



**Nombre de alumno: JORGE CARLOS  
CASTAÑÓN COELLO**

**Nombre del profesor: MARIA DE LOS  
ANGELES VENEGAS**

**Nombre del trabajo: DIETAS**

**Materia: BIOQUIMICA**

**Grado: 1°**

**Grupo: B**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de DICIEMBRE de 2021.

## DIETA VEGETARIANA

Ser vegetariano significa no comer producto animal alguno, incluyendo todo tipo de pescado o aves. Los vegetarianos que consumen huevo y leche o sus derivados se denominan "ovo-lacto-vegetarianos" (ovo=huevo, lacto= leche).

Quienes evitan por completo todo producto de origen animal se llaman vegetarianos puros o "veganos."

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 se asocian con un menor riesgo de enfermedad isquémica del corazón, la hipertensión, la diabetes tipo 2, la obesidad, y algunos tipos de cáncer.

Además, 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.

Una dieta vegetariana no incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas. **ESTAS INCLUYEN:**

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales
- Legumbres
- Semillas
- Nueces
- Puede incluir huevos y/o leche, si es lactoovovegetariano

Una dieta vegetariana no contiene proteína animal. Una dieta semivegetariana es un plan de alimentación que contiene un poco de proteína animal, pero más alimentos a base de plantas. **LOS VEGETARIANOS NO COMEN:**

- Aves
- Mariscos
- Res
- Cerdo
- Cordero
- Otras carnes de animales como bisonte o carnes exóticas como avestruz o lagarto

Los vegetarianos tampoco comen productos que contienen gelatina o rennina (una enzima que se encuentra en el estómago del ternero que se usa para producir muchos quesos)

#### **LOS TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS INCLUYEN:**

- Vegana: su dieta consiste en alimentos sólo a base de plantas. No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.
- Lactovegetariana: su dieta consiste en alimentos vegetales más algunos o todos los productos lácteos.
- Lactoovovegetariano: su dieta consiste en alimentos vegetales, productos lácteos y huevos.
- Semivegetariana o vegetariana parcial: su dieta consiste en alimentos vegetales y puede incluir pollo o pescado, productos lácteos y huevos. No incluye la carne roja.
- Pescetariana: su dieta incluye vegetales y mariscos.

**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, Preocupaciones de la dieta vegetariana

Autor: [Dr. Carlos Muñoz Retana](#)

Actualizado: 30 de Octubre, 2018

## DIETA MACROBIOTICA

Según esta dieta, deberíamos consumir alimentos que no alterasen nuestras características biológicas. De acuerdo con los principios de la dieta macrobiótica, los seres humanos no deberíamos consumir alimentos en cuya elaboración hayan intervenido elementos químicos, ya que nuestro organismo no está preparado para ello. Por ese motivo es necesario volver a la alimentación tradicional, en la que los cereales, verduras y legumbres eran la base de la dieta.

Los principios básicos que establece la macrobiótica deben cumplirse diariamente. Entre ellos se encuentran:

**Agua.** Debe consumirse bastante agua a sorbos, antes o después de las comidas, nunca durante. Mejor si está tibia, como en té, infusiones o sopas.

**Cereales integrales.** Tendrían que representar el 50%, aproximadamente, de los alimentos que se ingieren cada día.

**Legumbres.** Estos alimentos deberían ocupar el 15% del total de alimentos que se consuman diariamente.

**Hortalizas y vegetales.** Deberían formar parte, como mínimo, del 25% de la dieta diaria. Tienen que consumirse cocidos, jamás crudos o fritos.

**Proteínas.** Se podrían consumir, al menos, dos veces a la semana. Las proteínas deben proceder principalmente de pescados blancos o de aves como el pollo o el pavo. El resto de tipos de carnes y pescados quedan descartados.

**Huevo.** Esta dieta permite comer un huevo cada diez días.

**Fruta.** Debemos consumirla siempre cocida. En la medida de lo posible, se tendría que evitar la ingesta de fruta cruda.

Alimentos prohibidos en la dieta macrobiótica

Hay alimentos que no forman parte de la dieta macrobiótica. Algunos de los que se deben evitar son:

- Alimentos refinados y que contengan conservantes o colorantes añadidos.
- Alimentos en cuyo cultivo se hayan utilizado abonos químicos.
- Carnes rojas.
- Grasas animales.
- Productos lácteos.
- Berenjenas, patatas, frutas tropicales, tomates y zumos.
- Azúcares.
- Condimentos y especias picantes.

### Beneficios de la dieta macrobiótica

La dieta macrobiótica aporta a nuestra salud una gran cantidad de beneficios, por lo que no es de extrañar que tenga un, cada vez, mayor número de seguidores. Entre estos beneficios destacan:

**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.** La dieta macrobiótica es rica en cereales, con un gran aporte de hidratos de carbono. La clave está en que estos hidratos son de cadena lenta. Esto quiere decir que la sensación de energía y vitalidad se prolonga a lo largo del día. Por ello, esta dieta suele indicarse para personas que normalmente realizan una actividad física agotadora, así como para personas que sufren largas convalecencias.

### **Inconvenientes de la dieta macrobiótica**

La dieta considera las características físicas de cada individuo, como la edad, el sexo o la complejión. Sin embargo, no es probablemente un tipo de alimentación que pueda seguir todo el mundo.

Al tender a eliminar las proteínas animales, las personas que tengan bajos niveles de hierro o falta de la vitamina B12 no podrán seguir la dieta. Por eso, es imprescindible hacer análisis antes de la macrobiótica, así como durante las primeras semanas.

Una de sus desventajas es que puede resultar más cara, pues los alimentos ecológicos y los que no contienen ningún conservante suelen tener precios más altos.

Sin embargo, si la posibilidad de llevar este tipo de alimentación está a nuestro alcance, es ideal para llevar una dieta totalmente natural, libre de toxinas y que nos ayude a depurar el organismo.

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

## DIETA FRUGÍVORA

dieta frugívora, que es aquella en la que la alimentación está basada únicamente en el consumo de frutas y, en ocasiones, frutos secos.

Esta limitación en la variedad de alimentos consumidos es objeto de críticas frecuentes, al igual que aquellas dietas que se basan en el consumo de solamente una clase de alimentos. 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.

Recordemos que en la alimentación que llevan a cabo la mayoría de los mortales, basada en el consumo de todo tipo de productos, la fruta son un imprescindible, de ahí que se aconseje un consumo de al menos 5 piezas de fruta diarias.

## BENEFICIOS DE LA DIETA FRUGÍVORA

Esta estricta forma derivada de la alimentación vegana pese a ser tachada por muchos de tendencia, existe hace miles de años y aunque muchos se empeñan en demostrar que no existen evidencias científicas demostrables de tal situación, las asociaciones frugívoras no descansan en elogios a todas las ventajas que proporciona el consumo de fruta a nuestro organismo, **tales que:** 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. Pero no centremos nuestra atención únicamente en el beneficio que tiene este tipo de alimentación basada en comer únicamente frutas, acompañadas a lo sumo de frutos secos, sino también en el favor que estaremos haciendo al medio ambiente y al mundo animal consumiendo únicamente aquello que no provoca daño. Respetando la libertad que debe tener cada uno al escoger su forma de alimentarse, tanto si eres frugívoro como si has elegido cualquier otra forma de alimentación vegana, resulta conveniente consultar con el médico nutricionista de confianza para que él pueda asesorarte para llevar esta forma de vida de la manera más correcta y sin generar riesgos para tu salud.

<https://vegano20.com/dieta-frugivora-beneficios/>

## DIETA DE PALEO

Este régimen de alimentación tiene tiempo inmerso en el ámbito de lo saludable, pero de igual manera van surgiendo dudas, evidencias científicas recientes, nuevos críticos y defensores.

En este post tendrás una guía que te servirá para conocer a profundidad todo sobre la dieta paleo. Si te interesa, te invito a que sigas leyendo.

Mucha gente cree que el cambio de una dieta de caza y recolección (rica en frutas y verduras silvestres) a una dieta agrícola (rica en cereales), dio lugar a nuevas enfermedades crónicas modernas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Dieta centrada en carnes magras pescado, frutas, verduras, tubérculos con almidón, huevos y nueces

<https://evolutionadvance.com/guia-completa-para-conocer-la-dieta-paleo-2021/>

## DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo.

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada.

Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

grasas saludables en lugar de las no saludables

El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada en la dieta mediterránea. El aceite de oliva aporta grasas mono insaturadas que reducen el colesterol total y los niveles de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol "malo"). Los frutos secos y las semillas también contienen grasa mono insaturada.

Los pescados grasos, como la caballa, el arenque, las sardinas, el atún blanco y el salmón, son ricos en ácidos grasos omega-3. Estas grasas poliinsaturadas ayudan a combatir la inflamación en el cuerpo.

Los ácidos grasos omega-3 también ayudan a disminuir los triglicéridos, reducen la coagulación de la sangre y el riesgo de accidentes cerebrovasculares e insuficiencias cardíacas.

Prepara comidas en base a vegetales, frijoles (alubias, porotos) y cereales integrales.

Come pescado al menos dos veces por semana.

Usa aceite de oliva en lugar de mantequilla para preparar las comidas.

Sirve fruta fresca de postre.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>

