



¿Qué es una dieta disociada?

Este tipo de **dieta** se puso de moda a principios de los años noventa y a pesar de no tener una base científica rigurosa son muchos los seguidores que aseguran que sí que funciona para adelgazar. Este método se fundamenta **en dividir o separar los alimentos en grupos** y por tanto en consumir los alimentos de un sólo grupo en una misma comida sin llegar a mezclar diferentes grupos de alimentos, de esta forma se promueve la pérdida de peso.

Esta es la premisa fundamental de la dieta disociada, ➡ permite la ingesta de los alimentos que se deseen siempre que pertenezcan a un mismo grupo, por ello suele ser una dieta bastante fácil de seguir ya que en ningún momento se pasa hambre. También existen algunas otras reglas de mezclas de subgrupos (*como por ejemplo no mezclar frutas dulces con ácidas*) que explicaremos a continuación.

Grupos de Alimentos en la dieta disociativa

1. **HIDRATOS DE CARBONO**: Arroz, pasta, pan, harina, maíz, cereales, legumbres, garbanzos, frijoles, lentejas, habas, soja, etc.
2. **PROTEÍNAS**: Carnes, pescados, mariscos, leche, queso, yogur y otros productos lácteos, y huevos.
3. **GRASAS**: Aceite de oliva, aceite de girasol, pasas, dátiles y otros frutos secos como avellanas, nueces o cacahuetes.
4. **VERDURAS**: Lechugas, espinacas, acelgas, tomates, coliflor, brócoli, berenjenas, calabacín, pimientos, espárragos, zanahoria, pepino, cebolla, ajo, puerro, apio.
5. **FRUTAS**: Naranjas, mandarinas, limones, pomelo, pera, kiwi, plátano, piña, moras, sandía, frambuesas, cerezas, fresas, arándanos, manzanas, uva, melón, albaricoque, melocotón, caquis.

5.1 **Frutas Ácidas:** Naranjas, mandarinas, limones, pomelo.

5.2 **Frutas Semiácidas:** Cerezas, moras, frambuesas, fresas, arándanos, kiwi, albaricoque, melocotón, piña, sandía, melón, manzana, caqui.

5.3 **Frutas Dulces:** Plátanos, higos, Ciruela, higo seco, orejones, uvas, pasas.

¿Cuántas comidas al día?

¿Qué tipos de alimentos?

En esta dieta se realizan **5 comidas al día**; desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Esta es una pauta importante que no deberías saltártela bajo ningún concepto. Lo bueno de esta dieta es que **no pasaremos hambre**, no se trata de no comer sino de saber comer, es mejor hacer 5 comidas que 3 y saber dosificarlas a lo largo del día.

- Para desayunar lo más apropiado es la fruta o hidratos de carbono como los cereales.
- Los hidratos de carbono los tomaremos para desayunar, almorzar o comer, nunca en la cena, ya que a lo largo del día es cuando más energía gastamos.
- Durante la noche tomaremos proteínas, pues por la noche descansamos y nuestro metabolismo se decelera, es cuando menos energía necesitamos.
- Las grasas saludables es mejor tomarlas en la comida o para merendar.

Si aún no sabes distinguir los tipos de grasas te aconsejamos que leas este post donde te sacamos de todas tus dudas, porque [no todas las grasas son iguales](#) y debemos aprender a distinguir las para poder ofrecerle las mejores a nuestro organismo.

Reglas a tener en cuenta en la dieta Disociada:

- No combinar carbohidratos con proteínas.
- La fruta se consume fuera de las comidas.
- No mezclar frutas dulces con ácidas.
- No combinar hidratos de carbono con ácidos o dulces.
- No combinar frutas dulces con proteínas.
- No combinar azúcares con grasas.
- No combinar vegetales salados y amargos con frutas muy dulces.
- No combinar dos féculas o legumbres (*ejemplo*: lentejas con arroz, arroz y patatas).
- No combinar dos proteínas de orígenes diferentes (*ejemplo*: animal y vegetal).

Estos son los principios básicos de la dieta, a continuación explicamos algún aspecto más a tener en cuenta...

¿Qué pasa con los hidratos y las proteínas?

Con respecto a no combinar los hidratos de carbono y las proteínas se basa en que el **estómago** necesita un PH diferente para la digestión de cada uno y es por ello que al no combinarlas notaremos mejoría en ciertos aspectos de las digestiones.

Las proteínas necesitan un medio **ácido** en el estómago mientras que los hidratos necesitan un medio **alcalino**. Al ingerir proteínas el estómago genera ácidos gástricos que activan la pepsina causante de la paralización de la digestión de los hidratos de carbono por lo que se hace la digestión más lenta que produce una evacuación tardía.

En este caso se produce una **reabsorción de las toxinas fecales** y como consecuencia de ello, la fabricación de más grasas para poder almacenar los restos fecales. Si no hay un descanso fisiológico, el cuerpo no llega a desintoxicarse por lo que se produce hinchazón. Este principio responde por igual a la ingesta de hidratos de carbono combinada con ácidos, ya que ocurre el mismo proceso.

¿Cómo tomar las frutas?

Con respecto a las frutas tenemos varias cuestiones que desarrollar:

En primer lugar las **frutas** se deben ingerir **fuera de las comidas**, excepto la manzana que se considera neutra y se puede tomar en las comidas y de vez en cuando como postre.

En segundo lugar debemos tener en cuenta que **no** se deben mezclar **frutas dulces con ácidas** ya que las necesidades gástricas son diferentes; los zumos ácidos procuraremos tomarlos 30 minutos antes de las frutas dulces.

Tomaremos mejor las frutas **ácidas por las mañanas** y las dulces a media tarde.

En cuanto a no combinar frutas dulces con proteínas podemos decir que las frutas dulces tienen una fácil digestión y las proteínas no por los que los azúcares quedan retenidos en un medio caliente y húmedo por lo que se produce una fermentación y como consecuencia hinchazón y una digestión lenta.

El yogur y el requesón son una excepción que si puede ser combinable con frutas.

Combinando las grasas con las frutas dulces o hidratos ocurre el mismo procedimiento por lo que no debemos consumirlas juntas.

Tampoco se deben combinar los vegetales salados y amargos con frutas muy dulces. Por ejemplo: el ajo, la cebolla, el rábano, el apio o el perejil tienen un tiempo de digestión diferente por lo que se produce una fermentación en el duodeno. Las frutas ácidas como el kiwi, limón, pomelo y piña si se toleran con hortalizas y ensaladas siempre y cuando no lo combinemos con hidratos de carbono.

- Un último consejo... **RECUERDA**: no debemos combinar hidratos con proteínas (ej. arroz + lentejas), no debemos combinar dos féculas diferentes (ej. patatas + arroz), ni dos proteínas de diferente origen (ej. carne + pescado). Debemos tener en cuenta también no aliñar con vinagre ni limón cuando esté presente algún carbohidrato o legumbre.

Quizás ahora alguno se pueda preguntar... *¿y qué como yo? ¿cómo elaboro la dieta?*

Existen multitud de alternativas, pero si necesitas ayuda para empezar puedes empezar con este menú de 7 días que se expone a continuación a modo de ejemplo: ¡seguro que después le cogerás el gustillo!

Debemos recomendar siempre, por tu salud, la necesidad de ser supervisado por un nutricionista o especialista médico a la hora de seguir cualquier tipo de dieta.

Menú semanal de la dieta disociada

LUNES

Desayuno

Fruta + yogur + muesli.

Media Mañana

Una manzana.

Comida

Espinacas con arroz + un plato de ensalada (sin vinagre).

Media Tarde

Una pera.

Cena

Una taza de gazpacho y un poco de requesón con muesli.

MARTES

Desayuno

Fruta + pan dextrinado + 100gr de requesón con miel o mermelada (1 cucharada).

Media Mañana

Un zumo de pomelo.

Comida

Lentejas con acelgas (sin patata y sin carne).

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Ensalada completa + requesón con fresas.

MIÉRCOLES

Desayuno

Infusión o zumo de manzana + tostadas con tomate + requesón.

Media Mañana

Una manzana.

Comida

Pasta con aceite y orégano.

Media Tarde

Una pieza de fruta.

Cena

Un plato de verduras asadas (berenjena, pimiento, cebolla, tomate, calabacín)

JUEVES

Desayuno

Fruta + yogur + muesli.

Media Mañana

2 kiwis + requesón.

Comida

Un filete de atún a la plancha + una manzana.

Media Tarde

Un plátano.

Cena

Patatas con revuelto de verduras.

VIERNES

Desayuno

Leche de soja o avena con cereales tipo muesli + un zumo de pomelo.

Media Mañana

Un tazón de fresas.

Comida

Revuelto de setas con arroz.

Media Tarde

Yogur desnatado con 2 higos secos o ciruelas.

Cena

Verduras de temporada asadas + huevo cocido.

SÁBADO

Desayuno

Fruta + pan dextrinado +100gr de requesón con miel o mermelada (1 cucharada).

Media Mañana

Zumo de pomelo o ración de frutas ácidas.

Comida

Ensalada verde y salteado de verduras con patata.

Media Tarde

Ración de uvas o piña.

Cena

Una tortilla con ajetes y alcachofas.

DOMINGO

Desayuno

Un yogur con muesli y trozos de manzana.

Media Mañana

2 kiwis.

Comida

Un plato de caldo vegetal + hervido de verduras.

Media Tarde

Un yogur.

Cena

Un filete de pollo con ensalada verde.

Ventajas de la dieta disociada

- Es una **dieta fácil de seguir**, pues no se pasa hambre, permite comer de todo y no tienes que hacer ningún tipo de adaptación.
- Es una **dieta barata**. No se añade ningún alimento **ni suplemento adicional** a los alimentos que ya comes normalmente, por lo que no existe ningún gasto extra.

- No tienes que estar controlando las cantidades ni las raciones ni por supuesto contando calorías.
- Es una **dieta variada**, se ingieren todos los macronutrientes necesarios, no tienes que buscar alimentos especiales o difíciles de encontrar.
- Es una dieta **muy digestiva**, las personas que la siguen mejoran mucho sus digestiones.

Desventajas de la dieta disociada

- Han de **conocerse** previamente **los alimentos** y los grupos a los que pertenecen. Te ofrecemos a continuación un post en el que te puedes informar en profundidad sobre los [grupos de alimentos](#). ¡No dudes en consultarlo!
- No llevar la dieta de **forma correcta bajo supervisión** puede favorecer el denominado "efecto rebote" o engordar de forma repentina cuando se abandona la dieta.
- **No** están comprobados **científicamente** que los argumentos en los que se basa la dieta sean ciertos.
- Si se sigue de **forma autónoma** y sin los conocimientos necesarios se puede convertir en una dieta desequilibrada con carencias de algunos nutrientes, por ello debemos mantener siempre un control.

Por cortesía de www.tomadieta.com, siempre encargados de cuidar tu salud.