



Tipos de dietas

¿Qué tipos de dietas existen? ¿En qué consisten? ¿Qué ventajas tienen?



Introducción

Existen muchos tipos de dietas. Todas ellas aseguran lograr una reducción de peso efectiva. Algunas con rapidez, algunas con facilidad, otras con la ayuda de medicamentos o complementos dietéticos. En ocasiones se ofrecen dietas muy severas, en otros casos dietas muy abundantes, algunas son balanceadas, otras no, algunas son rígidas en cuanto al contenido de los alimentos y no se pueden modificar, otras permiten un intercambio de alimentos.

Por la estructura de los alimentos

Dietas fijas o por menú

Son dietas que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.

Ventajas

- Fáciles de seguir
- Las mejores para llevar una dieta por primera vez
- Los alimentos y porciones han sido seleccionados por un experto de manera previa
- No se deben tomar decisiones difíciles

Desventajas

- ✱ Son muy estrictas
- ✱ Pueden resultar caras cuando se deben comprar muchos productos
- ✱ No suelen permitir alimentos especiales (fiestas, comidas de negocios, etc.)

Dietas intercambiables

Son dietas que permiten cambiar alimentos. Dan una lista de EQUIVALENCIAS sobre las cuales se puede modificar la dieta.

Ventajas

- Permiten elegir alimentos fuera de la dieta, hacer salidas a restaurantes o fiestas.
- Permite "fabricar" una dieta con los productos que tiene disponibles en casa

Desventajas

- ✱ Difíciles de seguir si no ha hecho dietas antes ya que debe tomar decisiones.
- ✱ No siempre contará con el tiempo necesario para hacer estas decisiones

Dietas "pre-fabricadas" y dietas de fórmula

Son dietas que entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o dietas que sustituyen algún alimento por una malteada o licuado energético. Es un subtipo de las dietas fijas

Ventajas

- Fáciles de seguir
- Ayudan a aprender el tamaño de las porciones
- No requieren tiempo para prepararse
- Útiles en personas de edad avanzada

Desventajas

- ✱ No siempre son balanceadas
- ✱ No son accesibles para todas las personas
- ✱ Suelen ser rígidas y aburridas y no son recomendables en la mayoría de los casos

Dietas bajas en calorías

Son las que restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica

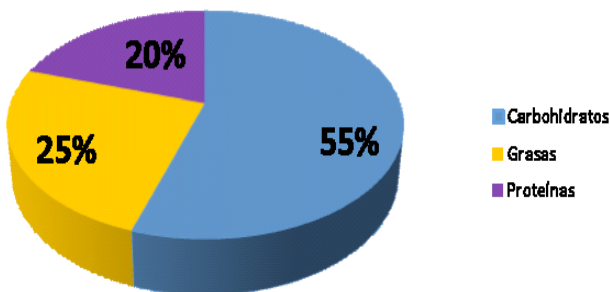
Ventajas

- Permiten elegir los alimentos que se van a eliminar de la dieta
- Generalmente se "sacrifican" calorías en el grupo de carbohidratos y grasas,
- Se puede lograr una dieta con un consumo mínimo de calorías que disminuya el peso en grados extremos.

Desventajas

- ✳ Pueden estar desbalanceadas, sobre todo cuando no hay una supervisión médica.
- ✳ Las dietas extremas y perjudiciales para la salud suelen pertenecer a estos grupos
- ✳ La restricción de un alimento o tipo de alimentos suele ser difícil en la mayoría de los casos

Origen de la energía en una dieta balanceada



Dietas bajas en carbohidratos

Restringen al grupo de los carbohidratos, mientras que la cantidad de proteínas y grasas sigue siendo el mismo que una dieta normal.

Ventajas

- Permiten suprimir en un porcentaje al grupo de carbohidratos simples (azúcares, harinas, etc.) sin que haya carencia de otros nutrientes
- Para muchas personas resulta más fácil eliminar un tipo de alimentos que contar calorías

Desventajas

- ✳ No se puede eliminar a los carbohidratos de la dieta de manera absoluta ya que puede ser perjudicial para la salud y solo debe hacerse bajo supervisión médica
- ✳ Eliminar carbohidratos suele ser lo más difícil de cualquier dieta.

Dietas bajas en grasas

Son las que restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos permanecen sin cambios

Ventajas

- Restringir la cantidad de grasa suele ser más fácil que restringir los carbohidratos
- Existen sustitutos de las grasas que pueden hacer los alimentos más apetecibles
- Permite eliminar una gran cantidad de calorías
- Pueden utilizarse para controlar el colesterol y triglicéridos.

Desventajas

- ✳ Pueden ser poco atractivas
- ✳ No es recomendable eliminar todas las grasas de manera definitiva a menos que exista una indicación para ello



Por el objetivo de la dieta

Dietas de reducción

Son las que originan la pérdida de peso.

Ventajas

- Permiten tener una pérdida de peso controlada
- Van graduándose según la respuesta que se obtenga
- Pueden ser variadas

Desventajas

- ✳ Es la primera fase a un cambio de estilo de vida y por lo tanto puede ser difícil de seguir durante mucho tiempo
- ✳ Son las dietas que se abandonan con mayor frecuencia
- ✳ No se pueden seguir por mucho tiempo



Dietas de mantenimiento

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.

Ventajas

- Permiten mantener el peso después de una dieta de reducción sin “rebote”
- Pueden seguirse durante mucho tiempo, incluso años
- Es menos estricta

Desventajas

- ✳ No son de utilidad si no se ha reducido peso primero.
- ✳ No se pueden seguir para siempre si la persona no es disciplinada y no lleva un estilo de vida adecuado
- ✳ La dieta de mantenimiento es un apoyo para mantenerse saludable, no la receta para continuar bajando de peso de manera indefinida.



Una dieta adecuada es el pilar de un estilo de vida saludable. Junto con el ejercicio, constituyen la manera más adecuada y duradera de lograr un control de peso. La dieta logrará controlar el peso a largo plazo sin desbalancear su metabolismo ni afectar su salud, por lo que no debe prometer resultados rápidos y sin esfuerzo.

No inicie una dieta sin consultar a su médico y siga las indicaciones. En general, al inicio de una dieta se prefiere un régimen de reducción con menús fijos, conforme pasa el tiempo y usted adquiera experiencia en el manejo de los alimentos, podrá modificar su dieta y hacerla más adecuada a su estilo de vida

No desista, si la dieta no se ajusta a su estilo de vida y necesidades pida que se modifique para lograr los objetivos, en lugar de cambiar de dieta de manera rutinaria ya que así logrará sus objetivos con mayor facilidad.

