

TIPOS DE DIETAS

VEGANOS

Por la definición del diccionario, los vegetarianos son aquellas personas que no comen carne de ningún tipo, pero comen productos lácteos y huevos. Por otra parte, los veganos no consumen ningún producto de origen animal, no importa la forma. La dieta vegana es mucho más rígida y dura. Para mucha gente, la dieta vegana, no parece algo muy posible. Los veganos se alimentan de una gran cantidad de granos, frutas, verduras y frijoles. Todas las comidas veganas son bajas en grasa y contienen poco o ningún colesterol, además, son ricas en fibra.



Los veganos pueden elegir comidas puramente de origen vegetal que les proporcione todos los nutrientes que necesitan sin necesidad de utilizar absolutamente ningún producto animal. La lección número uno de una dieta vegana las comidas no tienen que saber bien para ser buenas para uno.

VEGETARIANOS

Al otro lado de la cadena alimenticia están los vegetarianos, éstos llevan una dieta basada en los productos de origen vegetal; con o sin el consumo de productos lácteos y huevos; pero sin comer carne de ningún tipo.



Para ponerlo más simple, los vegetarianos comen casi cualquier cosa que no sea de origen animal y estos alimentos se encuentran abundantemente en los mercados. Entre los principales productos consumidos por los vegetarianos se encuentran las frutas, verduras (esto incluye al raíz), cereales integrales, que son menos dañinos y otros productos admisibles como el jarabe de arce, por ejemplo.

En realidad, hay siete tipos diferentes de vegetarianos. Los pescatarianos, que son aquellos que evitan comer cualquier tipo de carne con la excepción de los pescados. Aunque la palabra por este nombre no son tan conocidos, más y más personas están adoptando este tipo de dieta. Una de las principales razones de esto es debido a los beneficios para la salud.

Además de este tipo de vegetarianismo anteriormente mencionado, también están los lacto-ovo-vegetarianos, los lacto-vegetarianos, los ovo-vegetarianos y los macrobióticos.

DIFERENCIAS CLAVE ENTRE DIETA VEGETARIANA Y VEGANA

- La dieta vegana es más rígida que la vegetariana.
- Los veganos no consumen absolutamente nada de carne ni sus derivados, mientras que los vegetarianos pueden comer productos de origen animal como la leche y los huevos.
- Hay muchos tipos de vegetarianos, pero de los veganos sólo hay una clase.



DIFERENCIAS ENTRE DIETA VEGANA Y VEGETARIANA



VEGANA

Eliminan: Todos los productos de origen animal, incluidos lácteos, huevos y galletina.

Comen: Frutas, vegetales, legumbres, granos enteros, nueces y semillas.

Beneficios: reduce los niveles de colesterol y el riesgo de tener enfermedades cardíacas.



VEGETARIANA

Eliminan: Productos de origen animal, pero pueden consumir lácteos y huevo.

Comen: Frutas, verduras, granos y semillas. Algunos consumen queso (**lactovegetarianos**), huevos (**ovo-lácteo**) e incluso existen **semi-vegetarianos** que sólo no comen carne roja, o sólo comen pescados y mariscos.



TEN EN CUENTA:

PETA clasifica a las personas vegetarianas y veganas como unas de las más sanas, pero existen casos en donde la **deficiencia de vitamina B12** y **de proteína** es muy alta. También ha aumentado la **tendencia de comer productos procesados y sintéticos** entre estas personas, incrementando el consumo de azúcar, carbohidratos, colorantes, etc.

En Instafit tenemos plan de nutrición y recetario vegano, vegetariano u omnívoro.

VISITA: WWW.INSTAFIT.COM



INSTAFIT
TU ENTRENADOR PERSONAL EN LÍNEA



QUÉ SE COME, QUÉ NO SE COME

en la Dieta Paleo



PROTEINAS

carnes, pollos, mariscos,
pescados, huevos

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva prensado en
frío, de coco extra virgen, ghee

VEGETALES

De hojas verdes, de colores, con
almidón*

SEMILLAS Y NUECES

(en moderación) incluyendo
mantequilla y "leche" de nueces

FRUTAS

ESPECIAS/HIERBAS

ACEITES

REFINADOS

De canola, soja, maíz, girasol,
grasas trans

COMIDA PROCESADA

Colorantes, saborizantes, etc

AZUCAR REFINADO

Jarabe de maíz, aspartamo,
sucralosa, sacarina

CEREALES

incluyendo pseudocereales*

LEGUMBRES

incluyendo el maní/cacahuete

LACTEOS*

LA DIETA PALEO

¿Qué es Paleo?

Paleo es un cambio del estilo de vida

Beneficios de la dieta Paleo:

- Pérdida de peso
- Mejora en la piel
- Aumento de energía
- Aumento del músculo
- Evita los ataques al corazón
- Invierte la diabetes tipo II
- Menos ansia de azúcar
- Reduce la inflamación

NO COMIDA PROCESADA



- Más 1/3 de los adultos en EEUU son obesos



NO GRUTEN/CEREALES



- Entre el 5-10% de las personas sufren sensibilidad al gluten
- 1 de cada 133 Americanos son celíacos



NO LÁCTEOS



- Aproximadamente el 65% de las personas ha reducido su habilidad en digerir la lactosa después de la niñez.
- El 33% de las personas son intolerantes a la lactosa



NO AZÚCAR



- El 10% de la población de EEUU tiene diabetes.
- El 35% de los adultos mayores de 20 años tienen prediabetes.



NO COMAS



CON MODERACIÓN



¡COME PALEO!

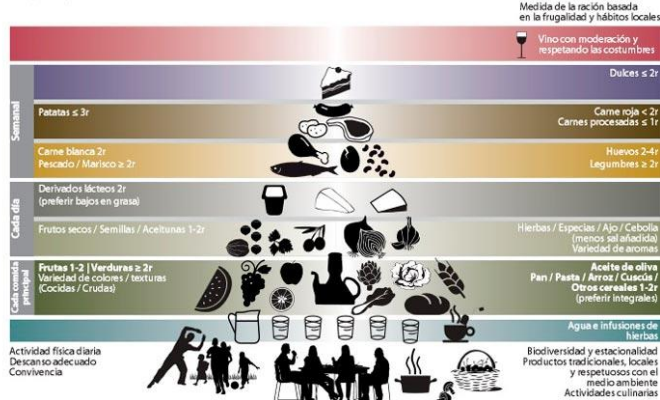


Sources:

1. Paleo Plan. (2014). *Why Paleo?* Retrieved on March 15, 2014 from: <http://www.paleoplan.com/resources/food-basics/>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (August 2013). *Overweight and obesity*. Retrieved March 2014 from: <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
3. Statistics Brain. (May 2013). *Gluten/Celiac Disease statistics*. Retrieved on March 15, 2014 from: <http://www.statisticbrain.com/gluten-celiac-disease-statistics/>
4. National Foundation for Celiac Awareness. (March 2014). *Celiac Disease facts & figures*. Retrieved March 2014 from: <http://www.celiaccentral.org/ceeliac-disease/facts-and-figures/>
5. Genetics Home Reference. (March 2014). *Lactose intolerance*. Retrieved on March 15, 2014 from: <http://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>
6. Statistics Brain. (July 2012). *Lactose Intolerance statistics*. Retrieved on March 15, 2014 from: <http://www.statisticbrain.com/lactose-intolerance-statistics/>
7. American Diabetes Association. (March 2013). *Fast facts, Data and statistics about Diabetes*. Retrieved on March 15, 2014 from: <http://professional.diabetes.org/admin/UserFiles/0%20-%20Sean/FastFacts%20March%202013.pdf>

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



DIETAS CETOGÉNICAS, altas en grasas y pobres en azúcares, son una manera efectiva y saludable de perder peso bajo un control médico adecuado, ya que fomentan un perfil lípido sin riesgos para la salud, una menor presión arterial y un descenso de la resistencia a la insulina, con una mejora de los niveles plasmáticos de glucosa e

insulina.

La dieta cetogénica (descubierta en 1921 por el endocrino **Henry Rawle Geyelin**)

Pirámide Cetogénica



se centra en la ingesta de alimentos ricos en **proteínas y grasas** y la restricción de glúcidos y azúcares con el objetivo de generar una situación de "cetosis" –exceso de cetonas en la sangre– similar al ayuno. ¿Cuál es la diferencia

con la polémica dieta Dukan? Que solo utiliza **grasas buenas**.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Griegos, italianos, franceses, portugueses y por supuesto también españoles compartimos un legado muy bueno que es la **dieta mediterránea**, aunque en las últimas décadas podríamos decir que se ha ido perdiendo. Las bases de la dieta mediterránea consisten en:

- Carne y pescado en abundancia.
- Consumir aceite de oliva como grasa vegetal principal (en la actualidad ha perdido fuerza, en favor del girasol por motivos económicos).
- Gran cantidad de frutas (incluido, frutos, secos) y verduras.

- Pan de trigo y derivados naturales, como fuente principal de hidratos de carbono.
- Vino y vinagre.

Según **la Fundación Dieta Mediterránea** se basa en una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, **cuscús** u otros. Deben ser preferentemente integrales. Las verduras deberían estar tanto en la comida como en la cena, aproximadamente dos raciones en cada toma. La variedad de colores y texturas aporta **diversidad** de antioxidantes y de **sustancias protectoras**. Se debe beber también 1,5 o 2 litros de agua.

Sus propiedades para la salud son innumerables. Mejora los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, tales como el perfil lipídico, la presión arterial, el metabolismo de la glucosa y el perfil antitrombótico. La función endotelial, la inflamación y el estrés oxidativo también son positivamente modulados por él. Muchos de estos efectos se atribuyen no sólo a su contenido en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), sino también a los componentes menores que están presentes en la composición del aceite de oliva virgen.

PROS Y CONTRAS DE CADA DIETA

Entonces ¿cuáles son los beneficios y los perjuicios de cada una de estas dietas? En el caso de la dieta vegana, según cuenta Gardner, sustituir la proteína animal por la vegetal es altamente beneficioso y reduce el riesgo de mortalidad. "En comparación con una dieta rica en carne, una dieta basada en plantas también reduce la presión arterial alta y existe evidencia de que también disminuye los niveles de proteína C reactiva, un marcador de inflamación en el cuerpo", dijo.

Pero ¿cuál es su talón de Aquiles? "Sin duda puede llevar a una deficiencia de vitamina B12, que se encuentra en los productos animales. La deficiencia de esta vitamina puede reducir la cantidad de glóbulos rojos o anemia. Además, la dieta vegana no funcionará si, junto con verduras, también comes fritos".

En cuanto a la dieta Keto: "Hay que tener en cuenta antes de nada que esta es una dieta basada en la alimentación integral y no en comer perritos calientes",

sin embargo los nutricionistas también señalan que muchos de los que han probado esta dieta luego han recuperado peso de manera más rápida, "además de que sus altos niveles de grasas pueden afectar al colesterol y al corazón". Por último, de la dieta mediterránea poco se puede decir. Existe evidencia de que reduce el colesterol malo y que es saludable para el corazón. Eso sí, apuntan, el vino debe beberse con moderación.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

@spottednutrition

DIETA MEDITERRÁNEA	DIETA PALEO
 <p>Refrescos y bebidas con azúcar</p>	 <p>Azúcares</p>
 <p>Granos procesados</p>	 <p>Cereales</p>
 <p>Aceites procesados</p>	 <p>Leguminosas</p>
 <p>Carnes procesadas</p>	 <p>Aceites refinados</p>

SPOTTED NUTRITION
by Mar Rivero, MD

COMER LIBREMENTE

@spottednutrition

DIETA MEDITERRÁNEA



Aceite de olivo



Leguminosas



Verduras y frutas

Pescados y mariscos



Pan



DIETA PALEO

Pescados y mariscos



Verduras y frutas



Aguacate



Aceite de olivo

SPOTTED NUTRITION
by Mar Rivero, MD