



dietas famosas: Dieta cruda, la clave de Demi Moore para estar perfecta con alimentos sin cocinar

## Descripción



Demi Moore está increíble a sus 60 años, eso nadie lo puede negar. Y una de las razones de su éxito, como su dieta, nunca la ha ocultado. Utiliza alimentos crudos con alimentos crudos, lo cual no es nuevo, ya que existe desde el siglo XIX, pero ha ganado popularidad en los últimos años.

Sus defensores creen que comer principalmente alimentos crudos es ideal para la salud humana y

tiene muchos beneficios, incluida la pérdida de peso y una mejor salud en general. Sin embargo, los expertos en salud advierten que una dieta predominantemente cruda también puede tener consecuencias negativas, según el individuo. Porque no es para todos.

¿Qué es la dieta de alimentos crudos?

La dieta de alimentos crudos consiste en su mayor parte o en su totalidad en alimentos crudos sin procesar. Un alimento se considera crudo si nunca se ha calentado por encima de 40 a 48 °C. Tampoco debe ser refinado, pasteurizado, tratado con pesticidas o procesado de otra manera. En cambio, la dieta permite varios métodos de preparación alternativos, que incluyen jugos, batidos, deshidratación, remojo y germinación.

Al igual que el veganismo, generalmente se basa en plantas y consiste principalmente en frutas, verduras, nueces y semillas. Y aunque la mayoría de las dietas de alimentos crudos se basan completamente en plantas, algunas personas también consumen huevos crudos y productos lácteos. En raras ocasiones, también se pueden incluir pescado y carne crudos.

Los defensores a menudo afirman que la dieta proporciona todos los nutrientes que uno necesita. Los defensores también creen que cocinar los alimentos es perjudicial para la salud humana porque destruye las enzimas naturales de los alimentos, reduce su contenido nutricional y disminuye la “fuerza vital” que creen que está presente en todos los alimentos crudos o “vivos”.

## FRUTAS Y SEMILLAS / PEXELS

Las personas siguen la dieta de alimentos crudos por lo que creen que son los beneficios, incluida la pérdida de peso, la mejora de la vitalidad, más energía, la mejora de las enfermedades crónicas y la salud en general, y la reducción del gasto de energía. Impacto en el medio ambiente.

Para poder seguir la dieta de alimentos crudos, al menos el 75% de los alimentos consumidos deben ser crudos. La mayoría de estas dietas consisten principalmente en frutas, verduras, nueces y semillas. Los granos y las legumbres a menudo también están permitidos, pero generalmente deben remojarlos o germinarlos antes del consumo.

### Pros y contras de una dieta de alimentos crudos

Una dieta de alimentos crudos tiene aspectos positivos. Sobre todo, la proporción de frutas y verduras frescas es muy alta. También incluye otros alimentos ricos en nutrientes y fibra, al tiempo que limita la ingesta de alimentos que se sabe que son perjudiciales para la salud cuando se consumen en exceso, como: B. alimentos altamente procesados ??o azúcar añadido. Además, una dieta de alimentos crudos garantiza la pérdida de peso porque es baja en calorías.

Sin embargo, también hay desventajas de una dieta de alimentos crudos. Cuando alguien cambia de una dieta principalmente cocinada a una dieta principalmente cruda, es probable que su consumo de calorías disminuya drásticamente. Es posible que algunas personas no puedan comer suficientes alimentos crudos para satisfacer sus necesidades calóricas diarias.

Esto se debe en parte a que, si bien las frutas y las verduras son saludables, simplemente no proporcionan suficientes calorías o proteínas para constituir la mayor parte de la dieta. Además,

cocinar aumenta la digestibilidad de los alimentos, facilitando que tu cuerpo obtenga calorías y nutrientes de ellos. En algunos casos, su cuerpo obtiene significativamente menos calorías de un alimento cuando este es el caso.

### Cesta de verduras/PEXELS

Cocinar también aumenta la cantidad de ciertos nutrientes y antioxidantes que tu cuerpo absorbe. Además, los alimentos crudos suelen ser nutricionalmente desequilibrados, ya que deben consistir principalmente en grasas o frutas para satisfacer las necesidades calóricas. Esto significa que los alimentos crudos pueden ser deficientes no solo en calorías sino también en algunas vitaminas, minerales y proteínas.

A corto plazo, la dieta de alimentos crudos no debería causar ningún problema de salud importante. Sin embargo, pueden surgir problemas si la dieta se sigue durante mucho tiempo. Una dieta mayormente cruda hace que sea difícil obtener suficientes calorías, proteínas y ciertas vitaminas y minerales.

Si no toma suplementos, puede desarrollar problemas de deficiencia de nutrientes con el tiempo a medida que se agotan las reservas de vitaminas y minerales de su cuerpo. Por lo tanto, la vitamina B12 y la vitamina D son particularmente difíciles de absorber en una dieta crudivegana.

### **Fecha de creación**

junio 2023