



dietas: Dieta nórdica, la alternativa a la dieta mediterránea que ayuda a adelgazar y cuida el planeta

Descripción



Fue todo un descubrimiento para muchos. Es la dieta nórdica y es recomendada por muchos nutricionistas como una de las formas más saludables de comer. La dieta ganó más popularidad cuando los expertos en salud descubrieron exactamente por qué el norte de Europa tenía tasas de obesidad más bajas que muchos países occidentales. Y descubrieron en el camino que existe una alternativa a la dieta mediterránea.

La dieta nórdica se desarrolló en base a las cocinas tradicionales de Dinamarca, Finlandia, Islandia, Noruega y Suecia. Aquí no hay conteo de calorías ni restricciones. Más bien, la dieta nórdica promueve un enfoque de por vida hacia una alimentación saludable. Se enfoca en alimentos de origen vegetal de temporada y está repleto de proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables.

Es una novedad para muchas personas, pero la realidad es que esta dieta existe desde hace siglos, aunque en las últimas décadas se han añadido más sabores y nuevos valores nutricionales. La nueva versión fomenta menos aditivos alimentarios, más productos orgánicos siempre que sea posible y comidas caseras.

Ya lo ves: apuesta por un especial cuidado del planeta, en armonía con los nuevos tiempos. Además, enfatiza la planificación de cada comida en torno a las verduras de invierno como la col rizada, la col rizada, el brócoli y las coles de Bruselas. Los huevos y el pescado son más un complemento.

Dieta nórdica vs dieta mediterránea

La dieta nórdica es bastante similar a la conocida dieta mediterránea. Ambos incluyen abundante pescado de agua dulce, tubérculos, frutas y cereales integrales como la avena y la cebada, y limitan el consumo de carnes rojas, lácteos, azúcar y alimentos procesados.

Bagels con Queso y Salmón / PEXELS

La principal diferencia radica en las grasas aceitosas. Mientras que la dieta mediterránea opta por el aceite de oliva, la dieta nórdica opta por el aceite de canola, también conocido como aceite de canola. Ambos aceites promueven un corazón sano al aumentar el colesterol bueno (HDL) y reducir el colesterol malo (LDL).

Ambos son aceites vegetales con una alta proporción de ácidos grasos omega-3. Debido a que el aceite de canola contiene menos grasas saturadas que el aceite de oliva, muchos lo consideran más saludable cuando se consume en cantidades razonables. Sin embargo, ambos tienen un uso recomendado diferente en la cocina.

Por ejemplo, el aceite de oliva, que contiene más antioxidantes, es más sabroso y generalmente se usa en ensaladas y aderezos, mientras que el aceite de canola puede soportar más calor, lo que permite que se use para cocinar y hornear a temperaturas más altas que las aceitunas.

Los beneficios para la salud

Una de las principales razones por las que a los dietistas les encanta la dieta nórdica son los muchos beneficios para la salud científicamente probados con los que está asociada. La Organización Mundial

de la Salud (OMS) descubrió que tanto la dieta mediterránea como la nórdica reducen el riesgo de cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Otros estudios han demostrado que la dieta nórdica puede reducir la presión arterial sistólica y diastólica, normalizar los niveles de colesterol y ayudar a las personas a perder peso o mantener un peso saludable. Y debido a que el plan propuesto es muy similar a las dietas antiinflamatorias, que tradicionalmente consisten en frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, se ha demostrado que reduce la inflamación en el tejido adiposo y, en consecuencia, los riesgos para la salud asociados con la obesidad.

Mujer cocinando con salmón/PEXELS

Esta es una dieta baja en alimentos procesados ??y carbohidratos refinados y come principalmente proteínas a base de vegetales y mariscos junto con una alta ingesta de frutas y verduras. Además, la dieta nórdica es ambientalmente responsable ya que se enfoca en consumir ingredientes locales frescos. Como resultado, se emiten menos gases de efecto invernadero.

Porque una dieta basada en plantas causa menos contaminación al usar menos recursos naturales que una dieta rica en carne. También podemos reducir el consumo de energía y el desperdicio de alimentos comiendo alimentos producidos localmente. Una gran razón por la que me gusta esta dieta es que le quita el foco a las calorías y lo pone en alimentos de calidad.

Debido a que la dieta nórdica se enfoca en comer lo que está en temporada, no le costará más si planifica bien. Los artículos de temporada tienden a ser un poco más baratos porque están más disponibles. Así que si quieres hacer algo bueno y diferente para tu salud y tu peso, vale la pena probar la dieta nórdica. Está repleto de una tonelada de nutrientes, vitaminas y minerales que necesita.

Fecha de creación

abril 2023