



**Nombre de alumno: Aimer Leandro  
Aguilar García**

**Nombre del profesor: María de los  
Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Investigación**

**Materia: Bioquímica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de diciembre.

**Dieta:** se le llama dieta al control que se lleva en la alimentación para algún fin en específico, prácticamente es limitarse a comer ciertos alimentos y consumir un tipo en específico, dependiendo el fin.

**Dieta frugívora:** Esta dieta como su nombre puede dar un poco de referencia es aquella que se caracteriza por el único consumo de frutas y en algunas ocasiones frutos secos. La crítica más común a la dieta de la fructosa, y en la que todos los nutricionistas coinciden, es que no proporciona la vitamina B12, cuya ausencia genera problemas en el metabolismo, el sistema nervioso central y frena la formación de glóbulos rojos en la sangre. Por otro lado con este tipo de dieta el sistema inmune se fortalece gracias al aporte de sustancias como la vitamina c que se pueden encontrar como en los cítricos (naranja, limón, mandarina, toronja), guayaba, etc. También puede ayudar a prevenir el cáncer, alivia y evita problemas de la salud, mejora el aspecto de la piel, ojos, uñas y cabello.

Es mejor abstenerse de llevar una dieta de alimentación como este, pues los riesgos son más altos que los beneficios. Además, las desventajas de la dieta frugívora pueden conseguirse de mejor manera con una dieta vegana bien planificada, equilibrada y que cubra con los requisitos nutricionales.

Buen consumo de carbohidratos y algunas proteínas pero carece de lípidos y otras proteínas.

**Dieta vegetariana:** podemos entender como dieta vegetariana ah esa que se centra en el consumo de alimentos de origen vegetal en algunos de los casos se puede incluir algunos alimentos de origen animal como los lácteos, pero la dieta que excluye totalmente a los alimentos de origen animal es la vegana, en la dieta vegana se compone únicamente de alimentos de origen vegetal. Contrariamente a lo que muchas personas piensan, es muy sencillo alcanzar y superar las necesidades de proteína con una dieta vegetariana. El

consumo de legumbres, cereales o pseudocereales como la quínoa, a derivados de la soja como el tofu o el tempeh así como bebidas vegetales y frutos secos harán que tengamos un aporte de calidad y variado de proteínas. Y en el caso de dietas donde se incluyan huevos y lácteos, también añadiremos estas buenas fuentes de proteína. (alimmenta)

Aporta una buena cantidad de carbohidratos y proteínas pero se excluyen algunos los lípidos el cual son importantes para el organismo lo que puede generar daños colaterales.

**Dieta ovo-lacteovegetariana:** esta dieta es una derivación de la dieta vegetariana pero a diferencia de la ya antes mencionada es que se admite el consumo de lácteos, huevos, cereales, legumbres, frutas y verduras, semillas, frutos secos y aceites.

En general los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y disponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Sin embargo, si se incluyen algunos alimentos de origen animal (huevos, lácteos y derivados, etc.) se disminuye significativamente la carencia de nutrientes.

Las dietas ovolacteas deben de estar bien planificadas y ser equilibradas, aunque pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que los requerimientos estén aumentados: crecimiento, embarazo, lactancia, etc...

Esta puede ser una muy buena opción de dieta pero debe tenerse en cuenta que el no consumir alimentos de origen animal, por ejemplo la carne, estaríamos excluyendo a nuestro cuerpo de nutrientes favorables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Aporta buena cantidad de proteínas, carbohidratos y lípidos lo cual llegamos a la conclusión de que es una buena dieta a elegir.

**Dieta macrobiótica:** la dieta macrobiótica no es una filosofía, ni una religión, ni un régimen dietético. Es el arte de mantenerse sano o de curarse a través de la alimentación.

Dentro de esta dieta podemos encontrar EL EQUILIBRIO YIN-YANG. Todos los alimentos son cualitativamente diferentes (el plátano y la manzana, por ejemplo). No podemos tolerar una nutrición extremadamente yin (frutas tropicales, patatas, tomates), a pesar de que proceda de la naturaleza; tampoco una nutrición extremadamente yang (carne, huevo, etc....)

Hoy en día hacer una dieta macrobiótica integrada a nuestra dieta habitual, simplemente sustituyendo la proteína animal por la vegetal, y consumiendo productos de buena calidad, frescos , frutas y verduras de nuestra región; se conseguiría una alimentación sana, equilibrada y adaptada a las necesidades actuales, sin tener carencias nutricionales. Siempre y cuando sepamos excluir el exceso de dulces, azúcar, harinas refinadas, lácteos, etc... Lo único que hacen es robar nuestra fuerza vital, y mantenernos constantemente en un estado de cansancio físico e intelectual.

Aporta buena cantidad de proteínas, carbohidratos y lípidos lo cual llegamos a la conclusión de que es una buena dieta a elegir.

**Dieta paleo:** la dieta paleo es aquella que se basa en los alimentos que se podían comer en la era paleolítica, que data de hace 2,500 a 10,000 años, aproximadamente.

En la dieta se puede incluir carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Los alimentos que fueron surgiendo después de la agricultura se limitan en los cuales se pueden encontrar los productos lácteos, legumbres y granos.

También es común encontrar esta dieta con otros nombres como lo son la dieta del cavernícola, dieta de la edad de piedra, etc.

La dieta paleo incluye gran cantidad de verduras, frutas y frutos secos, todos los elementos que forman una alimentación saludable. La diferencia principal de la dieta paleo y otras dietas es la ausencia de cereales integrales y legumbres, considerados buenas fuentes de fibra, vitaminas y otros nutrientes. En esta dieta también están ausentes los productos de fuente de proteínas y calcio entre otras cosas.

Aporta buena cantidad de proteínas, carbohidratos y lípidos lo cual llegamos a la conclusión de que es una buena dieta a elegir.

## Bibliografía

*alimmenta*. (s.f.). Recuperado el 02 de diciembre de 2021, de [alimmenta.com](https://www.alimmenta.com/dietas/dietas-vegetarianas/):  
<https://www.alimmenta.com/dietas/dietas-vegetarianas/>

(1) American Dietetic Association. "Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets". J Am Diet Assoc. 2009.

(2) A new food guide for North American Vegetarians, Messina, V, et al. Journal of the American Dietetic Association. 2003.

(3) Alimentaciones vegetarianas en la infancia y adolescencia, L. Padró, P. Cervera. *Pediatr Integral* 2003.

Elza ven seelen et al., Publications Lima, Edgar Gevaertdreef, 10, 98830-St. Martens Latem (Bélgica) .