



## La *dieta* **7** días DE LOS

### **La dieta disociada de los 7 días, una dieta rápida y sencilla**

La [dieta rápida](#) para **bajar 5 kilos en una semana** es una [dieta disociada](#), ya que se basa en no mezclar en una misma comida ciertos grupos de alimentos. En una dieta disociada los alimentos se clasifican por lo general en 5 grupos diferentes; estos son (1) hidratos de carbono, (2) proteínas, (3) grasas, (4) verduras y (5) frutas, y se combinan los alimentos de forma estratégica para favorecer tanto una correcta digestión como la pérdida de peso.

En esta dieta **disociada de 7 días** con el objetivo de hacerla más fácil cada día se consumirán alimentos de un sólo grupo en concreto.

Recordar que es recomendable **no prolongar** este régimen dietético **más de una semana**, pues es una dieta estricta de corta duración que persigue conseguir un objetivo en poco tiempo, por tanto si se alarga en el tiempo más de lo debido puede provocar carencias nutricionales u otros síntomas que afectarían nuestra salud.

## Una dieta disociada quemagrasas para perder barriga

Esta dieta es una **dieta disociada** que promueve la pérdida de grasa puesto que al combinar de forma correcta los alimentos disociándolos conseguiremos una **mayor combustión de grasas** y por tanto un menor almacenamiento de éstas por no haber sido utilizadas por nuestro organismo.

Ello nos llevará a perder de forma considerable centímetros de **volumen abdominal** consiguiendo deshacernos de la barriga en poco tiempo dado que la combinación correcta de los alimentos consigue que nuestro organismo quemee la **grasa localizada** en el abdomen para utilizarla como energía cuando no le suministramos suficiente energía.

### ¿Qué debemos saber de las dietas rápidas?

Hay que tener en cuenta que las dietas cortas y rápidas son ideales para perder poca cantidad de peso en un tiempo corto, pero **no están orientadas a perder muchos kilos**, ya que no debemos mantener en el tiempo este tipo de dieta tan restrictivas que pueden ocasionar problemas de salud, debido a posibles déficits que se puedan ocasionar en nuestro organismo.

Estas dietas de corta duración nos pueden servir como **empujón para perder peso**, o para perder poco peso antes de un evento, o como **choque** tras una gran comilona o unas vacaciones en las que hemos comido más de la cuenta y queremos volver a nuestro peso ideal, pero este tipo de dietas no son efectivas si se quieren perder más de 5 kilos. Si te interesan las [dietas rápidas aquí](#) tienes toda la información que debes saber.

### El plan de una dieta rápida disociada que funciona

La dieta de los 7 días es un plan nutricional disociado que distribuye la ingesta de los alimentos según al grupo nutricional al que pertenecen. Es decir, debemos comer alimentos del mismo grupo nutricional en cada momento sin mezclarlos.

Este sistema en el que se parte de la base que al **disociar los alimentos se promueve la pérdida de peso**.

Tenemos que tener claro, que siempre debemos ingerir los alimentos de un mismo grupo nutricional. Tiene una ventaja, **no se pasa hambre** porque podemos ingerir los alimentos que deseamos, siempre y cuando pertenezcan al mismo grupo nutricional.

# Combinaciones nutricionales

No deberemos hacer combinaciones de grupos, sobre todo si se tratan de proteínas con hidratos de carbono. No deberemos combinar frutas ácidas con frutas dulces.

La fruta dulce no la deberemos combinar nunca con proteínas, ni los azúcares con grasas.

Tampoco debemos mezclar la proteína de origen vegetal con la de origen animal.

Si quieres saber las bases de la [dieta disociada](#), puedes informarte en este post.

## Pautas importantes para hacer esta dieta:

Siempre que hagas una dieta rápida además de seguir estas recomendaciones importantes te recomendamos leer este artículo: [Cómo bajar de peso en 3 pasos](#) elaborado por Nutrición sin más.

- Hay que **beber** 2 litros de **agua** al día como mínimo para hidratar el organismo.
- Los únicos condimentos permitidos son: sal, limón, pimienta y vinagre de manzana.
- Se pueden beber las [infusiones](#) que se **desee**, siempre que no le incluyamos azúcar.
- En cuanto a los tés o infusiones es recomendable que utilizéis las bolsitas de infusión o los naturales, no se permiten los tés preparados o envasados ya que suelen contener grandes cantidades de azúcar. Al igual que los zumos, han de ser naturales de elaboración propia, no permitiéndose los envasados por las grandes cantidades de azúcares que estos contienen.
- Entre horas se puede ingerir gelatina dietética o zanahorias o apio crudos, se pueden comer sin restricción cualquier día de la semana.
- La fruta permitida en esta dieta es: **piña**, **manzana**, pera, kiwi, ciruelas, mandarinas, naranja, pomelo, fresas, frambuesas y arándanos.
- Hay que **sustituir el azúcar** por cualquier otro edulcorante bajo en calorías: Como por ejemplo la stevia, sacarina, sacarosa, aspartamo o fructosa.

## Menú de la Dieta de 7 días

Los **desayunos** son comunes a todos los días y se compondrán de:

- Un pomelo o el zumo de éste (se puede alternar con zumo de naranja si se desea), una tostada de pan de lino dextrinado y un trozo de queso fresco de Burgos acompañado de un té o infusión.

Los **almuerzos y meriendas** también son comunes todos los días y se podrá consumir a su elección:

- Infusión, gelatina dietética, o crudités de zanahoria o apio (en crudo).

\* Los días **no se pueden alternar**, es necesario, seguir el orden que se muestra a continuación:

**DÍA 1:** Todas las verduras que desee (las que puedan consumirse en crudo preferentemente en crudo).

**DÍA 2:** Todas las frutas que desee, a excepción de "banana y uva". Son recomendables el melón y la sandía porque son las que tienen menos calorías.

**DÍA 3:** Puede comer todos los lácteos que desee siempre y cuando sean descremados y huevos cocidos o en tortilla (controle el consumo aquella persona que tenga el colesterol alto).

**DÍA 4:** Este día puede mezclar frutas y verduras, recuerde que las verduras deben ser preferentemente crudas.

**DÍA 5:** Puede comer carne roja (hasta 600 gr al día).

**DÍA 6:** Puede comer carne de pollo o pescado (sin exceder de 700 gr al día).

**DÍA 7:** Libre con moderación.

## Otras dietas para perder peso de forma rápida

Si te interesan las dietas rápidas te ofrecemos otras alternativas, como la [dieta militar](#) para perder 5 kilogramos en 3 días. O la [dieta de los 5 días](#), que no se basa en un sistema disociado, a diferencia de ésta.

Si prefieres dietas con una duración más extensa, aunque tienen efectos de forma rápida, pueden interesarte [la dieta 20/20](#), que tiene una duración de veinte días, o la [dieta de los 13 días](#).

Si por el contrario, estás interesado en perder peso de forma gradual y sostenida en el tiempo te recomendamos la [dieta balanceada](#) o la [dieta gourmet](#), si tu mayor placer es la comida.

Existen otras dietas como la [dieta TLC](#), que te permiten perder peso mejorando tu salud, así como la [dieta Perricone](#), que no está creada específicamente para perder peso, pero mejorando el estado de salud lo consigue, es el caso también de la [dieta de la enzima prodigiosa](#).

Como puedes ver existen múltiples métodos para perder peso, otros modifican tu estilo de vida para conseguir adelgazar, es el caso de la [dieta crudivegana](#) o la [dieta paleo](#), que actualmente están muy extendidas en la sociedad.

*También te pueden interesar otras dietas disociadas de mayor duración, si es así aquí te dejamos la [dieta disociada para adelgazar](#).*

*Como siempre recomendamos antes de empezar cualquier dieta es necesario que consultes con un profesional médico o nutricionista la conveniencia de hacer o no esta dieta.*