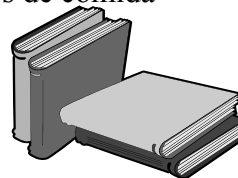


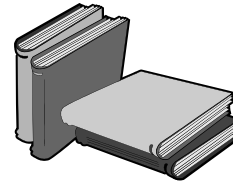
Características Fundamentales de una Dieta para Perder Peso Saludablemente

Dietas que incluyen las características que describimos a continuación tienen mayores probabilidades de ser seguras y de ayudarlo(a) a perder peso y no ganarlo de nuevo.

- La dieta **cubre todos sus requerimientos nutricionales al mismo tiempo de ofrecer una reducción de calorías totales.**
- Los alimentos son la base de la dieta**, no los suplementos o las píldoras.
- La lista de alimentos “Prohibidos” es mínima.** No hay alimentos “buenos” o “malos”.
- La rapidez con que se espera perder peso **no es mayor de 2 libras por semana.**
- La dieta contiene un **balance apropiado de proteínas, carbohidratos y grasa.** Las recomendaciones son que 10-20% de las calorías se obtengan de proteínas, 50-60% de carbohidratos, y menos de 30% de grasa (con <10% de grasa saturada).
- La dieta hace énfasis en **controlar las porciones.**
- Se recomienda algún método para **que se de cuenta de los alimentos que come.** Ejemplos: Diarios escritos de los alimentos que come o planes de comida individualizados.
- Meriendas saludables** son parte del plan.
- Ejercicios aeróbicos con regularidad** son parte del plan.
- La dieta es **práctica.** Ud. puede seguir la dieta por el tiempo necesario para alcanzar sus metas a largo plazo de pérdida de peso. Ud. podría seguir con la dieta por el resto de su vida.
- Ud. sería **capaz de seguir el plan en cualquier lugar** – en la casa o fuera de la casa.
- La dieta **le permite comer cuando siente hambre.** Ud. se siente satisfecho(a) cuando come.
- La dieta está **basada en evidencia científica**, no en experiencia personal. La persona que promueve esta dieta es respetada y tiene vastos conocimientos de nutrición.



¿Qué Pasa con las Dietas Populares Altas en Proteína, Bajas en Carbohidratos?



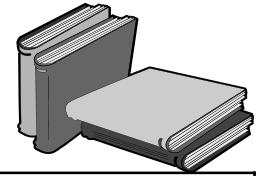
Tenga en mente que cualquier dieta con menos calorías que las que Ud. normalmente consume resultará en pérdida de peso. Pero **¿puede Ud. seguir esa dieta por un período largo de tiempo?**

Las Alegaciones	La Verdad
Los Americanos somos más gordos cada día porque comemos demasiados carbohidratos.	Los Americanos somos más gordos cada día porque comemos demasiadas calorías en general y hacemos menos ejercicio.
Comer muchos carbohidratos causa elevados niveles de insulina en la sangre. Esto conduce a resistencia a la insulina lo cual produce aumento de peso.	Sobrepeso <i>es asociado con</i> resistencia a la insulina. Sin embargo, no existe evidencia científica de que la ganancia de peso <i>es causada por</i> resistencia a la insulina o que comer muchos carbohidratos cause resistencia a la insulina.
Ud. perderá peso con las dietas porque son bajas en carbohidratos.	Ud. podría perder peso con las dietas porque contienen menos calorías totales que las consumidas por la mayoría de los Americanos . La mayoría de las dietas contienen entre 1000-1800 calorías. También, muchas de estas dietas causan cetosis . En cetosis, el cuerpo utiliza los depósitos de grasa, produciendo sustancias tóxicas llamadas cuerpos cetónicos. Para eliminar los cuerpos cetónicos, los riñones utilizan agua del cuerpo. Es la pérdida de agua, no de grasa, lo que resulta en una rápida pérdida de peso.
Las dietas mejorarán su salud.	Aún no existen estudios científicos sobre como estas dietas pueden afectar su salud . Varias preocupaciones han surgido con respecto a la deshidratación y la posibilidad de que las dietas puedan aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer debido al énfasis en alimentos altos en grasa.
Está comprobado que las dietas trabajan.	El éxito de las dietas ha sido confirmado sólo por experiencias personales. No existen estudios científicos que se hayan publicado acerca de estas dietas.

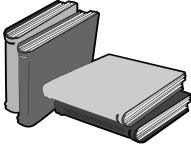
El hecho es que muchos adultos con sobrepeso *sí* consumen demasiadas calorías de alimentos ricos en carbohidratos cuando reducen su consumo de grasa. La clave para perder peso es **reducir su consumo total de calorías, hacer más ejercicio, y escoger carbohidratos** (granos integrales, frutas y vegetales) **que son altos en fibra y nutrientes.**

Trabajan las Dietas de Moda?

Algunas populares dietas para perder peso pueden producir pérdida de peso a corto plazo. Pero la mayoría pondrán en peligro su salud y sus esfuerzos para perder peso permanentemente. Estas son las razones:



Dieta	Alegaciones	Lo que la dieta le pide	Problemas de la Dieta
Atkins	Comer demasiados carbohidratos causa altos niveles de insulina. Esto resulta en ganancia de peso.	Comer principalmente carne, pollo, pescado, mariscos, huevos, queso y vegetales bajos en carbohidratos. Consumir un máximo de 20 gramos de carbohidratos por día (esta cantidad aumenta durante las últimas etapas de la dieta). Tomar muchos suplementos de vitaminas.	Alta en grasa, grasa saturada, y colesterol, los cuales aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer. Baja en frutas, granos integrales y vegetales (importantes fuentes de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos). Preocupaciones han surgido de que esto conduzca a un estado de cetosis (una condición en la cual los riñones no pueden continuar filtrando y eliminando los cuerpos cetónicos de la sangre, un producto del metabolismo de las grasas). Esto puede esforzar los riñones y causar deshidratación, fatiga, y dolores de cabeza. También agota los depósitos de glicógeno en el hígado, los cuales son una importante fuente de energía cuando hacemos ejercicio. La pérdida de peso inicial es debido a la pérdida de agua. Pérdidas considerables de agua corporal pueden requerir ajustes en las dosis de medicinas que Ud. esté tomando.
Coma de Acuerdo a Su Tipo de Sangre	Las lectinas (proteínas en la superficie de ciertos alimentos) causan enfermedades. Un ejemplo de esto es una condición en la cual células sanguíneas se aglutinan.	Comer sólo ciertos alimentos dependiendo de su tipo de sangre. Por ejemplo, si su sangre es del tipo O, esta dieta le pide que coma carnes pero no trigo. Si su sangre es del tipo A, debe tener una alimentación vegetariana.	Extremadamente restrictiva para ciertos grupos sanguíneos. Puede causar deficiencias nutricionales. La base teórica de esta dieta no tiene ninguna fundación científica.. Ningún alimento ataca las células sanguíneas después de comerlo. No proporciona ningún tipo de recomendación con respecto a control de porciones.

Dieta	Alegaciones	Lo que la dieta le pide	Problemas de la Dieta
<p>La Zona</p> 	<p>Comiendo la combinación adecuada de alimentos produce una reducción en sus niveles de insulina así como niveles deseables de hormonas llamadas eicosanoides. Esto conduce a pérdida de peso y a un desempeño excelente de actividad física.</p>	<p>Consumir 40% de las calorías de carbohidratos, 30% de proteínas, y 30% de grasa. Preparar comidas con una proporción de proteína y carbohidratos de 1-a-1 combinando “bloques de alimentos.”</p>	<p>No tiene base científica. Un aumento de peso resulta de comer más calorías que las que usamos, independientemente de la fuente de esas calorías (carbohidratos, proteínas, o grasa). (El plan de comidas es bajo en calorías, lo cual explicaría la pérdida de peso mientras se encuentra siguiendo el plan.) Limita extremadamente muchas frutas, vegetales, y granos, los cuales son importantes fuentes de vitaminas, minerales, fibra, y fitoquímicos.</p>
<p>Dieta para Adictos a Carbohidratos</p>	<p>Altos niveles de insulina causan adicción a los carbohidratos. Esto causa aumento de peso.</p>	<p>Comer dos comidas que incluyan proteína y grasa solamente y una comida con proporciones iguales de carbohidratos, proteína, y grasa. La tercera comida debe ser consumida en un lapso de una hora.</p>	<p>No tiene base científica. Un aumento de peso resulta de comer más calorías que las que usamos, independientemente de la fuente de esas calorías (carbohidratos, proteínas, o grasa). La dieta es alta en grasa, grasa saturada, y colesterol, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cancer. Es baja en frutas, vegetales, y granos integrales, importantes fuentes de vitaminas, minerales, fibra, y fitoquímicos. La ingesta calórica puede variar ampliamente dependiendo del contenido de proteína y grasa de los alimentos escogidos.</p>
<p>Los Perseguidores del Azúcar</p>	<p>El azúcar refinada y ciertos alimentos ricos en carbohidratos causan altos niveles de insulina. Esto causa ganancia de peso.</p>	<p>Evitar alimentos que estimulen la producción de insulina (por ejemplo, papas, arroz blanco, maíz, zanahorias, remolacha, pan blanco, todos los productos preparados con harina blanca refinada). No combinar ciertos alimentos (por ejemplo, no combinar frutas con carne).</p>	<p>No tiene base científica. Un aumento de peso resulta de comer más calorías que las que usamos, independientemente de la fuente de esas calorías (carbohidratos, proteínas, o grasa). (El plan de comidas es muy bajo en calorías, lo cual explica la pérdida de peso en el plan). La dieta es alta en grasa, grasa saturada, y colesterol, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Indicaciones para el control de porciones son muy vagas.</p>