**Unidad 3. 2. La religión como influencia en la alimentación de sus fieles\_Luis Orlando Jimenez**

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

**Es muy importante hacer cinco comidas al día** (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). **Aquí tienes un ejemplo de dieta** para que, al [empezar en el gimnasio](https://guiafitness.com/empezar-en-el-gimnasio), puedas llevar una [dieta sana y equilibrada](http://dietas.guiafitness.com/dieta-equilibrada.html) sin ningún problema:

* **Desayuno**:**una pieza de fruta** (o zumo de naranja), **un vaso de leche y un bol de cereales** (copos de avena, preferiblemente). No hagas trampas y evita los cereales de chocolate o que contengan mucho azúcar.
* **Almuerzo:** un pequeño bocadillo o sándwich de **queso o pavo**, evitando embutido con más grasa, como el jamón serrano o el chorizo. Si te quedas con hambre antes de la comida, **puedes comer un puñado de almendras o nueces**.
* **Comida:** **ensalada y** un plato de alimentos que contengan una gran cantidad de **carbohidratos, como la pasta o el arroz**. De postre, puedes tomar una pieza de fruta (plátano si todavía no has entrenado y pera, manzana, naranja u otras frutas con gran cantidad de agua si ya lo has hecho).
* **Merienda:** es la comida más traicionera del día, y perder el control sobre el [cuidado del cuerpo](https://www.deellas.com/cuidado-del-cuerpo?utm_source=guiafitness.com&utm_medium=Network&utm_campaign=post_link), en la que puedes caer en la tentación del dulce y la bollería industrial. Si ya has entrenado, puedes ingerir algo de proteínas, como el **atún o algún tipo de fiambre**, dentro del pan de molde si lo deseas.
* **Cena**: sigue el refrán «desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo». Un poco de**carne o pescado** sin demasiado porcentaje de grasa, como la [pechuga](http://biotrendies.com/carnes/pollo?utm_source=guiafitness.com&utm_medium=Network&utm_campaign=post_link) o la merluza. Al empezar a ir al gimnasio, evita las hamburguesas de cerdo y otros tipos de carne roja. **Acompaña la pieza de carne con un poco de verdura**, como el [brócoli](http://biotrendies.com/verduras/brocoli?utm_source=guiafitness.com&utm_medium=Network&utm_campaign=post_link), las espinacas, la [alcachofa](http://biotrendies.com/verduras/alcachofa?utm_source=guiafitness.com&utm_medium=Network&utm_campaign=post_link), etc. Como postre, puedes comer otra pieza de fruta o un yogur natural.

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 cerdo. 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.

Sándwich de huevo y queso

**Desayuno rico en proteínas y bajo en calorías para hacer deporte** es el que le presentamos a continuación. Se trata de preparar un sándwich con pan de molde (así la cantidad de hidratos es más baja) y rellenarlo con huevo duro, queso y vegetales (lechuga, cebolla, aceitunas, etcétera). Es un desayuno ideal para deportistas y, además, muy saciante para tu apetito.

Almuerzos o cenas

1 Platos de legumbres, platos de pastas diversas con aceite de oliva, platos de arroz blanco con pollo o bonito, platos de arroz con brotes de soja y tomate fresco, platos de huevos pasados por agua,

1 Plato con unos 150 -250 gramos de carne roja magra (sin grasa), pollo o pavo, o bien pescado azul o blanco (atún, salmón).

1 Guarnición de verduras u hortalizas, patatas cocidas o asadas, y mazorca de maíz.