



Medicina veterinaria y zootecnia

Materia :BIOQUIMICA 1

**Docente : MARIA DE LOS ANGELES VENEGAS
CASTRO .**

ALUMNO : ANGEL GABRIEL BLANCO MARTINEZ

Grado :1 Grupo :B

**Comitán
de Domínguez ,Chiapas .**

Dietas de nutrición.

Dieta frugitiva: se basa principalmente en el consumo de frutas crudas, frutos secos y semillas. es aquella en la que la alimentación está basada únicamente en el consumo de frutas y, en ocasiones, frutos secos.

Sus defensores, ensalzan las beneficiosas propiedades que comer fruta tiene en el ser humano, lo cual es un hecho aseverado por un sinnúmero de especialistas médicos.

Beneficios :

- **Aumentan la fuerza de las uñas y el pelo, así como mejorar su aspecto.**
- **Son una importante fuente de vitaminas, de hecho no hay más que tomarse unas cuantas naranjas en el desayuno para proveer a nuestro organismo de vitamina C y evitar así los tan temidos resfriados que suelen llegar acompañados del frío o los cambios bruscos de temperatura.**
- **Son además un estupendo antioxidante. Nada mejor para mantener nuestra piel hidratada como la de un bebé que consumir una considerable cantidad de frutas diariamente.**
- **Son ricas en minerales, fibras y tienen un alto contenido en agua.**

Desventajas :

- **Ausencia de nutrientes como la vitamina B12, calcio, hierro, zinc, ácidos grasos, proteínas y omega 3 y 6.**
- **Una fuerte pérdida de peso y, posiblemente, un cuadro de anorexia.**
- **Problemas intestinales como la inflamación abdominal, excesiva producción de gases (debido a la combinación de frutas con semillas).**

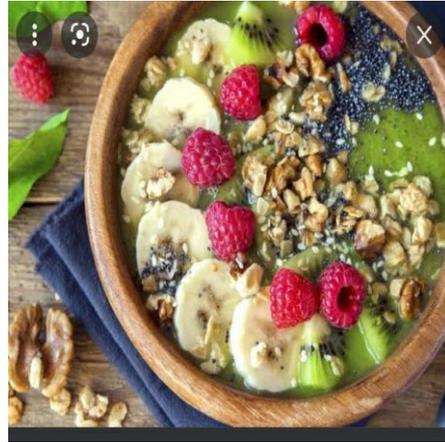
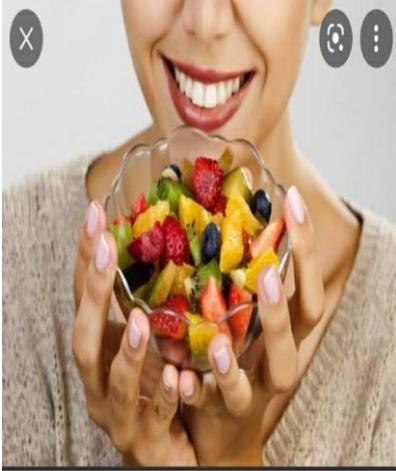


- **Posible alergia a los frutos secos, en especial las nueces.**

Alimentos

Fruta, verdura que botánicamente

es una fruta (tomate, berenjena, pimiento, calabaza), frutos secos y semillas



Alimentos que no van en esta dieta

Carne, pescado, lácteos, huevos, legumbres y la mayor parte de cereales

No aptas para :

No recomendable, sobre todo en niños o en el embarazo

Dieta vegetariana : Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces.

Las dietas vegetarianas pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas condiciones de salud, incluyendo la aterosclerosis, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la obesidad. las dietas vegetarianas bajas en grasa, en combinación con otros factores de estilo de vida saludables, han demostrado ser eficaces en el tratamiento de estas enfermedades.

La baja ingesta de alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol, y alto consumo de verduras, frutas, granos enteros, vegetales verdes, frutos secos y semillas, y productos de soya que son ricos en fibra y antioxidantes son componentes de una dieta vegetariana que contribuyen a la reducción de las enfermedades crónicas.

Beneficios : La prevención del cáncer

Prevención de las enfermedades del corazón

El control de la hipertensión

La prevención de la diabetes

Prevención de los cálculos renales y biliares

Prevención de la osteoporosis

Mejoramiento del asma bronquial

Desventajas : Las desventajas que tienen las personas que llevan una dieta vegetariana son un riesgo mayor de sufrir carencias de algunos micronutrientes, ya que el alto consumo de fibra puede impedir una correcta absorción de minerales y además, algunos nutrientes son escasos o nulos en el reino vegetal.

Alimentos :



- **Frutas: manzanas, plátanos, bayas, naranjas, melones, peras, melocotones**

- **Vegetales:** verduras de hoja verde, espárragos, brócoli, tomates, zanahorias
- **Granos:** quinoa, cebada, trigo, arroz, avena
- **Legumbres:** lentejas, frijoles, guisantes, garbanzos
- **Nueces:** almendras, nueces, marañón, castañas
- **Semillas:** semillas de lino, chía y cáñamo
- **Grasas saludables:** aceite de coco, aceite de oliva, aguacates
- **Proteínas:** tempeh, tofu, seitán, natto, levadura nutricional, espirulina, huevos, productos lácteos

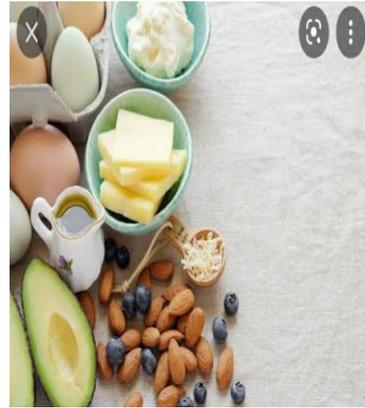


Alimentos no aptos en esta dieta :

- **Carne:** res, ternera y cerdo
- **Aves:** pollo y pavo
- **Pescados y mariscos:** esta restricción no aplica para pescetarianos
- **Ingredientes a base de carne:** gelatina, manteca de cerdo, carmín, cola de pescado, ácido oleico y sebo
- **Huevos:** esta restricción se aplica a veganos y lacto-vegetarianos
- **Productos lácteos:** esta restricción de leche, yogur y queso



Dieta ovolactovegetariana: ovolactovegetariana es aquella que no contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos y miel. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal, se incluyen algunos alimentos de origen animal (huevos, lácteos y derivados, etc) se disminuye significativamente el riesgo de carencias nutricionales. Las dietas ovolactovegetarianas deben estar bien planificadas y ser equilibradas, aunque pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que los requerimientos estén aumentados: crecimiento, embarazo, lactancia.



Beneficios:

beneficios

Realizar una dieta ovolactovegetariana podría aportar algunos beneficios para la salud, como:

- **Ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, pues un aumento en el consumo de frutas y vegetales y el hecho de no consumir carnes, ayuda a reducir el colesterol y prevenir la formación de placas de grasa en las arterias, disminuyendo así el riesgo de infartos y de ACV;**
- **Reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, puesto que se incrementa el consumo de alimentos saludables como cereales integrales, frutas, vegetales y frutos secos, siendo estos alimentos que ricos en fibras que ayudan a regular el azúcar en la sangre;**
- **Prevenir el cáncer, principalmente de mama, próstata, colorrectal y gastrointestinal, pues es tipo de dieta es rica en antioxidantes, vitaminas, minerales, fibras, así como otros nutrientes que poseen propiedades anticancerígenas;**
- **Favorecer la pérdida de peso,**
- **Reducir la presión arterial**



Alimentos de la dieta :

- **Frutas**
- **Verduras, especialmente las de hoja verde.**
- **Legumbres como lentejas, garbanzos y judías.**
- **Grasas saludables como las que proceden del aceite de oliva virgen extra, el coco o el aguacate.**
- **Cereales integrales: copos de avena, quinoa, trigo sarraceno, arroz...**
- **Productos lácteos: leche, yogures, kéfir, mantequilla, queso...**
- **Alimentos vegetales ricos en proteínas: tofu, tempeh, champiñones, cacahuetes, adamamos, levadura nutricional.**
- **Frutos secos como almendras, nueces, pistachos o anacardos.**
- **Semillas de chía, lino, cáñamo, calabaza o girasol.**
- **Hierbas y especias saludables como el comino, el perejil, el jengibre, la cúrcuma, el orégano...**

Alimentos no permitidos :

ovolactovegetariana no pueden consumir ningún tipo de carne animal, pollo, cerdo, ternera .Durante esta dieta, el pescado tampoco se puede comer, ya sea pescado azul o blanco.

Dieta de paleo: plan alimentario creado sobre la base de la alimentación humana prehistórica, es adecuada para los seres humanos de la actualidad.

La dieta paleo suele incluir carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos que en el pasado se podían obtener mediante la caza y la recolección.

Qué comer

- **Frutas**
- **Vegetales**
- **Frutos secos y semillas**
- **Carnes magras, especialmente de animales alimentados con pastura o de animales de caza**
- **Pescado, especialmente aquellos con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón, la caballa y el atún albacora**
- **Aceites de frutas y frutos secos, como el aceite de oliva o el aceite de nuez**

Qué evitar

- **Cereales, como el trigo, la avena y la cebada**
- **Legumbres, como los frijoles, las lentejas, los maníes y los guisantes (arvejas, chícharos)**
- **Productos lácteos**
- **Azúcar refinada**



- **Sal**
- **Papas**
- **Alimentos muy procesados en general**



beneficios de la Dieta paleo son los siguientes:

Reducción del azúcar en la sangre y un mayor equilibrio.

Se consigue un equilibrio energético durante todo el día.

Reducción del consumo de grasas saturadas al eliminar los alimentos procesados.

Es una dieta ideal para deportistas, ya que la proteína es una gran aliada para los músculos y articulaciones.

Ayuda a adelgazar al reducir el consumo de azúcares y grasas.

Los vegetales y frutas son ricos en fibra, por lo que es una dieta saciante

Desventajas : Aumento de riesgo cardíaco debido al alto consumo de proteínas que defiende la dieta.

- Aumento del colesterol malo por abusar de proteínas animales.**
- Más riesgo de problemas renales porque los riñones deben trabajar más por el consumo tan elevado de proteínas.**

- **Fatiga y excesivo cansancio por la falta de energía derivada de la omisión de los carbohidratos.**
- **Riesgo a sufrir hipotiroidismo ya que el cuerpo puede reducir la función de las tiroides para ahorrar energía, debido a la falta de hidratos.**

Dieta macrobiótica

0 frutas tropicales, tomates y zumos.

Azúcares.

Condimentos y especias picantes

Beneficios



Estómago más sano. Los alimentos que se consumen al seguir una dieta macrobiótica ayudan a mantener el nivel de pH adecuado para el organismo. Es por eso que tanto la acidez como el ardor de estómago desaparecen totalmente.

Regula el tránsito intestinal. La dieta macrobiótica incluye alimentos cargados de fibra, facilitando el tránsito intestinal diario. Por esa razón, se suele recomendar esta dieta a las personas que padecen problemas gastrointestinales o estreñimiento crónico.

Nivel de glucosa estable. Los alimentos que forman parte de esta dieta ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.

Peso estable. Al estar muy limitado el consumo de calorías y no estar presentes las grasas y azúcares procesados, los seguidores de la dieta macrobiótica suelen mantener la línea, sin coger kilos con facilidad.

Mayor tranquilidad. Las propiedades de los alimentos que incluye esta dieta contribuyen a reducir el estrés, haciéndonos sentir mucho mejor en nuestro día a día.

Agilidad mental. Se suele decir que la dieta macrobiótica ayuda a que el cerebro funcione de manera óptima. Esto es porque se logra que nuestro cerebro tenga más claridad.

Mayor energía.



<https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios>

<https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios>

[**https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios**](https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios)