



PELIGROS Y BENEFICIOS: Vuelve la dieta Dukan: el plan de alimentación basado en proteínas y cetosis

Descripción



La Dieta Dukan se centra en una dieta hipotética similar a la de los primeros cazadores-recolectores de la humanidad. Carne, pescado, marisco o huevos, así como algunos lácteos y verduras son algunos de los alimentos propuestos por su creador, Pierre Dukan. Esta dieta promete una pérdida de peso efectiva y natural en un período de tiempo relativamente corto, aunque muchos expertos en salud han desmentido este proceso.

El proceso se divide en cuatro fases. La primera, conocida como fase de ataque, sugiere una pérdida de peso acelerada basada en un consumo limitado de una lista de 72 alimentos ricos en proteínas. La clave no es tanto limitar la cantidad como los tipos de alimentos que se pueden comer. Según su creador, es importante no salirse de esta lista, que aumenta a 100 alimentos permitidos a medida que avanza el proceso.

La segunda fase es la fase de crucero y consiste en conseguir lo que se denomina el peso adecuado

aumentando los alimentos permitidos. Se dividen en proteínas puras y proteínas y vegetales, que incluye 28 tipos de nuevos vegetales. La fase de consolidación es la tercera parte del proceso y se centra en evitar el efecto rebote. Esto implica la introducción gradual de alimentos densos en energía, como los ricos en carbohidratos, y con eso viene una reeducación del cuerpo a esta nueva forma de comer.

Finalmente, se entra en la fase de estabilización. La libertad es mayor en esta época, aunque existen tres reglas imperativas: un día a la semana, la dieta debe basarse únicamente en proteínas puras, el ejercicio es parte fundamental de la rutina y se deben consumir hasta tres cucharadas de salvado a lo largo del día. día hecho de avena.

Desayuno Alto en Proteínas/PEXELS

Aspectos positivos de la dieta Dukan

La Dieta Dukan tiene algunos aspectos positivos, pero no son suficientes para llamarla una dieta saludable. Entre ellos, el más importante es que fomenta el ejercicio físico y un estilo de vida activo. El deporte es fundamental en este plan porque estimula la pérdida de peso y complementa a la perfección la dieta propuesta

También le anima a seguir su dieta. La dieta Dukan consiste en comer tres comidas al día con hasta dos refrigerios saludables entre comidas. Gracias a ello, podrás seguir una dieta controlada que evitará que piques entre horas y desestabilice tu metabolismo. Uno de los complementos clave de esta dieta es el salvado de avena, que satura y mejora el tránsito intestinal, dejándote lleno sin recurrir a snacks menos recomendables.

Debido a que la lista de alimentos es limitada y es fácil caer en la monotonía y el aburrimiento, la Dieta Dukan es una excelente manera de comer de manera consciente y controlada, ya que debes organizar cada toma tú mismo. Preparar el menú y organizarlo en función de las necesidades del día te ayudará a controlar tu alimentación y evitar tropezar con comida chatarra o recursos de última hora que pueden descontrolar tu salud.

Peligros de la dieta Dukan

Como todas las dietas que prometen una pérdida de peso milagrosa, la Dieta Dukan no está exenta de riesgo de efecto rebote. Si bien es cierto que una de sus fases está específicamente diseñada para evitarlo, el más mínimo desliz puede permitirte recuperar el peso perdido. Por eso, es mucho mejor recurrir a un plan personalizado de un nutricionista que garantice una pérdida de peso progresiva y saludable. Puede llevar más tiempo, pero lo apreciará a la larga.

Plato de carne y verdura/PEXELS

Aparte de este riesgo obvio, la Dieta Dukan ha sido fuertemente criticada por expertos en nutrición por presentar serios riesgos para la salud. Las autoridades sanitarias lo han tildado de fraudulento y peligroso porque carece de nutrientes esenciales para un correcto desarrollo, como hidratos de carbono o vitaminas.

Además, este tipo de dieta libera toxinas que afectan la salud mental, aumentan el estrés y la ansiedad y provocan cambios bruscos de humor. Todos estos pueden ser desencadenantes de

trastornos alimentarios y, por lo tanto, son muy recomendables si desea mantener su salud en el proceso. A la hora de perder peso, lo mejor es acudir a un profesional que te adaptará una dieta que se adapte a ti y no comprometa tu bienestar.

Fecha de creación

marzo 2023