

Dieta Disociada

Son regímenes que se fundamentan en la separación de alimentos dentro de una misma comida, teniendo en cuenta sus componentes principales. Dependiendo de la dieta disociada que llevemos a cabo, hablamos de unos elementos u otros, pero, en general se trata de evitar la mezcla de proteínas y grasas, con hidratos de carbono.

Otro de los pilares de esta dieta es el reparto de los alimentos ingeridos diariamente en seis comidas sin tener en cuenta, al contrario de como ocurre en otros regímenes de adelgazamiento, la cantidad ingerida de cada uno.

Esta dieta tiene su base en la creencia de algunos especialistas de que cada uno de los anteriores grupos de alimentos requiere un pH diferente en el estómago para su digestión correcta, así como para la asimilación adecuada de los nutrientes.

Por eso, al no terminar de digerir algunos alimentos, minimizamos su valor nutritivo. Asimismo, las malas combinaciones de determinados nutrientes atascan los intestinos y provocan acidez.

El uso de estos regímenes está recomendado en aquellos casos en los que es necesario perder unos kilos en poco tiempo, por una razón determinada, como puede ocurrirles a los deportistas días antes de una competición.

Inconvenientes

Los inconvenientes de la dieta disociada son muchos, especialmente si no se tienen unos conocimientos bien fundados de nutrición. Por ejemplo, podemos encontrarnos rápidamente con déficit de vitaminas hidrosolubles y de calorías, con sus consiguientes efectos perjudiciales para el organismo.

Asimismo, algunos especialistas recomiendan una ingesta excesiva de grasas y proteínas, un extremo que provocaría, respectivamente, un aumento brusco de los niveles de colesterol y triglicéridos, y daños renales por exceso de nitrógeno. El aporte insuficiente de hidratos de carbono tiene muchísimos inconvenientes como:

- Déficit de glucosa, principal combustible del organismo;
- Exceso de cuerpos cetónicos (cetosis), ya que el cuerpo recurre a las grasas acumuladas a fin de evitar la degeneración de proteína muscular y visceral;
- Escaso aporte de fibra que favorece el estreñimiento.
- Bajo aporte calórico que provocará malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, pérdida de cabellos, contracturas musculares, amenorrea y alteraciones del sistema nervioso, que traerán, a su vez, consecuencias como insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

Contradicciones y precauciones

Al intentar profundizar en el tema de la dieta disociada, encontramos diversas teorías que se contradicen entre sí, además de ser, en muchos casos, carentes de toda base científica. Podemos hablar, por poner algunos ejemplos, de las siguientes dietas:

- *La dieta de Hay*: propone evitar la mezcla de hidratos y proteínas. Ya hemos visto los efectos que puede producir a la larga.
- *Régimen de Antonie*: dedica cada día de la semana a un grupo de alimentos, pudiéndose comer la cantidad deseada de cada uno siempre que no se mezclen en un mismo día. Ésta es una dieta disparatada que asegura excesos y carencias continuas en nuestra alimentación.
- *La Dieta de Montignac*: se centra en no mezclar hidratos y lípidos, prohibiendo el consumo de azúcar. También se asienta sobre una base científica poco fiable.

Listado clasificatorio de alimentos

A continuación vamos a proponer una dieta que nos sugiere ideas para realizar las seis comidas recomendadas, pero antes mostramos una relación de los alimentos que pertenecen a cada grupo para que, tomando como base la dieta dada, podamos variarla a lo largo de la semana según nuestro interés.

- **Primer grupo:** hidratos de carbono. Los encontramos principalmente en los cereales como el arroz, maíz, trigo, etcétera, o sus derivados como la pasta; en patatas, boniatos...
- **Segundo grupo:** proteínas. Están en los productos animales como carne, pescado, huevos, leche, yogur; y entre los de origen vegetal, en el seitán, tofu, tempeh, soja, levadura de cerveza, alga espirulina, frutos secos, lentejas, garbanzos o cualquier tipo de legumbre o . Algunos de los alimentos de este grupo son también ricos en grasas.

Tanto los del primer grupo como los del segundo los podemos y debemos mezclar con verduras, teniendo en cuenta que se han de tomar los hidratos al mediodía y las proteínas por la noche.

Dieta disociada

- *Desayuno:* infusiones, té, café o zumo. Pan con miel o mermelada, frutos secos siempre en poca cantidad.
- *Media mañana:* fruta, se recomienda no mezclar frutas ácidas y dulces.
- *Almuerzo:* ensalada, verduras cocinadas o caldo de verduras, y una fuente de hidratos. Podemos mezclar las verduras con arroz, pasta...
- *Merienda:* es posible variar, sin mezclar, entre una pieza de fruta, un yogur, un par de galletas, un poco de embutido o queso, acompañado de té, café o infusión.
- *Media tarde:* las mismas opciones que en la merienda, teniendo en cuenta el tipo de alimento ingerido en la merienda para NO variarlo ahora. Si tomamos un alimento proteico en la merienda lo tomaremos también a media tarde y lo mismo con los hidratos.
- *Cena:* de primero se puede consumir, sopa o caldo de verduras o las mismas verduras cocinadas de manera ligera. Pero de segundo optaremos por una fuente de proteínas.

De postre es recomendable evitar la fruta ya que no se digiere bien si la tomamos al final de la comida. Es preferible tomar yogur, frutos secos o una infusión digestiva.