

# Tipos de dietas y Tendencias alimentarias



Elena Purificación Picazo Martínez  
Taller Hábitos Saludables  
CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez

# ¿Qué entendemos por “dieta”?



- ☞ Aquellos hábitos alimentarios que constituyen nuestra alimentación diaria.
- ☞ Las dietas varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno y de cada una.



# Dieta hipocalórica



- ❧ Se trata de una dieta que restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía.
- ❧ Este tipo de dietas es la más habitual cuando se tratan **casos de sobrepeso u obesidad** ya que produce cambios visibles de una forma muy rápida.
- ❧ Puede tener un efecto rebote, lo que provoca que los resultados no perduren con el tiempo y el paciente recupere su peso anterior de nuevo.
- ❧ Alrededor de 1200-1500 kcal/día.

# Alimentos hipocalóricos



## ☞ Calabacín

Nos aporta 17 calorías en cada cien gramos. Rico en vitaminas, tiene pectina, que disminuye la síntesis de colesterol, y que también está en la piel de la naranja.

## ☞ Lechuga

Tiene tan solo 13 calorías (en cien gramos). Es rica en vitamina C y E, y en selenio, tres potentes antioxidantes. Rejuvenece y ayuda a prevenir el cáncer.

## ☞ Endivia

Es otro de los alimentos hipocalóricos, con solo 20 por cada cien gramos. Tiene mucha fibra, potasio y calcio. Es un buen saciante.

## ☞ Pepino

Tiene 16 calorías (cada cien gramos). Rico en fósforo y antioxidantes, Cleopatra ya lo utilizaba como remedio para la piel.

## ☞ Pimiento

Con 20 calorías por cada cien gramos, este alimento es rico en vitamina C y en betacarotenos y en triptófano, un aminoácido que ayuda a combatir la depresión.

# Alimentos hipocalóricos



## ☞ Espárragos

Con 17 calorías por cada cien gramos. Este alimento es rico en hierro y ácido fólico, dos potentes antianémicos.

## ☞ Apio

Aporta 16 calorías en cada cien gramos y el cuerpo gasta entre 25 y 30 en quemarlas. Tiene mucha proteína vegetal y es rico en flavonoides, un gran antioxidante.

## ☞ Champiñones

Este alimento tiene solo 12 calorías en cien gramos. Además de muchas vitaminas del grupo B y es diurético.

## ☞ Tomate

Solo tiene 18 calorías (cien gramos). Destaca de este alimento el licopeno, un antioxidante muy potente, que ayuda a prevenir el cáncer de próstata.

## ☞ Berenjena

Nos aporta tan solo 20 calorías, es útil en la digestión de las grasas. Es rica en vitaminas y por supuesto en minerales.

# Dieta hipocalórica 'menú tipo'



- ❧ **Desayuno:** Minibocadillo de atún + té, café o infusión
- ❧ **Media mañana:** 1 pieza de fruta + 1 puñado de frutos secos (20 g)
- ❧ **Comida:** Ensalada + pollo al horno + pieza de fruta
- ❧ **Merienda:** Queso fresco con un hilito de aceite de oliva
- ❧ **Cena:** Crema de verduras + pescado a la plancha + yogur

Semana 1	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche 2 Biscotes con fiambre de pavo	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Cogollos con anchoas Lenguado a la plancha Yogur desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Canela	Verduras al horno Mejillones al vapor Yogur desnatado
Martes	Café con leche 2 Biscotes con mermelada sin azúcar	1 Pieza de fruta Infusión Té de Canela	Ensalada variada con maíz Garbanzos salteados con verduras Yogur desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Alcachofas al vapor Merluza a la plancha/horno Yogur desnatado
Miercoles	Café con leche Biscotes con queso fresco desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Guisantes salteados con jamón Pechuga de pollo a la plancha Yogur desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Canela	Calabacín a la plancha Emperador /Atún a la plancha Yogur desnatado
Jueves	Bol de leche con cereales integrales	1 Pieza de fruta Infusión Té de Canela	Ensalada verde Lentejas con arroz Yogur desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Espinacas rehogadas con ajo Gambas/Langostinos a la plancha Yogur desnatado
Viernes	Café con leche Biscotes con mermelada sin azúcar	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Espárragos trigueros a la plancha Hamburguesa de pollo a la plancha Yogur desnatado	Fruta Infusión Té de Canela	Sopa de verduras Tortilla de calabacín Yogur desnatado
Sábado	Café con leche Pan con queso fresco desnatado	Fruta Infusión Té de Canela	Melón con jamón Conejo al horno Yogur desnatado	1 Pieza de fruta Infusión Té de Rooibos	Berenjena y pimiento a la plancha Sepia a la plancha Yogur desnatado
Domingo	Fruta Yogur desnatado	Infusión Té de Rooibos	Ensalada con salmón ahumado Espaguetis al gusto Yogur desnatado	1 Yogur Infusión Té de Canela	Macedonia de frutas Queso fresco desnatado

# Dieta hipercalórica



- ⌘ Aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita.
- ⌘ Es una dieta utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular.
- ⌘ Alrededor de 3000 kcal/día.





# Alimentos hipercalóricos



- ❧ Leche
- ❧ Arroz
- ❧ Carnes rojas
- ❧ Nueces y mantequilla de nueces
- ❧ Pan integral
- ❧ Otros almidones: patata, maíz, quinoa, trigo sarraceno, avena....
- ❧ Suplementos proteínicos
- ❧ Salmón
- ❧ Fruta deshidratada
- ❧ Aguacate
- ❧ Chocolate negro
- ❧ Cereales integrales
- ❧ Huevos
- ❧ Grasas y aceites
- ❧ Queso
- ❧ Yogurt
- ❧ Pasta



# Dieta hipercalórica “menú tipo”



- ☞ **Desayuno:** 1 rodaja de sandía, 60g de pan integral de espelta o centeno, 1 huevo + 60g de pechuga de pavo natural, 30g de aguacate.
- ☞ **Comida:** Cantidad libre de vegetales (Ensalada de judías verdes, tomate, cebolla y rabanitos), 90g (peso en crudo) de arroz basmati, 180g (peso en crudo) de pechuga o solomillos de pollo, 10ml de aceite de oliva virgen extra, 1 naranja.
- ☞ **Merienda:** 200g de queso fresco batido o yogur proteico, 40g de copos de avena o copos de maíz tostados, ½ taza de arándanos frescos o congelados, 15g de frutos secos (12 almendras o 5 nueces).
- ☞ **Merienda Post-Entrenamiento:** 30g de proteína en polvo, 40g de copos de avena.
- ☞ **Cena:** Cantidad libre de vegetales (Puré de calabaza y brócoli horneado), 60g (peso en crudo) de quinoa o 200g (peso en crudo) de patata, 180g (peso en crudo) de salmón, 5ml de aceite de oliva virgen extra, 30g de aguacate, 2 higos.

# Ejemplo de menú semanal hipercalórico



NutriTienda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tortilla de 4 claras de huevo.</li> <li>-2 yogures naturales desnatados.</li> <li>-80g de pechuga de pavo.</li> <li>-Zumo de 2 naranjas naturales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-200g de pan de centeno integral.</li> <li>-150g de queso fresco.</li> <li>-3 nueces.</li> <li>-Zumo de 2 naranjas naturales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tazón de leche semidesnatada.</li> <li>-100g de copos de avena.</li> <li>-30g de proteína de suero de leche.</li> <li>-Creatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tortilla francesa de 2 huevos con 2 lonchas de jamón serrano.</li> <li>-Zumo natural de naranja.</li> <li>-Un puñado de almendras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tazón de leche semidesnatada con 100g de copos de avena.</li> <li>-Un puñado de pistachos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vaso de leche semidesnatada con cacao en polvo.</li> <li>-2 tostadas grandes con margarina y una cucharada de salvado de avena.</li> <li>-Creatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vaso de café con leche.</li> <li>-2 tostadas integrales con tomate, queso y pavo.</li> <li>-Un puñado de frutas del bosque.</li> <li>-Creatina</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-5 nueces o avellanas.</li> <li>-200g de requesón.</li> <li>-Fiambre de pavo.</li> <li>-200g de pan integral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 barritas de cereales o muesli con frutas.</li> <li>-50g de anacardos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-175g de queso de burgos con mermelada de fresa.</li> <li>-3 nueces.</li> <li>-Zumo de naranja natural.</li> <li>-Una barrita de cereales con fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-200g de leche desnatada con café soluble.</li> <li>-Sándwich de queso tierno (50g) y pavo (40g).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-60g de queso curado.</li> <li>-150g de pan integral de centeno.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de jamón serrano (2 lonchas) con queso curado (50g).</li> <li>-Zumo de naranja natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tortitas de avena (50g) y claras (100ml).</li> <li>-1 vaso de leche de soja.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa de ternera magra.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-100g de arroz blanco</li> <li>-Cuajada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pechuga de pollo a la plancha con pimienta negra.</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-100g de pasta integral.</li> <li>-Una tarrina de arroz con leche (desnatada).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de ternera magra 200g.</li> <li>-Patata cocida tamaño grande</li> <li>-20g de aceite de oliva.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-60g de tarta de queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas con 90g de arroz integral y medio limón exprimido.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-Flan de huevo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de calabacín.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-Mousse de chocolate (125g).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 filetes de solomillo de cerdo con pimienta negra.</li> <li>-80g arroz blanco.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-Cuajada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-100g de quinoa con verduras.</li> <li>-Salmón a la plancha con patatas asadas.</li> <li>-Infusión a elegir.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-100g de queso fresco batido desnatado con manzana grande troceada.</li> <li>-Un puñado de almendras naturales sin pelar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de atún natural.</li> <li>-Un puñado almendras naturales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos yogures naturales con una cucharada de salvado de avena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-150g de pan blanco.</li> <li>-Una lata mediana de caballa en aceite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un tazón de frutos secos: 30g pistachos, 30g nueces, 30g almendras.</li> <li>-Zumo de naranja natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bocadillo de jamón york.</li> <li>-Yogur desnatado natural con nueces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Batido de 250ml de leche, 60g de avena, 1 plátano, un puñado de nueces y una cucharadita de avena.</li> </ul>
ENTRENAMIENTO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
POST-ENTRENAMIENTO	Concentrado de suero + Creatina	Concentrado de suero + Creatina		Concentrado de suero + Creatina	Concentrado de suero + Creatina		
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Plato de verdura a elegir.</li> <li>-Filete de gallo.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-Patata cocida (unidad grande).</li> <li>-Fruta a elegir.</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de salmón a la plancha.</li> <li>-100g de pasta en ensalada.</li> <li>-2 kiwis.</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete grande de panga con ajo y perejil.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-100g de arroz blanco.</li> <li>-Una pieza de fruta</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de emperador con limón.</li> <li>-Patata grande asada.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Plato de verdura a elegir.</li> <li>-150g de arroz integral con gambas peladas.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de mero.</li> <li>-Ensalada mixta.</li> <li>-70g de pasta a elegir.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tortilla de 1 huevo y 6 claras.</li> <li>-Menestra de verduras.</li> <li>-Fruta a elegir.</li> <li>-BCAAs antes de dormir.</li> </ul>

# Dieta detox



- ❧ Se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.
- ❧ Existen varias formas de llevarla a cabo:
  - ❧ con batidos depurativos semanales que complementan la alimentación diaria.
  - ❧ consumiendo exclusivamente líquidos durante al menos un día a la semana.

Puede llegar a ser peligrosa, ya que el consumo de líquidos en exceso sin una base de alimentos en nuestro organismo puede provocar desequilibrios en nuestra absorción de vitaminas y proteínas.

# Alimentos detox



- ❧ **Piña.** Es diurética, mejora la circulación linfática y combate la celulitis. Destaca por su alto contenido en cobre y manganeso, minerales importantes en el proceso depurativo. Es mejor natural que envasada. Prueba también a incluirla en las ensaladas o como guarnición de algunos platos.
- ❧ **Limón.** Ayuda a eliminar toxinas y bacterias y a mantener un pH saludable en el cuerpo. Puedes incluirlo en tu dieta como aliño de ensaladas o tomar limón exprimido por la mañana en una taza de agua templada.
- ❧ **Alcachofa.** Es depurativa y ayuda a limpiar el hígado gracias a sus ácidos, sus vitaminas y sus enzimas. Además, es un alimento cuya preparación es sencilla. Puedes prepararla salteada, con taquitos de jamón o con almejas, con un chorrito de limón y también en ensaladas.
- ❧ **Hinojo.** Favorece la digestión, reduce la hinchazón del abdomen y alivia los cólicos abdominales. Es diurético y favorece la eliminación de líquidos. A la hora de tomarlo, se aconseja consumir el cogollo del hinojo en las ensaladas o añadirlo a los estofados y los platos de legumbres. También te resultará útil en infusiones.

# Alimentos detox



- ❧ **Cúrcuma.** Esta especia nunca puede faltar en tu despensa. Es antiinflamatoria, antioxidante y anticancerígena. Es aconsejable que la mezcles con pimienta negra para favorecer su absorción en el organismo. Puedes incluirla en cualquier guiso o salsa y también en tus aliños favoritos.
- ❧ **Té blanco.** Es una de las infusiones que no deben faltar en un proceso depurativo, pues es uno de los téns menos procesado, lo que hace que contenga más nutrientes. Destaca por sus polifenoles y sus catequinas que ayudan a combatir los radicales libres y reducen el colesterol.
- ❧ **Té verde.** Es la bebida antioxidante por excelencia, útil para adelgazar. Los flavonoides que contiene lo convierten en un antiinflamatorio natural. Otro de sus componentes ayuda a reducir la grasa del abdomen.

# Alimentos detox



- ❧ **Rúcula.** La fibra que contiene mejora el tránsito intestinal y su amargor favorece la digestión, pues estimula las secreciones digestivas. Es rica en retinol, tiene un gran poder reafirmante, ayuda a desintoxicar el hígado y a potenciar la actividad del páncreas, porque permite reducir los picos de azúcar en el organismo. Te encantará en las ensaladas y como guarnición de tus platos.
- ❧ **Granos integrales.** Son ricos en fibra, y ayudan a controlar la respuesta de la insulina en el cuerpo. Su alto contenido en vitamina B ayuda a reducir la acción de la hormona homocistina, responsable de desencadenar varios procesos inflamatorios en el cuerpo. Tómalos sobre todo en el desayuno, pues te aportarán un extra de energía.
- ❧ **Jengibre.** Tiene propiedades desintoxicantes, mejora la digestión, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y previene resfriados. Además, posee un compuesto que se llama gingerol que actúa como antiinflamatorio natural. Favorece la pérdida de peso ya que optimiza la combustión de grasa (lipólisis) y aumenta la velocidad del metabolismo. A la hora de consumirlo, retira la piel de la raíz fresca que se compra en el mercado. Puedes rallarlo y añadirlo a batidos o zumos de frutas, vinagretas, sopas y salsas y como aderezo de pescados y carnes. También es ideal para hacer un té de jengibre.



# Alimentos detox



- ❧ **Brócoli.** Rico en antioxidantes como las vitaminas C, E y betacaroteno, con alto poder anticancerígeno, detoxificante y anticelulítico, también es alcalinizante, regulador del PH, antiinflamatorio y bueno para el sistema digestivo. Aprovecharás más sus propiedades si no dejas que se cueza demasiado y lo consumes algo crujiente.
- ❧ **Ajo.** Tiene efecto antibacteriano, antifúngico y antiviral. Es más potente cuando se come crudo y se conserva almacenado en un ambiente seco y fresco.
- ❧ **Cilantro.** Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, contiene propiedades antibióticas y baja los niveles de colesterol malo en sangre. Puedes añadirlo a salsas, ensaladas y sopas o incluirlo en un zumo verde o detox.
- ❧ **Frambuesas.** Rica en fibra, minerales y antioxidantes, tiene un alto contenido en agua, pocas calorías y potasio en buena cantidad. Favorece la desintoxicación del hígado y destaca por su capacidad drenante y antiinflamatoria. Son más saludables enteras, que en zumo.

# Ejemplo de menú semanal detox



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té verde + copos de <b>avena</b> con leche de soja y <b>arándanos</b>	Té verde + copos de <b>avena</b> con leche de soja y <b>fresas</b>	Té verde + macedonia de <b>kiwi y naranja</b>	Té verde, 30 gr de <b>pan de semillas</b> con tomate y una cucharada de <b>aceite de oliva</b>	Té verde + macedonia de <b>kiwi y papaya</b> con semillas de <b>chía</b>	<b>Leche de soja</b> , 30gr de <b>pan de semillas</b> con <b>tomate</b> y una cucharada de <b>aceite de oliva</b>	Leche de soja con <b>fresas</b> con zumo de <b>naranja</b>
MEDIA MAÑANA	Zumo de <b>tomate</b> natural con perejil	Batido de <b>pepino y piña</b>	Zumo de <b>arándanos</b> natural + <b>7 almendras</b>	Té verde + <b>10 almendras</b>	Zumo de <b>tomate</b> natural con <b>nueces</b>	Té verde + zumo de <b>zanahoria, naranja y limón</b>	Té verde + <b>10 almendras</b>
COMIDA	<b>Alcachofas</b> al vapor con vinagre de manzana + batido de <b>apio y piña</b> + infusión de té verde	Crema de <b>espárragos</b> y ensalada de <b>lechuga y quinoa</b> + zumo de <b>limón</b> con <b>piña y uvas rojas</b> picadas	Ensalada de <b>lechuga, tomate, gambas y piña</b> + zumo de <b>limón</b> con una cucharada de <b>miel</b>	Ensalada de <b>espinacas</b> con ajo y <b>semillas de mostaza</b> al vapor + <b>merluza</b> a la plancha con orégano + zumo de <b>naranja</b>	Revuelto de <b>espárragos</b> con 1 huevo y berenjenas a la plancha + <b>naranja</b> con canela	Ensalada de <b>pimientos rojos y amarillos</b> con <b>rúcula</b> y semillas de sésamo + <b>salmón</b> a la plancha con tomillo + zumo de <b>piña</b> natural	Crema de <b>espárragos</b> con semillas de calabaza + Filete de <b>pollo</b> a la plancha con <b>tomates cherry</b> + Batido de <b>frambuesas</b>
MERIENDA	Zumo de <b>naranja, papaya y piña</b>	Infusión de <b>hinojo + 7 nueces</b>	Infusión de <b>diente de león</b>	Macedonia de <b>papaya y piña</b>	Infusión de <b>hinojo + 10 almendras</b>	Batido de <b>fresas + 3 cacahuetes</b>	Zumo de <b>naranja y zanahoria</b> con 1 cuchara de miel
CENA	<b>Acelgas</b> al vapor con cebolla + zumo de <b>fresas y piña</b>	Crema de <b>zanahorias</b> + batido de <b>pepino, apio y piña</b>	<b>Caldo de pollo</b> y con <b>acelgas</b> al vapor + <b>fresas</b> con zumo de naranja	Batido detox: <b>1 apio, 1 tomate, 1 pepino</b> y 1L de agua con semillas de sésamo + zumo de <b>arándanos</b>	Batido detox: <b>3 pepinos y 1 piña</b> con 3 vasos de agua con semillas de sésamo + zumo de <b>uvas rojas</b>	Batido detox: <b>3 pepinos y 1 piña</b> con 3 vasos de agua con semillas de sésamo + zumo de <b>uvas rojas</b>	Batido detox: <b>2 tazas de espinacas, 2 manzanas y 1 tallo de apio</b> + zumo de <b>limón</b> y medio vaso de agua + <b>naranja con canela</b>

# Dieta hiperproteica



- ⌘ Tal y como su propio nombre indica, este tipo de dieta se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos.
- ⌘ Suele ser una dieta baja en calorías (hipocalórica) y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.

# Alimentos hiperproteicos



# Ejemplo de menú semanal hiperproteico



L	M	X	J	V	S	D
<b>☀ Desayuno</b>						
Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada	Avena con leche semidesnatada
<b>☀ Media Mañana (Elige uno)</b>						
Jamón cocido	Pechuga de pavo en embutido		Yogur natural		Gelatina sin azúcares añadidos	
<b>☀ Almuerzo</b>						
Alitas de pollo al horno al toque curry ( Unidad)	Salmón a la plancha (1 Unidad)	Pechuga de pollo a la plancha (3 Filete pequeño de pechuga de pollo)	Lomo de cerdo a la plancha (1 Unidad)	Lubina a la plancha ( Unidad)	Solomillo de pavo a la plancha ( Unidad)	Gambas cocidas (1 Ración)
Caldo de pollo ( Unidad)	Gambas a la plancha (1 Unidad)	Anchoas con queso fresco ( Unidad)	Jamón serrano (1 Unidad)	Jamón serrano (1 Unidad)	Almejas a la marinera (1 Ración)	Ternera magra a la plancha (1 Unidad)
Yogur desnatado sabores (sin azúcar)						Yogur desnatado sabores (sin azúcar)
<b>☀ Media tarde (Elige uno)</b>						
Jamón cocido	Pechuga de pavo en embutido		Batido de proteína de huevo		Yogur desnatado sabores (sin azúcar)	
<b>☾ Cena</b>						
Revuelto de gambas al ajillo (1 Envase pequeño de gambas pequeñas peladas, 2 Unidad de huevo de gallina)	Mejillones al vapor (1 Ración)	Merluza con gambas ( Unidad)	Caldo de pollo con jamón y huevo duro (1 Vaso de agua de caldo de pollo envasado, 1 Unidad de huevo de gallina, 1 Envase pequeño de jamón cerdo en tacos)	Huevo cocido ( Unidad)	Salmón ahumado con queso fresco (1 Unidad)	Caldo de pollo con jamón y huevo duro ( Unidad)
	Calamares a la plancha (6 Unidad pequeña de calamar)			Atún enlatado en aceite de oliva ( Unidad)	Huevo cocido ( Unidad)	Merluza a la plancha (1 Unidad)
				Gambones al limón (1 Ración)		

# Dieta vegana



- Defiende únicamente el consumo de productos de origen vegetal, basando la alimentación en el consumo de legumbres, frutas, verduras u hortalizas eliminando así cualquier producto de origen animal.
- Las dietas vegetariana, ovovegana, ovolactovegana...y derivados serían igual que la vegana pero añadiendo algunos productos de origen animal.

# Alimentos veganos



- ❧ Tofu
- ❧ Semillas de chía
- ❧ Semillas de linaza
- ❧ Tempeh
- ❧ Seitán
- ❧ Tahini
- ❧ Agar agar
- ❧ Levadura de cerveza
- ❧ Panela
- ❧ Algas
- ❧ Leches vegetales
- ❧ Soja texturizada
- ❧ Sirope de ágave
- ❧ Salvado de trigo



# Ejemplo de menú semanal vegano

 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>	Tostada de pan integral con aguacate + zumo de naranja + café, té o infusión	Bowl de avena cocida con leche vegetal o agua + rodajas de plátano + frutos secos + frutos rojos	Tostada de pan integral + tomate, orégano y pimienta + café con leche de arroz o infusión	Leche vegetal con muesli y frutos secos	Zumo de naranja con espirulina + tostada de tomate, orégano y pimienta	Tortitas de avena y plátano con nueces y sirope de arce + bebida vegetal	Bizcocho vegano de limón + café con leche vegetal o batido
<b>ALMUERZO</b>	Fruta o puñado de nueces	Fruta o tortitas de arroz integral con chocolate negro	Fruta o puñado de nueces	Fruta o tosta de humus	Fruta o puñado de nueces	Fruta o tosta de paté vegetal	Fruta o crudités con guacamole
<b>COMIDA</b>	Potaje de espinacas y garbanzos *opcional alga kombu	Ensalada de brócoli y semillas + pasta con boloñesa vegetal de setas	Crudités con guacamole + lentejas con verduras estofadas con vino tinto	Arroz con habichuelas * opcional con chorizo vegano	Ensalada de aguacate + trigo sarraceno con verduras	Tempeh en salsa de vino con patatas y guisantes	Berenjena rellena de boloñesa de garbanzos
<b>MERIENDA</b>	Fruta o galletas de avena y plátano sin azúcar	Fruta o puñado de frutos secos	Fruta o tortitas proteicas de avena y plátano	Fruta o sándwich de hummus de chocolate	Fruta o tortitas de arroz integral con chocolate negro	Fruta o crudités con hummus	Tortitas americanas con mermelada sin azúcar y plátano
<b>CENA</b>	Ensalada con aguacate + sopa de miso + setas a la plancha	Humus de remolacha + verduras al vapor + seitán a la plancha	Ensalada de germinados + quinoa con verduras al curry	Boniato asado + espinacas con pasas y piñones	Humus con crudités + pizza de verduras con queso vegetal	Ensalada + hamburguesas veganas con patatas de sábado	Crema de calabacín + sándwich de tempeh y rúcula



# Dieta paleo



- ❧ Basada en la forma en cómo se alimentaban nuestros antepasados más primitivos.
- ❧ **Alimentos principales:** carne, pescado, huevos, verduras, hortalizas, frutas, semillas, flores y brotes.
- ❧ No incluye procesados ni azúcar, y limita o excluye lácteos, legumbres y cereales.





# Alimentos paleolíticos



## Alimentos en la Paleo

### Consumir

**Frutas**

**Vegetales**

**Carnes magras**

**Pescados y mariscos**

**Nueces y semillas**

**Grasas saludables**

### Evitar

**Lácteos**

**Granos**

**Alimentos procesados**

**Legumbres**

**Azúcares**

**Almidones**

**Alcohol**



*La Caza Primitiva.* Óleo sobre tabla de 70,5 x 169,5 cm de Piero di Cosimo, datada hacia 1500-1505 y conservado en el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. Forma parte de la serie *Historias de la humanidad primitiva*.

# Dieta paleo “menú tipo”



- ☞ **Desayuno.** Salmón asado y melón cantalupo.
- ☞ **Almuerzo.** Lomo de cerdo magro asado y ensalada (lechuga romana, zanahoria, pepino, tomates, nueces y aderezo de jugo de limón).
- ☞ **Cena.** Solomillo de carne de res magra al horno, brócoli al vapor, ensalada (hortalizas de hoja verde mezcladas, tomate, aguacate, cebollas, almendras y aderezo de jugo de limón) y fresas para el postre.
- ☞ **Tentempiés.** Una naranja, bastones de zanahoria o bastones de apio.

# Dieta mediterránea



- ❧ UNESCO: uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.
- ❧ Combate la obesidad y también te aporta grandes beneficios para tu salud cardiovascular.
- ❧ El aceite de oliva, los cereales, los frutos secos, los cítricos, las carnes magras, frutas y verduras o pescados azules, son algunos de los alimentos que la componen.



# Alimentos mediterráneos



# Dieta mediterránea “menú tipo”



❧ ????????????????????



# Tendencias alimentarias saludables

## CONOCER EL ORIGEN DE LOS PRODUCTOS

- Etiquetados claros en los que se aprecia mucho la frase “libre de...”.
- Saber qué comemos, de dónde provienen los alimentos y cómo se producen: su origen, cuidado, forma de cultivo...
- Crece la demanda de productos ecológicos, vegetales y naturales.

[https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2019/05/29/articulo/1559124349\\_885060.html](https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2019/05/29/articulo/1559124349_885060.html)



# Tendencias alimentarias saludables



## ∞ RECUPERACIÓN DE LAS COMIDAS CASERAS

- Volver a la antigua cocina, hecha despacio , “a fuego lento”.
- Cocina artesanal (hecha a mano).



# Tendencias alimentarias saludables

---

## ALIMENTOS FERMENTADOS

- Son ricos en probióticos, microorganismos vivos que permanecen activos en el intestino y ejercen importantes efectos fisiológicos.
- Productos como el **kimchi** (plato fermentado coreano a base de vegetales sazonados), la **kombucha** (bebida a base de té fermentado) o el **tempeh** (fermentación de la soja que se presenta en forma de pastel), se irán introduciendo como tendencia en nuestra alimentación.



# Tendencias alimentarias saludables

---

## ALGAS Y FLORES

- Las algas marinas cobran fuerzas como alimento completo que proporciona **antioxidantes específicos** beneficiosos para el control del peso y la salud cardiovascular.
- Productos y recetas acompañados de algas como el wakame y la espirulina beneficiosos para nuestra salud.
- Además, los sabores florales y herbáceos se asocian a una cocina más de la tierra y local.



<https://www.finedininglovers.com/es/noticia/azafran-propiedades-y-usos>

# Otras tendencias alimentarias



## ∞ AYUNO INTERMITENTE

Sus defensores afirman que un programa de ayuno intermitente es más fácil de mantener que las dietas tradicionales con control de calorías. Algunos estudios sugieren que esta forma de comer puede ofrecer beneficios como la pérdida de grasa, una mejor salud y longevidad.

**Ayuno de 12 h al día** → Según algunos investigadores, el ayuno de 10 a 16 horas puede hacer que el cuerpo convierta sus reservas de grasa en energía.

**Ayuno de 16 h al día** → Un estudio en ratones descubrió que limitar la ventana de alimentación a 8 horas los protegía de la obesidad, la inflamación, la diabetes y las enfermedades del hígado, incluso cuando consumían la misma cantidad total de calorías que los ratones que comían en cualquier momento.

# Otras tendencias alimentarias: ayuno intermitente



**Ayuno de 2 días a la semana** → Durante los 2 días de ayuno, los hombres suelen consumir 600 calorías y las mujeres 500.

Es necesario dejar al menos 1 día sin ayuno entre los días de ayuno.

Un estudio encontró que esta dieta redujo los niveles de insulina y mejoró la sensibilidad a la insulina entre las participantes.

**Ayuno en días alternos** → ayunar cada 2 días. Para algunas personas significa evitar por completo los alimentos sólidos en los días de ayuno, mientras que otras personas pueden consumir hasta 500 calorías. Un estudio reporta que el ayuno en días alternos es efectivo para la pérdida de peso y la salud del corazón tanto en adultos sanos como con sobrepeso.

**Ayuno semanal de 24 horas** → se pueden tomar agua, té y otras bebidas sin calorías durante el período de ayuno. Este ayuno puede ser un desafío y puede causar fatiga, dolor de cabeza o irritabilidad. Muchos dicen que estos efectos van disminuyendo con el tiempo a medida que el cuerpo se adapta a este nuevo patrón de alimentación.

# Otras tendencias alimentarias: ayuno intermitente



**Saltar comidas** → Las personas pueden decidir qué comidas van a saltarse según su nivel de hambre o restricciones de tiempo. Las personas que usan este estilo de ayuno intermitente comerán cuando tengan hambre y se saltarán las comidas cuando no.

**La dieta del guerrero** → La dieta del guerrero implica comer muy poco, por lo general, solo unas cuantas porciones de frutas y vegetales crudos, durante un período de ayuno de 20 horas, y luego comer una comida grande por la noche. La ventana de alimentación suele ser de unas 4 horas.

Existe el riesgo de que las personas que siguen esta dieta no coman suficientes nutrientes, como fibra. Esto puede aumentar el riesgo de cáncer y afectar negativamente la salud digestiva e inmunológica.

# Súperalimentos



- ❧ No existe una definición científicamente aceptada.
- ❧ Se llama “súperalimentos” a aquellos que **contienen altos niveles de nutrientes deseables**, relacionados con la **promoción de la salud** y la **prevención de diversas enfermedades** como diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.





# Súperalimentos



- ❧ Este término surgió por primera vez a mediados del siglo XX como una estrategia de marketing para vender, curiosamente más plátanos en Estados Unidos.
- ❧ Alimentos ricos en antioxidantes naturales: vitaminas C, A y E, licopenos, betacarotenos, selenio...
- ❧ Sus beneficios inmediatos y visibles se han conseguidos con extractos concentrados de los mismos.
- ❧ No son imprescindibles en una dieta saludable, pero puede ser bastante beneficioso incluirlos en la misma.

# Súperalimentos



- ❧ **Quinoa:** aportar variedad a dietas sin gluten, además de ser fuente de proteínas vegetales, y vitaminas del grupo B.
- ❧ **Semillas de cáñamo:** fuente de omega-3 ideales para dietas vegetarianas y veganas.
- ❧ **Cúrcuma:** su compuesto activo – la curcumina – destaca por tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- ❧ **Jengibre:** diversos estudios han demostrado el papel del jengibre en la salud como: tónico digestivo, reducción de náuseas, antibiótico natural.
- ❧ **Aguacate:** Mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Gracias al contenido de magnesio y potasio. Es bueno para el sistema inmunológico. Tiene efectos antioxidantes. Perfecto para el cerebro. Beneficioso para los huesos. Es un alimento saciante. Contribuye a reducir el colesterol.
- ❧ **Arándanos:** Protege el corazón. Posee acción antiinflamatoria. Previene la diabetes. Mejora la memoria. Es adecuado ante las infecciones de orina. Tiene efectos beneficiosos sobre la visión. Perfectos para dietas de adelgazamiento.