



dietas para adelgazar: Dieta frutariana, pros y contras de alimentarse solo de fruta

Descripción



En primer lugar, la Dieta Frutariana es una dieta muy restrictiva que no es para todos. Por tanto, quedan excluidos todos los productos de origen animal, incluidos los productos lácteos. Las personas que participan en este programa consumen una dieta principalmente de frutas crudas, aunque se permiten verduras, nueces y semillas con moderación. ¿Te ayuda a perder peso? ¿Es para ti?

Otros alimentos como cereales, legumbres o tubérculos se restringen severamente o se eliminan por completo. Y se evitan los alimentos cocidos de cualquier tipo, incluida la fruta cocida. No existe una forma específica de hacer la dieta de la fruta, y probablemente hayas escuchado a celebridades hablar sobre sus beneficios.

Cómo seguir la dieta de la fruta

Si la dieta funciona para usted, comience lentamente. En lugar de comenzar todo de una vez, aléjese gradualmente de sus hábitos alimenticios actuales. Esto puede significar dejar el alcohol, los productos animales, los cereales, los alimentos procesados ??y la cafeína. A su vez, agregue frutas crudas, nueces, semillas y vegetales.

Los comedores de frutas a menudo se alimentan libremente de múltiples grupos de frutas. Es posible que desee ceñirse a un plan de tres comidas al día o programar cuatro o cinco comidas. Los grupos de frutas entre los que puede elegir incluyen frutas ácidas (naranjas, tomates, bayas, ciruelas, arándanos), frutas poco ácidas (manzanas, albaricoques, frambuesas, cerezas), frutas dulces (plátanos, dátiles, uvas), frutas con almidón (verdura de calabaza. Frutas (pepinos, pimientos), etc.

Mesa con frutas/PEXELS

Durante la transición, puede ayudar cocer al vapor o remojar las frutas y verduras hasta que pueda comerlas completamente crudas. Intente agregar una fuente de proteínas como nueces o semillas a cada comida. También debe agregar vegetales crudos o ligeramente cocidos al vapor a cada porción. Y asegúrese de beber muchos líquidos, como agua y jugos de frutas naturales.

Recuerda que no importa qué tipo de plan de alimentación tengas, tu cuerpo necesita ejercicio para estar saludable. Es posible que la dieta de la fruta no le dé suficiente energía para hacer ejercicio. Si este es el caso, puede ser una señal de advertencia de que necesita cambiar su ingesta de alimentos.

Los beneficios potenciales de la dieta frutariana

Cuando se come con moderación, la fruta puede ser una parte muy saludable de una dieta rica en nutrientes. Las frutas contienen fibra, que puede ayudar a reducir el colesterol y promover los movimientos intestinales regulares. Las manzanas, las peras, las moras y las frambuesas son ejemplos de frutas ricas en fibra.

Las naranjas, los pimientos rojos y las fresas son ejemplos de frutas ricas en vitamina C. Esto ayuda a mantener los dientes y las encías saludables. La vitamina C también es compatible con un sistema inmunológico fuerte. Los plátanos, las guayabas, los melones y los mangos son ejemplos de frutas ricas en potasio, que pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable y regular el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

MESA CON FRUTAS/PEXELS

Las naranjas y ciertas frutas tropicales tienen un alto contenido de folato. Esto puede ayudar al cuerpo a producir glóbulos rojos. El folato también apoya el desarrollo fetal saludable. Y las ciruelas negras, las ciruelas y todas las bayas son ejemplos de frutas ricas en antioxidantes que limitan la producción

de radicales libres. Pueden proteger su piel y combatir enfermedades.

Los riesgos que tomas

Si se adhiere estrictamente a una dieta basada en frutas, tendrá deficiencia de varios nutrientes que son vitales para la salud. Estos incluyen proteínas, grasas, calcio, vitaminas B y ácidos grasos omega-3. Debido a la naturaleza extremadamente restrictiva de la dieta, la desnutrición es un problema importante. Su cuerpo podría incluso entrar en modo de inanición. Esto significa que su metabolismo se ralentiza para mantener sus reservas de nutrientes y conservar energía.

También pueden ocurrir neemia, fatiga y un sistema inmunológico debilitado. Con el tiempo, la falta de calcio puede conducir a la osteoporosis. Además, debido a que una dieta a base de frutas tiene un alto contenido de azúcar, puede ser una mala elección para las personas con diabetes, prediabetes o resistencia a la insulina. Es una dieta muy restrictiva y no se recomienda prolongarla por largos periodos de tiempo. Puede hacer efecto durante unos días, pero no más.

Fecha de creación

mayo 2023