



**PERDER PESO RÁPIDO:** La dieta del pepino de las famosas que promete adelgazar siete kilos

## Descripción



Si bien los pepinos son saludables, es posible que te preguntes si la dieta del pepino es realmente para ti y te ayudará a perder peso a largo plazo, que es lo que te interesa. La mayoría de las versiones de la dieta afirman que después de 7 a 14 días puede provocar una pérdida rápida.

El plan consiste principalmente en comer pepinos junto con algunos alimentos ricos en proteínas

como huevos, pollo, pescado y nueces. Recomienda sustituir la mayoría de los alimentos por pepinos, lo que significa mantener al mínimo otras frutas y verduras también.

No existen reglas estándar para la dieta del pepino, aparte de recomendar comerlos con la mayoría de las comidas. La dieta recomienda que comas un pepino cuando sientas hambre. La teoría es que debido a que son bajos en calorías, puedes comer tantos como quieras y aun así tener un déficit de calorías.

Los pepinos son bajos en proteínas, un nutriente que su cuerpo necesita para mantener una piel, músculos y articulaciones saludables. Por esta razón, la dieta recomienda acompañar los pepinos con algunos alimentos ricos en proteínas. También puede agregar algunos carbohidratos a comidas como tostadas, arroz integral o papas. Y dado que las reglas de la dieta varían, puede elegir ser más o menos estricto con los alimentos que come.

¿Ayuda con la pérdida de peso?

Ningún estudio ha analizado específicamente la dieta del pepino. Sin embargo, se espera una pérdida de peso mientras se toma, ya que es muy bajo en calorías. Sin embargo, esta pérdida de peso sólo se produce durante 7 a 14 días, la duración de la dieta. Es poco probable que pierda y mantenga una cantidad significativa de peso una vez que regrese a su dieta normal. Y eso es un problema.

Las dietas restrictivas son difíciles de mantener a largo plazo. Por el contrario, los planes de alimentación fáciles de implementar y seguir suelen producir resultados mucho mejores y más sostenibles. Los estudios demuestran que una dieta inferior a 800 calorías por día no es eficaz para perder peso a largo plazo. Cuanto más restrictiva sea la dieta, más difícil será cumplirla.

Mujeres con pepino en los ojos/PEXELS

Además, los pepinos proporcionan solo una pequeña cantidad de nutrientes como potasio, vitamina C y vitamina K. Carecen de proteínas, grasas, fibra, calcio, hierro y muchos otros nutrientes necesarios para una buena salud. Incluso si agrega proteínas a cada comida, es poco probable que satisfaga sus necesidades diarias debido a las limitadas opciones de alimentos.

Desventajas de la dieta del pepino

Si bien puede perder peso temporalmente, las desventajas de la dieta superan cualquier beneficio potencial. La dieta del pepino restringe la mayoría de los grupos de alimentos y fomenta el consumo casi exclusivo de pepinos durante un máximo de dos semanas. Esta dieta no solo es nutricionalmente inadecuada, sino que también fomenta conductas alimentarias negativas, como comer en exceso. B. Dietas estrictas, que pueden conducir a una relación poco saludable con la comida.

La investigación muestra que las dietas restrictivas son una forma de trastornos alimentarios que pueden afectar negativamente su capacidad para controlar la ingesta de alimentos. A pesar de los hábitos alimenticios restringidos, esta forma de trastorno alimentario está fuertemente asociada con el desarrollo de la obesidad.

Mujer corta pepino/PEXELS

Los pepinos pueden ser una buena fuente de nutrición cuando se combinan con una dieta equilibrada. Sin embargo, son naturalmente bajos en calorías, al igual que las proteínas y las grasas, que son dos macronutrientes esenciales. Un solo pepino proporciona solo 2 gramos de proteína y 0,3 gramos de grasa.

La dieta del pepino no está diseñada para seguirse durante más de dos semanas. No se puede almacenar a largo plazo ya que es muy bajo en calorías y no es una fuente de alimento completa. Por ejemplo, un día típico en la dieta del pepino proporcionaría alrededor de 800 calorías. Esto incluye alrededor de 6 pepinillos, una porción de pollo o pescado, 2 huevos, 1 taza de requesón y algunas verduras. Honestamente difícil de aceptar.

### **Fecha de creación**

marzo 2023