

Dieta para Adelgazar Dukan

La dieta para adelgazar Dukan es una dieta nutricional basada en una disminuci3n del consumo de hidratos de carbono y un aumento de prote3nas, verduras y hortalizas.

La dieta para adelgazar Dukan fue propuesta por el Dr. Pierre Dukan, un nutricionista y especialista en conducta alimentaria. En su libro, el doctor Dukan presenta una nueva dieta sobre la base de 100 alimentos de origen animal y 28 alimentos de origen vegetal.

Men3o de la dieta para adelgazar Dukan

El plan para adelgazar Dukan consta de 4 fases:

1. Fase de ataque: s3lo alimentos con muchas prote3nas

La primera fase conlleva una p3rdida de peso muy r3pido. Puede comerse lo siguiente durante 10 d3as:

- Carnes con poca grasa: carne de ternera, carne de vacuno, caballo, todas las aves de corral (excepto patos y gansos)
- Pescado: todos los pescados y mariscos

Adem3s: jam3n, huevos, tofu, leche descremada (un cuarto de litro por d3a) y productos l3cteos bajos en materia grasa. Es necesario beber 1,5 litros de agua al d3a para eliminar toxinas, o bien caf3, t3 e infusiones.

2. Fase de crucero: introducci3n de verduras

Mismos alimentos que en la fase de prote3nas, pero a3adiendo verduras y hortalizas. Esta fase se sigue hasta que la p3rdida de peso nos lleve al peso deseado. La p3rdida establecida de peso es de 1 kilo por semana sin necesidad de pasar hambre.

Est3n prohibidas las siguientes hortalizas: patatas, guisantes, lentejas, arroz, ma3-z y aguacates.

3. Fase de consolidaci3n: vuelta a una dieta equilibrada

La fase de consolidaci3n dura 10 d3as por kilo perdido. Si por ejemplo hemos perdido 10 kilos de peso, entonces deber3 realizarse durante 100 d3as. Durante esta fase los alimentos prohibidos son: el pan, el queso, las patatas, el arroz, el ma3z y las frutas.

4. Fase de estabilizaci3n: dieta normal

La fase de estabilizaci3n establece la dieta para el resto de la vida y se basa en dos principios:

- Elegir un d3a a la semana como el d3a de las prote3nas: durante ese d3a tan s3lo consumir los alimentos de la primera fase de la dieta.
- Tomar 3 cucharadas de avena al d3a, por su gran aporte de fibras. La avena se encuentra en los cereales de desayuno o bien puede comprarse en tiendas diet3ticas.

Inconvenientes de la dieta para adelgazar Dukan

La dieta para adelgazar Dukan carece de base cient3fica ya que la corriente nutricional m3s aceptada establece que la dieta actual de diversas poblaciones es pobre en hidratos de carbono, vitamina D, hierro, 3cido f3lico y fibra. Durante las primeras etapas, la dieta se basa en huevos y carne, lo que puede aumentar el nivel de colesterol en sangre. Por lo general, es una dieta con muy bajo contenido en fibra y en grasas.