grasa con un enfoque mínimo en la planificación de las comidas, lo que teóricamente ayuda a las personas a seguir la dieta.

Este plan de alimentación se hizo popular durante la preparación de Matt Damon para su papel en la

película de 1996 *In Honor of Truth*, en la que solo comía pechugas de pollo para perder alrededor de 60 libras. Desde entonces, muchas personas han adoptado la dieta del pollo como una forma de perder rápidamente grandes cantidades de grasa corporal sin tener que seguir las extensas pautas de las dietas típicas.

Esta dieta pertenece a una categoría de dietas llamadas monodietas. Esto es cuando solo come un tipo de alimento para todas sus comidas cada día. Los seguidores de esta versión se limitan a comer solo pollo, generalmente carne de pechuga, para lograr un déficit de calorías. Esta es una condición en la que ingieres menos calorías de las que quemas, lo que conduce a la pérdida de peso.

### Cómo seguir la dieta del pollo

La dieta del pollo es bastante fácil de seguir ya que consiste en un solo alimento. No hay restricciones de tamaño de porción. Dicho esto, algunas personas optan por versiones menos estrictas de la dieta, que pueden incluir verduras y algunas frutas. Es posible mantener estas variaciones de la dieta durante largos períodos de tiempo porque contienen nutrientes importantes de los que carece la versión de carne blanca pura.

### Muslos De Pollo Con Salsa/PEXELS

En su forma más estricta, la dieta del pollo contiene solo carne de pechuga de pollo. Sin embargo, algunas personas que hacen dieta incluyen otros cortes, como: B. muslos o alas. Estos cortes tienen más grasa que la carne de pechuga. Por lo tanto, aportan más calorías a tu cuerpo.

### ¿Ayuda con la pérdida de peso?

No existe una guía específica sobre cuánto tiempo se debe seguir la dieta del pollo, aunque la mayoría de las personas la siguen durante 1-2 semanas para perder peso rápidamente. Teniendo en cuenta que el pollo es un alimento bajo en calorías y en su mayoría es proteína, esta dieta puede promover la pérdida de peso. Sin embargo, viene con algunos efectos secundarios graves.

Una ventaja clave de la dieta basada únicamente en pollo es su simplicidad. La dieta no requiere que comas cantidades fijas de proteínas, carbohidratos o grasas, ni requiere que lleves un registro de los alimentos que comes. Tampoco requiere que sus seguidores midan el tamaño de sus porciones.

### Pollo al Horno con Verduras/PEXELS

Los estudios han demostrado que consumir proteínas puede ayudar a reducir el apetito. Esto puede ayudarte a comer menos en la dieta del pollo. Por lo tanto, la dieta puede ayudar a algunas personas a acelerar su pérdida de peso durante un corto período de tiempo, después del cual deberían cambiar a una dieta más equilibrada.

### desventajas de la dieta

Esta dieta tiene muchas desventajas y no es estrictamente la mejor para perder peso. Es muy restrictivo y elimina varios grupos de alimentos clave. Uno de los principales problemas con una dieta mono, como la dieta del pollo, es la posibilidad de desarrollar deficiencias de nutrientes.

Una dieta variada es una parte importante para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar. El pollo es una buena fuente de vitamina B6 y fósforo, así como una rica fuente de proteínas, niacina y selenio. Sin embargo, carece de otros nutrientes esenciales como la vitamina C y el ácido fólico.

Muchas deficiencias de nutrientes pueden desarrollarse rápidamente. Entonces, si te embarcas en la dieta del pollo, aunque sea por poco tiempo, te estás poniendo en un riesgo significativo. Sin embargo, si elige seguir la dieta, considere tomar un multivitamínico diario para ayudar a prevenir las principales deficiencias de nutrientes.

**Fecha de creación**

abril 2023