

NUTRICIÓN

“ALGUNOS TIPOS DE DIETAS”

AYUNO INTERMITENTE



Se basa en periodos de **ayuno** y **periodos de ingestión** de alimentos. Existen distintos tipos de ayuno intermitente, siendo los más conocidos:

- **AYUNO EN DÍAS ALTERNOS.** Se alterna un día de comida normal con otro en el que se ingiere un 25% de las calorías diarias (alrededor de 500 Kcal)
- **AYUNO DE DÍA COMPLETO** dos o tres veces por semana
- **ALIMENTACIÓN RESTRINGIDA EN EL TIEMPO.** La mas frecuente es la de 16/8 pero puede ser 18/4, 14/10

CETOGENICA



Consiste en una reducción drástica de carbohidratos en la alimentación, siendo las **grasas el sustrato energético casi exclusivo**. El consumo de **proteínas** debe **aumentar** un **20%**.

La movilización de las grasas supera la capacidad oxidativa de los tejidos, acumulándose los cuerpos cetónicos. Este hecho puede hacer que surjan **algunos síntomas como fatiga, irritabilidad, náuseas o dolor de cabeza.**

DIETA DASH

Consiste en un cambio de estilo en la alimentación para **disminuir la tensión arterial y la hipercolesterolemia e incluso diabetes.**

Similar a la dieta mediterránea pero con un bajo contenido en sal (2.300mg de NaCl al día o 1500mg según los casos)

Rica en fibra y antioxidantes y minerales (frutas y verduras de temporada)

Se excluyen alimentos con sal, alcohol, bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido en grasas saturadas...

PALEOLÍTICA



Se basa en un **elevado consumo** de **alimentos de origen vegetal y de temporada**, además de **pescado, frutas, carne, verduras, frutos secos y raíces**. Quedan excluidos los lácteos, las legumbres, los cereales, azúcar ni sal.