



**Nombre de alumno: Eduardo Javier Pulido Pulido**

**Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Dietas**

**Materia: Bioquímica**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

En este trabajo se realizó un resumen sobre las exposiciones de los alumnos de 1ero. De la carrera de nutrición. En el cual se habló sobre los tipos de dietas.

Las dietas se clasifican en:

### ■ **Vegana:**

Es una dieta que es estrictamente vegetariana. Además de no comer carne, los vegetarianos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de origen animal. Esto incluye productos lácteos, huevos, miel y gelatina (la cual proviene de huesos y otros tejidos animales), esta dieta consiste en alimentos sólo a base de plantas.

#### Ventajas

- Aumento de la cantidad de vegetales y frutas en la dieta.
- Aumento del aporte de fibra, lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal.
- Se mantiene en colesterol.
- Baja el consumo de grasas saturadas más presentes en la carne.
- Reduce el riesgo cardiovascular.

#### Desventajas

- Al no tener aporte de origen animal, no hay una fuente de vitamina B12, esencial para el cuerpo.
- Es necesario un suplemento fiable de B12
- El efecto saciante de la fibra, nos ayuda a prevenir la obesidad.
- Dificulta el aporte calórico.



## ■ Crudivvegana:

El crudiveganismo es una dieta basada en alimentos crudos de origen vegetal. Excluye todos los productos de origen animal, y todos los alimentos que para consumirse necesiten ser sometidos a cocción. Forman parte de ella verduras y frutas, frutos secos, cereales y legumbres germinados, otras semillas, aceites vegetales, algas marinas, setas y sus combinaciones y preparados. Existen modalidades aún más restrictivas de esta dieta, como por ejemplo, la alimentación a base de frutas, llamada frutarianismo o frugivorismo.

El crudiveganismo puro promueve:

- El predominio en la dieta de alimentos con el menor procesamiento posible, frescos, no refinados, , maduros y no tratados con pesticidas químicos. Admite los alimentos deshidratados por medio de exposición al aire o al sol. Aconseja evitar los que contienen almidón, como las patatas y los cereales sin germinar.
- Consumir equilibradamente frutas dulces, hortalizas, vegetales grasos como el aguacate, semillas oleaginosas remojadas, aceites vegetales, germinados de cereales, de legumbres y de otras semillas, algas y fermentados, tratando de combinarlos adecuadamente en cada ingestión.

### Ventajas

- Llena de vitaminas, antioxidantes, proteínas vegetales, minerales y fibra.
- La fibra hace que aumente la saciedad después de cada comida.

### Desventajas

- Deficiencia en vitamina B12, EPA, DHA y vitamina D, así como minerales (hierro, zinc, selenio, calcio).
- Dolores de cabeza, migraña debido a la restricción de carbohidratos.



## ■ Flexitariana:

Esto significa comer fundamentalmente alimentos basados en plantas, sólo ocasionalmente productos animales y únicamente una vez por semana una porción de carne roja.

De ahí el término, una mezcla de las palabras "flexible" y "vegetariana".

El pescado o la carne no serán en ningún caso el protagonista principal de la receta, sino como se mencionó anteriormente, será una parte complementaria de un plato hecho con base en alimentos de origen vegetal, cereales y granos.

Se considera una de las dietas más equilibradas, ya que en la mayoría se consume demasiada carne. O como pasa en las vegetarianas, no se ingiere en absoluto y se necesitan suplementos que nos aporten los nutrientes y vitaminas que faltan.

### Ventajas

-Tiene efecto cardioprotector porque es pobre en grasas saturadas y rica en ácidos grasos omega 3.

-Su aporte en fibra, antioxidantes, hidratos de carbono complejos preferiblemente integrales, vitaminas y minerales, ayuda a prevenir diferentes patologías crónicas y reduce el riesgo de tumores como el de colon.

-Y tiene una gran ventaja frente a la dieta vegana: la ingesta esporádica de pescados y carnes aporta vitaminas que siendo vegano es muy posible tener una carencia.

Es una dieta que se adapta al gusto del que la sigue. Normalmente la gente suele comer pequeñas cantidades de carne o pescado a la semana, el resto es de la dieta vegetariana, que no vegana. Se permiten los huevos y los lácteos para el consumo habitual. Así se obtienen las proteínas de origen animal que necesita el cuerpo. Y es considerada una de las mejores dietas y más recomendadas, ya que consumes variedad de vegetales y alimentos de origen animal, pero no en exceso.



## ■ Pollotario:

También considerada como una dieta "semi-vegetariana", por lo que no es oficialmente valorada como vegetariana. Los pollotarios sólo restringen carne roja, pescado y únicamente se alimentan de aves.

Una dieta pollotarina evita el uso de carne roja por completo, por lo que no se ofrece cordero ni cerdo. Existe cierto debate sobre los mariscos. Muchas dietas de este tipo lo permiten y, de nuevo, algunas no lo permiten. Si no obtiene suficientes proteínas y ácidos grasos omega 3 a través de fuentes vegetarianas como lácteos, nueces, semillas y legumbres, es aconsejable incluir algunos mariscos en su dieta. Complemente esta dieta con muchas frutas y verduras y, por supuesto, sea sensato en sus elecciones en cuanto a eliminar el azúcar y los alimentos refinados.

El pollotarianismo tiene varios beneficios. Es una excelente manera para que los amantes de la carne hagan la transición y renuncien a la carne roja sin volverse completamente vegetarianos. Esto ayuda a equilibrar los niveles de colesterol del cuerpo, disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2 y disminuir las posibilidades de cáncer de colon. Además, esta dieta es ideal para bajar de peso, ya que las aves de corral tienden a ser menos grasas y menos calóricas, además de llenar el estómago gracias a su contenido de fibra.

Una dieta de estas bien planificada que contiene una variedad de alimentos de origen vegetal junto con una ingesta moderada de aves de corral puede ser bastante saludable y no requiere ningún suplemento. Sin embargo, al igual que con otros patrones dietéticos vegetarianos, algunas personas pueden estar en riesgo de deficiencias de nutrientes al reducir los productos animales.

Esta dieta debe incluir:

El hierro y el zinc están presentes en los alimentos vegetales, en las aves de corral contienen ambos minerales, y la vitamina B12 solo se encuentra en productos animales.



## ■ Macrobiótica:

Lo básico de la dieta macrobiótica son los granos enteros, verduras frescas cultivadas localmente, vegetales marinos, y frijoles. Además, se permiten frutas de estación, nueces, semillas, y pescado blanco de dos a tres veces a la semana. Esta dieta excluye carne, lácteos, y la mayoría de otros productos de animales, algunas frutas y verduras, y la mayoría de bebidas consumidas comúnmente.

La dieta macrobiótica se volvió popular en la década de 1970. El término "macrobiótica" se refiere a un estilo holístico de vida que enfatice comer y vivir en armonía con la naturaleza para fomentar la salud y la longevidad.

La premisa de esta dieta es que la dieta moderna occidental es la causa de muchas enfermedades, incluyendo cáncer. Los partidarios de la dieta macrobiótica creen que consumir una dieta principalmente vegetariana con alimentos enteros, no procesados, que también sean nativos del entorno de una persona, conllevará a una salud mejorada y mayor felicidad.

Los principales alimentos permitidos con esta dieta son granos enteros y productos de granos, verduras, vegetales marinos, y frijoles. Los alimentos complementarios incluyen pescados y mariscos, frutas, verduras, y bocadillos. La composición convencional de la dieta macrobiótica es:

- 50%-60% granos enteros
- 25%-30% verduras
- 5%-10% sopas
- 5%-10% frijoles y vegetales marinos

Se puede decir que esta dieta es esencialmente ecológica y que tiende al vegetarianismo. Según esto deberíamos consumir alimentos que no alteren nuestras características biológicas.

En dicha filosofía se establecen básicamente en dos tipos de alimentos:

1. Alimentos yin: Azúcar, café, lácteos, frutas tropicales y miel.
2. Alimentos yang: Se divide en tres grupos cereales, legumbres y vegetales.



## **Fuentes bibliográficas**

<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/dieta-vegana-abq2485>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Crudiveganismo>

[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/dieta-flexitariana-que-es-alimentos-permitidos\\_3817](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/dieta-flexitariana-que-es-alimentos-permitidos_3817)

<https://www.quesaludable.es/glosario/pollotarianismo/>

<https://recetahoy.net/que-es-una-dieta-pollotaria-beneficios-listas-de-alimentos-y-mas-C912>

<https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=226869>