MOVE!®

Opciones para el Plan de Dieta

No existe una dieta "CORRECTA" para todo el mundo.

Principios claves para el Manejo del Peso

- Elija un plan de alimentación saludable que pueda mantener.
- Elija un plan que reduzca la ingesta de calorías.
- Recuerde que las dietas extremas no pueden mantenerse por largos periodos de tiempo.
- Consulte con su equipo de cuidado médico y dietista MOVE!® al seleccionar una dieta que concuerde con sus necesidades de salud.

A continuación se encuentran enumerados algunos ejemplos de planes dietarios a considerar:

Dieta Baja en Grasa

Una dieta baja en grasa, de acuerdo al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)- como el nombre lo indica- es una dieta que consiste en poca grasa, especialmente grasa saturada y colesterol, los cuales se cree que conllevan a un aumento en los niveles de colesterol en la sangre e infartos. Es importante conocer qué cantidad de grasa se requiere en la dieta para una buena salud, ya que las grasas proporcionan energía y ácidos

grasos, en adición a proporcionar vitaminas liposolubles como A, D, E y K. En años recientes se han debatido los beneficios exactos para la salud, de una dieta baja en grasa.

DIETA DASH

La dieta DASH (Enfoques Dietarios para Detener la Hipertensión) es un patrón dietético promovido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre para prevenir y controlar la hipertensión. La dieta DASH es rica en frutas, vegetales, granos enteros, y alimentos lácteos bajos en grasa; incluye carne, pescado, aves, nueces, y habichuelas; y es limitada en alimentos y bebidas endulzados con azúcar, carne roja, y grasas añadidas. En adición a su efecto en la presión arterial, está diseñada como un abordaje bien balanceado a la alimentación para el público en general. Ahora se recomienda por la USDA como el plan de alimentación ideal para todos los americanos.

Dieta Mediterránea

La **dieta Mediterránea** es una recomendación nutricional moderna inspirada por los patrones dietarios tradicionales de Grecia, el sur de Italia y España. Los principales aspectos de esta dieta incluyen un consumo proporcionalmente alto de aceite de oliva, legumbres, cereales no refinados, frutas, y vegetales, el consumo moderado a alto de pescado, consumo moderado de productos lácteos (principalmente queso y yogur), consumo moderado de vino, y bajo consumo de carne y productos cárnicos.

Esta dieta, en adición a la "actividad física regular," enfatiza en "abundantes alimentos vegetales, fruta fresca como el postre diario típico, aceite de oliva como la principal fuente de grasa, productos lácteos (principalmente queso y yogur), y pescado y aves consumidas en cantidades bajas a moderadas, cero a cuatro huevos consumidos semanalmente, carne roja consumida en bajas cantidades, y vino consumido en cantidades bajas a moderadas." La grasa total en esta dieta es el 25% a 35% de calorías, con la grasa saturada siendo el 8% o menos de las calorías.

Dieta baja en Carbohidratos

Las **dietas bajas en carbohidratos** son programas dietarios que restringen el consumo de carbohidratos, a menudo para el tratamiento de la obesidad. Los alimentos altos en carbohidratos fácilmente digeribles (e.g., azúcar, pan, pasta) son limitados o reemplazados con alimentos que contienen un porcentaje mayor de grasas y proteína moderada (e.g., carne, aves, pescado, mariscos, huevos, queso y semillas) y otros alimentos bajos en carbohidratos (e.g., la mayoría de vegetales de ensalada), aunque otros vegetables y frutas (especialmente bayas) a menudo se permiten. La cantidad de carbohidrato no permitida varía con las diferentes dietas bajas en carbohidratos.

El término "dieta baja en carbohidratos" generalmente se aplica a dietas que restringen los carbohidratos a menos del 20% de la ingesta calórica, pero también puede hacer referencia a dietas que simplemente restringen o limitan los carbohidratos.