**Unidad 3. 2. La religión como influencia en la alimentación de sus fieles\_Rodriguez\_Juliana**

* Describa 5 tipos de dietas, de acuerdo con restricciones alimentarias y/o filosofías de vida (diferentes a las encontradas en el recurso)

Dietas para deportistas

Los deportistas necesitan una dieta especial para cumplir con su día a día y rendir en sus actividades. Muchos creen que una dieta para deportistas se basa mas que todo en proteínas, lo cual no es cierto, pues los deportistas obtienen la energía, más que todo de carbohidratos, los cuales ocupan el 50 o 60% de su dieta.

Cada deporte requiere una dieta diferente, todo de pende de si se busca quemar grasa, aumentar masa corporal, etc.

1. Dieta para un ciclista

Es importante resaltar que la alimentación también varia dependiendo si esta es antes, durante o después del ejercicio.

Antes del ejercicio: La ultima comida antes del ejercicio debe ser consumida al menos 3 horas antes de la actividad deportiva. Por ejemplo, el desayuno no debe ser muy pesado y rico en glúcidos (Fruta, lácteos, cereales, huevos en agua, jamón, queso, café o té.

Para durante la carrera (de ciclismo), la energía requerida es aun mayor, por lo que la hidratación y el consumo de azúcar debe ser paralela a esta. Se aconseja tomar una bebida energizante cada 15 a 20 minutos. Los suplementos deportivos, como son las barras energéticas o mejor aún los suplementos concentrados, batidos, también ayudaran mucho; estos deben consumirse casa hora.

Después de la competencia, se debe buscar la recuperación de en regia y glúcidos, consumiendo arroz, pastas o sémola y proteína como pescado, pollo, carnes magras, pero en pequeñas cantidades(120-150g)

1. Dieta para fisicoculturista o quienes busquen aumentar masa muscular

Aquellos deportistas que están buscando aumentar su musculatura, también buscan la reducción de grasa corporal, por que se recomienda, disminuir la ingesta de alimentos ricos en sodio (pescado, atún y huevos) hasta eliminarlos, que estos provocan retención de líquidos, lo cual no ayuda en el proceso.

Es importante reducir el consumo de grasas y azucares innecesarios para el cuerpo y aumentar los carbohidratos. La hidratación también es esencial y se recomienda beber 2 litros de agua al día.

3.Alimentación vegana

Dieta para veganos

Como podemos ver, la base de los alimentos de este tipo de dienta, también es el mismo que una dieta común, pues el primer piso son carbohidratos, los cuales deben consumirse entre 6 a 11.

El segundo grupo es, Verduras y hortalizas con 3 o mas raciones al día, pues esta no tiene un límite.

El tercer grupo, a mismo nivel del primero, incluye las frutas y frutos secos, los cuales sugieren 2 o mas porciones al día.

El cuarto grupo, alimentos ricos en calcio, 6 a 8 raciones diarias.

El quinto grupo, legumbres o alternativas de estas, lo que podría que son las proteínas en su caso, como lo son, los granos, el tofu, las nueces, etc. De este grupo, 2 a 3 raciones deben ser consumida.

Y por ultimo en el grupo 6, se encuentran otros esenciales como, aceite de oliva, lino, productos enriquecidos con B12, leches vegetales, etc.

4.Dieta para modelos

Y porque no hablar de la dieta de modelos o más específicamente, modelos de victoria secret, las cuales para tener esos cuerpos tan delgados y trabajados deben cuidarse mucho en la alimentación. Según la página Europa FM la mayoría de este grupo de modelos siguen la siguiente dieta.

Desayuno: fruta, cereales, yogur y clara de huevo.

Almuerzo: ensalada de pollo o pescado y fruta.

Merienda: frutos secos o una barrita de cereales.

Cena: arroz integral con verduras. pollo o pescado cocinado o crudo (sashimi).

Y solo les permiten un capricho a la semana, ya sea un helado, un para de chocolates, o algo por el estilo. Y adicionalmente, unos días antes de los desfiles, las modelos hacen solo dieta liquida para alcanzar un abdomen totalmente plano para el evento.

Claro que estas dietas son guiadas por profesionales con el fin de que no causen daños a su salud, por lo que no se recomienda practicar estas dietas en casa.

5.Dieta musulmana

Esta dieta el único alimento que prohíbe como tal es el cedo. Lo que más influye en esta alimentación es la forma en que han matado al animal que consumirán o el proceso en que se ha elaborado un producto provente de un animal. Los musulmanes buscan productos “hala”, palabra árabe que quiere decir legal. Los productos Halal sigue la ley del Islam, y esta es que los animales deben ser asesinando cortando las cuatro venas mas importantes a nivel del cuello y dejar que se desangren en dirección a la meca, pues según ellos esta es una forma compasiva de matar los animales que serán alimento.

Adicionalmente, los productos halal tampoco deben tener aditivos, colorantes o nada ajeno a lo natural.

* Diseñe un menú para desayuno, almuerzo y cena teniendo en cuenta uno de estos tipos de dietas.

Menú vegano

Desayuno: un Bowl de cereal y avena con unos trozos de manzana, 1 cucharada de miel y leche de soja, un vaso de zumo de naranja (180ml)

Medias nueves: 2 Tostadas medinas con semillas de sésamo y mantequilla de almendras.

Almuerzo: lentejas (1T), con arroz(1/2T), ensalada fresca(1T) con nueces(15g), un chorrito de aceite de lino y un vas (180ml) de jugo de guanábana.

Merienda: ¼T de frutos secos

Cena: Pasta con tofu (½ T) y semillas de chía (1cucharada) , vegetales s al vapor(1T), con una tajada de pan.

Lista de referencias

Dieta para definir los músculos… ¿qué es? (s.f.). Recuperado 13 junio, 2018, de https://dietas.guiafitness.com/dieta-para-definir-los-musculos-2.html

Dieta para ciclistas. (s.f.). Recuperado 13 junio, 2018, de https://dietas.guiafitness.com/dieta-para-ciclistas.html

Haris, N. (2017, 10 mayo). Restricciones en la dieta musulmana. Recuperado 14 junio, 2018, de https://muyfitness.com/restricciones-dieta-musulmana-info\_12970/

La dieta extrema de las modelos de Victoria’s Secre. (2018, 6 marzo). Recuperado 13 junio, 2018, de http://www.europafm.com/noticias/famosos/dieta-extrema-modelos-victoria%E2%80%99s-secret\_20161202584154e60cf245500acf4d3f.html