



## La Dieta Dukan ¿estás dispuesto a hacerla?

Esta dieta fue creada por el **Doctor Pierre Dukan** quien después de 35 años de experiencia en el ejercicio de la dietética, nutrición y reeducación alimenticia decide crear un plan para **eliminar la obesidad**; basado en una [dieta hiperproteica](#) que elimina la mayor parte de los hidratos de carbono. Sus libros son los más vendidos en todo el mundo y su éxito no entiende de fronteras.

Su plan nutricional se hace famoso en todo el mundo y celebridades de todos los países deciden seguir sus consejos, como es el caso de *Jennifer López*. Aunque no todo ha sido de color de rosa para el Doctor Dukan ya que también le han salido numerosos enemigos, contra los que se ha tenido que defender incluso judicialmente.

## Las claves de la dieta Dukan

El método Dukan se basa en **aumentar el consumo de proteínas y reducir los hidratos de carbono**. Ello produce en nuestro organismo una sensación de saciedad antes y prolongada en el tiempo con respecto a consumir hidratos de carbono. Cuando ingerimos hidratos de carbono, nos saciamos pronto pero durante un menor espacio de tiempo. Los hidratos nos llenan de energía, pero además nos aportan gran cantidad de calorías. Son indispensables para el funcionamiento del organismo, pero los consumimos generalmente en exceso.

En la dieta abusamos de los hidratos, ya que están presentes en la gran mayoría de los alimentos que consumimos. Por ello, una **restricción de los carbohidratos**, nos produce una **pérdida de peso rápida**. Al consumir menor cantidad de calorías, el equilibrio entre el gasto calórico y lo que ingerimos hace que empecemos a perder peso de forma rápida.

Como sabéis existen distintos [tipos de hidratos: los simples y los compuestos, los que se liberan de forma lenta, y los que se liberan de forma rápida](#). En este caso debemos apostar por los hidratos de carbono compuestos de liberación lenta, es decir aquéllos que no son tan calóricos y que distribuyen la energía poco a poco en el organismo, sin producir subidas de glucosa en sangre significativas. Lo cual, es muy importante a la hora de perder peso, ya que **mantener el índice glucémico estable** en nuestro organismo, nos ayuda a quemar las reservas de glucógeno y las grasas depositadas en nuestro organismo.

Debemos apostar por alimentos que poseen **hidratos de carbono complejos**, que son nutricionalmente más interesantes para nuestro organismo. Este tipo de hidratos se encuentra en las verduras, principalmente de hoja verde, (espinacas, acelgas) brócoli, judías, calabacín, legumbres y cereales integrales. Al aportarnos altas cantidades de fibra, vitaminas y minerales, además de no aportar gran cantidad de calorías, son nutricionalmente más completos y de mayor valor biológico.

Los alimentos que debemos **controlar su consumo**, por tratarse de **hidratos de carbono simples** son harina refinada, azúcar, miel, cereales, zumos, dulces, chocolate, galletas, productos envasados y elaborados con harinas refinadas, frutas. De entre éstas últimas deberemos consumir las frutas con menor índice glucémico y con mayores beneficios para la salud como es el caso de las fresas, frutas del bosque, kiwis, cítricos, etc. Evitando aquéllas frutas muy dulces.



## Proteína, la reina de la cocina

Para que no se te escape ningún dato, comenzaremos a tratar las funciones de las proteínas en nuestro organismo, para que entiendas qué función tiene en nuestro organismo y el porqué del aumento de consumo de proteínas.

Las **proteínas** tienen una **función estructural** en el organismo, son la base del tejido muscular y transportan sustancias de un lugar a otro, también se ocupa del proceso de **regeneración** de los músculos así como interviene en nuestro **sistema inmunitario** ayudando a prevenir infecciones y proporcionándonos defensas que nos mantienen fuertes ante posibles enfermedades. Existen dos tipos de proteínas: las de **origen animal** y las de **origen vegetal** siendo estas últimas las de menor valor biológico, es decir, menos puras; y que debemos mezclar con proteínas de origen animal para conseguir un mayor valor biológico.

Por otro lado, los **hidratos**, como hemos explicado anteriormente, son los que nos proporcionan **energía**; son fuente de glucosa para el organismo, la más rápida y efectiva pero no la única. Los hidratos al digerirlos se dividen en partes en forma de glucosa. En cambio, las proteínas o las grasas no proporcionan glucosa al digerirse, pero una vez descompuestos los nutrientes se forman partículas de aminoácidos que se utilizan como

reserva de grasas y que cuando el organismo necesita energía extra recurre a ellas mediante procesos metabólicos diferentes y más costosos. Al fin y al cabo las **proteínas también nos producen energía pero de un modo más lento.**

Hemos de tener en cuenta, que debemos consumir **proteínas bajas en grasa**, ya que ello interviene en la absorción de las proteínas, y además debemos cuidar que no todas las proteínas que ingerimos sean de origen animal. Dentro de aquéllos alimentos que nos puedan aportar grasas, hay que elegir las grasas saludables. Debemos eliminar de la dieta las grasas trans o hidrogenadas, pero sí podemos consumir grasas de origen vegetal y animal con moderación. Como es el caso de aquéllas grasas presentes en los ácidos linoléicos y omega 3 provenientes del pescado, el aceite o el aguacate.

Las **proteínas** consiguen que nos saciemos de una forma rápida y sin aportar grandes cantidades de azúcares ni calorías, además aquéllos productos ricos en proteínas nos aportan vitaminas y minerales, y por tanto son alimentos con un **alto valor nutricional**. Te puede interesar este post sobre la [dieta proteica](#).

*Los efectos de un mayor consumo de proteínas son:*

- Reducción del aporte calórico.
- Reducción del apetito.
- Aumenta la resistencia del organismo.
- Disminuye la retención de líquidos.
- No se pierde musculatura al adelgazar.
- Si se consume abundante agua disminuye la celulitis, y la sensación de hambre.

### **¿Qué alimentos puedo comer que contengan un alto valor proteico?**

Los lácteos (preferentemente desnatados) carnes magras y aves (excepto ganso y pato), pescados, huevos, legumbres, soja, frutos secos, mariscos y crustáceos.

Debemos consumir carnes magras, preferentemente aves porque tienen menos grasa. Aunque podemos consumir carne roja, deberemos controlar su consumo para evitar enfermedades cardiovasculares y coronarias, para ello; consumiremos las partes magras, no las grasas. Además es muy importante el consumo de proteínas de origen vegetal, como es el caso de las legumbres. Ya que nos aportan gran cantidad de fibra, un alto valor proteico y poca grasa.

Pero debemos tener en cuenta que **no debemos consumir alimentos proteicos ricos en grasa** ya que esto interfiere en la absorción de las proteínas como hemos explicado anteriormente, además de que un exceso de grasa contribuye a que ésta se almacene en nuestro organismo y engordemos si el gasto calórico no es muy alto. Por lo que deberemos controlar el consumo de grasas para equilibrar el consumo con el gasto calórico, así evitaremos excedentes calóricos, que derivan en una acumulación de grasas en nuestro organismo.

## ¿Porqué se ha puesto tan de moda el Método Dukan?

Es una dieta en la que **no se pasa hambre, rápida, efectiva y no requiere actividad física**. Y esto anima a mucha gente a realizarla. El hecho de conseguir resultados hace que se extienda la moda más rápidamente, ya que si ves casos que han conseguido sus objetivos, te animas a ponerte a prueba más fácilmente.

Una de las claves de la dieta y que responde muy bien ante la gente que quiere hacer dieta es "*la ley del mínimo esfuerzo*" y en ello se basa la dieta Dukan.

Básicamente nos dice, **pierde peso, sin hacer ejercicio, de forma rápida y sin pasar hambre** ¿quién va a querer perder peso pasando hambre, haciendo ejercicio y lentamente? la respuesta es contundente, nadie.

El reclamo publicitario de la dieta y sus estrategias de marketing son muy buenas pero, ¿es real? Pues basándonos científicamente y según los procesos metabólicos del organismo es posible una **pérdida de peso rápido sin hacer ejercicio** y aumentando el consumo de proteínas conseguimos **no pasar hambre**, por lo que podemos afirmar que es real.

## Explicación del método Dukan

Es una dieta proteica dividida en 4 fases:



1. **Fase de ataque:** Consumiendo **proteínas puras**. La duración de esta fase viene determinada por la cantidad de kilos que se deseen perder, de tres a 5 días si queremos perder hasta diez kilos y 7 días si son más de 20 kg los que deseamos perder.
2. **Fase en crucero:** Consumo de **proteínas alternadas**. La duración es de una semana por kilo que deseemos perder. Podremos consumir legumbres y verdura. Se debe perder un kilo a la semana hasta llegar al peso ideal.
3. **Fase de consolidación:** Dura **diez días por cada kilo perdido** y es de especial importancia que se mantenga durante dicho tiempo. En esta fase se **introducen alimentos como el pan o la fruta**. Es la fase más larga y la de mayor índice de

abandono, pero si cabe la más importante ya que es la forma de no volver a recuperar el peso perdido.

4. **Fase de estabilización:** Esta fase pretende **evitar el efecto rebote**, es decir, que no se recupere el peso perdido. Se puede volver a la alimentación habitual haciendo un día a la semana de proteínas puras exclusivamente y siempre y cuando se siga consumiendo el salvado de avena de por vida.

### Los pros de la dieta dukan

- Se adelgaza rápidamente.
- No se pasa hambre.
- Se puede comer gran cantidad de los alimentos permitidos.
- No requiere de suplementos alimenticios.
- Se consume mucho agua.
- Es una dieta baja en sal.
- Reduce el consumo de grasas.
- Elimina los azúcares.
- El salvado de avena favorece la salud cardiovascular y es anticancerígeno.

### Los contras de la dieta dukan

- La Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas la ha incluido en la lista de dietas peligrosas así como el Ministerio de Sanidad la ha calificado de fraudulenta y peligrosa.
- Puede ocasionar problemas renales, hormonales, de rendimiento físico, cansancio etc.
- No se debe hacer deporte o actividad física intensa.

### ¿Es aconsejable, sana y equilibrada la Dieta Dukan?

Es una dieta aconsejable en personas sanas, sin enfermedades previas y que controlen durante un tiempo con analíticas las **consecuencias** de dicha dieta. Si no se elimina ningún grupo de alimentos no tiene porqué interferir en la salud. El problema viene cuando hacemos las cosas a medias, no consumimos el suficiente agua, o no llevamos las pautas a pies juntillas.

Ahora bien, las consecuencias de prolongar la dieta durante mucho tiempo pueden resentir ciertas funciones de nuestro organismo por ello debemos controlar analíticamente y sobre todo hacer caso a nuestras sensaciones y síntomas que nos puedan indicar que algo no anda bien. El hígado y los riñones son los órganos que más se pueden resentir por llevar a cabo esta dieta, ya que son los que más van a trabajar durante el ejercicio de ésta y ante posibles excesos de proteína.

Es una dieta que puede no ser la más sana y equilibrada, ya que se consume proteína en exceso e hidratos de carbono por defecto, y algo menos drástico pudiera ser más saludable. Pero si se lleva a cabo durante un **tiempo determinado** no superior a 3 meses, no llegaremos a notar consecuencias negativas en nuestro organismo. Eso sí, deberemos mantener un consumo menor de hidratos de carbono de lo que veníamos consumiendo antes de empezar el método Dukan, ya que sino empezaremos a recuperar el peso a pasos agigantados, ya que nuestro cuerpo empezará a reservar los hidratos.

Lo que es real es que se produce una **pérdida de peso rápida y significativa**. Las consecuencias de prolongar la dieta durante mucho tiempo variarán entre los usuarios de ésta. Habrá personas más susceptibles a los cambios producidos por las modificaciones en la alimentación y otras que no lo noten tanto. Por ello, puedes probar, hacer caso a tus sensaciones, y no habrá muestra más significativa para ti que tu propia experiencia.

La conclusión que extraemos, tras el estudio en profundidad de la dieta Dukan es la siguiente. Desde este espacio, recomendamos **llevar un control médico y analítico** para evitar riesgos derivados del exceso de consumo de proteínas para evitar enfermedades cardiovasculares, renales y hepáticas. Por ello, recomendamos que sea el personal médico, sanitario o nutricionista quien controle los posibles efectos secundarios o perjudiciales para nuestro organismo de esta dieta.

Por cortesía de [www.tomadieta.com](http://www.tomadieta.com), encargados de cuidar siempre de tu salud.