



## ¿Qué es la dieta lipofídica? ¿ En qué consiste?

La dieta Lipofídica basa su éxito en **eliminar** de la dieta todos los **productos** que no se consideran naturales, es decir, todos aquéllos productos que han sido **procesados** por el hombre. Se trata de un nuevo concepto de **alimentación saludable**, que parte de la base de que los alimentos que ingerimos sean naturales.

Si este concepto lo llevamos a un extremo, podríamos decir que no podríamos comer a penas nada, porque hoy en día básicamente todos los alimentos los procesa o elabora el ser humano, con ayuda o no de químicos.

Fundamentalmente lo que entiende la dieta lipofídica por productos naturales, son aquéllos que no han sido precocinados, elaborados, refinados y procesados por el hombre. Además se restringen los alimentos con alto contenido en grasa.

Esta dieta promete una **pérdida de peso efectiva**, duradera en el tiempo, [sin efecto rebote](#), comiendo y **sin pasar hambre**. Si te interesa, conócela en profundidad con toda la información que te ofrecemos a continuación.

## Explicación de la dieta

Aunque no se trate de una dieta rápida si podemos decir que es **efectiva** y **no tiene efecto rebote** porque el peso que perdemos es de forma segura, en un tiempo prudencial que se ajusta a los cambios que se producen en el organismo durante la pérdida de peso.

Se consigue una **limpieza profunda** y reestructuración de los tejidos digestivos, es decir, una reparación del daño que causan dichos alimentos a los órganos digestivos, ya que al no consumirlos el sistema digestivo se limpia y se regenera.

Es una dieta que **permite perder mucho peso**, ya que quitando este tipo de alimentos de nuestra dieta rebajamos considerablemente el aporte calórico. Aunque hemos de recalcar que a medida que se va rebajando, el organismo se va adaptando y la pérdida de peso es más lenta.

Aunque no por ello, menos efectiva, ya que el peso se pierde regularmente y de forma sostenida en el tiempo, lo que facilita que el organismo se adapte a los cambios que se producen en él.

La dieta basa su éxito en dos principios, el primero es **eliminar los productos procesados** y el segundo, **acelerar el metabolismo**. Por ello, se divide en dos etapas claramente diferenciadas por sus características.

## Fases de la dieta Lipofídica

### Las etapas de la dieta Lipofídica

- La **primera etapa** tiene una duración de entre 3 y 4 meses. Generalmente, en esta etapa se pierde la mayor parte del peso deseado, pero no la totalidad. Durante esta etapa, deberemos **eliminar** de forma estricta todos los **alimentos de prohibidos** en la dieta.

Además deberás **comer cada 90 minutos**, los alimentos permitidos en la dieta. Esto nos sirve para acelerar el metabolismo y conseguir quemar grasa de forma más rápida y con ello, perder peso de forma rápida.

- La **segunda etapa** se alargará hasta perder la totalidad del peso deseado y permanecer en nuestro peso ideal durante dos meses. Durante esta etapa, podemos **incorporar** ciertos **alimentos** que no consumíamos antes por su alto contenido en grasas o azúcares, como los aceites, mantequillas, nata, carnes y quesos, etc. Siempre que sean alimentos naturales no procesados.

## Alimentos prohibidos en la dieta Lipofídica

Como hemos comentado anteriormente, están **prohibidos** todos aquéllos **alimentos procesados** por el hombre. Pero a continuación te mostramos una lista más clara y concisa de aquello que no debes comer cuando haces esta dieta.

- Azúcares refinados.
- Alcohol.
- Vinagres.
- Legumbres.
- Harinas refinadas.
- Arroz blanco.
- Cereales refinados.
- Carne de cordero, cerdo, embutidos, carne de pato.
- Salmón, arenque.
- Pan, galletas, pasta, dulces, postres, etc.
- Zanahorias, coliflor, pepino, berenjena.
- Uva, papaya, plátano, piña, membrillo, higos, chirimoya piña y melón.
- Conservas, encurtidos, productos enlatados, etc.
- Salchichas, productos precocinados.
- Mantequilla, tocino.
- Yogur de leche entera, nata, quesos de leche entera, etc.
- Alimentos con mucha grasa y procedentes de harinas refinadas.

Algunos de estos **alimentos están prohibidos**, no por el hecho de no ser naturales sino por tener grandes cantidades de **azúcares o de grasa**, como es el caso de la carne de cordero, pato o cerdo, pescados como el salmón o el arenque y las frutas citadas anteriormente.

## Alimentos permitidos

Los alimentos aconsejados para llevar a cabo la **dieta lipofídica** son los siguientes.

- Carnes rojas (evitando las partes grasas).
- Carnes de ave (pavo y pollo son las más aconsejadas por ser bajas en grasa).
- Pescados (excepto salmón y arenque).
- Leche desnatada (y a ser posible sin lactosa, ya que es el azúcar de la leche).
- Yogur desnatado.
- Huevos (aunque es preferente el consumo únicamente de la clara, no de la yema por su alto contenido en grasas).
- Verduras de hoja verde son las más interesantes para hacer esta dieta.

## ¿Cómo preparar tus comidas?

La dieta lipofídica no sólo limita el consumo de alimentos que no sean considerados naturales, sino que restringe al máximo las grasas de éstos. Por ello es de vital importancia que tengas en cuenta cómo cocinar los alimentos para hacer la dieta de la mejor manera posible.

Utilizaremos **especias y limón como aderezo** de nuestras comidas, no aceite ni vinagre. En el caso de endulzar bebidas hazlo con [stevia](#), no con azúcar (puedes utilizar miel, aunque tiene más grasa).

Es importante que cocines en superficies que hagan que el alimento elimine la grasa y no quede la grasa en contacto con el alimento. Es decir, podemos **cocinar al horno** (preferentemente con rejilla) y a la parrilla, a la **plancha** (si cocinamos a la plancha la inclinaremos un poco, para que las grasas caigan) o **al vapor**.

Existen múltiples condimentos naturales, mezclas de especias, como el curry y aderezos que harán de tus platos una auténtica delicia, sin aportar azúcares ni grasas.

## Conclusiones sobre la dieta Lipofídica

Esta dieta, que fue popularizada por Salfate, un conocido animador televisivo, tiene muchos adeptos que la defienden, además de muchos detractores, generalmente vinculados a la nutrición, que han tratado de desmontar el sistema de la dieta lipofídica.

Desde el punto de vista nutricional es una [dieta hiperproteica](#), **baja en hidratos de carbono y sin grasas**. Y por ello, es una dieta que puede tener consecuencias en nuestra salud si prolongamos durante mucho tiempo el consumo excesivo de proteínas y sobre todo, si no vamos aumentando el consumo de hidratos de carbono en nuestra dieta.

Pero además, el hecho de eliminar todas las grasas de la dieta le ha conferido muchos enemigos, ya que las grasas son necesarias para las funciones de nuestro organismo.

Además de entre las grasas, se podría optar por utilizar grasas de origen vegetal, o grasas animales saludables como el omega 3 y así hacer la dieta más equilibrada y saludable.

Es aconsejable llevar a cabo un **control** de la mano de un **nutricionista** o un médico a la hora de hacer este tipo de dietas, ya que ciertas personas son más sensibles a la hora de hacer este tipo de **dietas hiperproteicas**, ya que el hígado y los riñones tienen que trabajar de forma exhaustiva. *(También te puede interesar la [dieta Dukan](#) por ser de similares características.)*

Por ello, es importante **beber mucho agua** cuando se realizan dietas hiperproteicas, ya que a través de la orina conseguiremos **eliminar toxinas** y depurar el sistema renal y hepático.

Esta dieta está **desaconsejada para las embarazadas**, mujeres que amamanten a sus hijos y personas con problemas de riñón e hígado. Por ello, queremos hacer hincapié en que esta dieta, debe hacerse con un **control médico** o por un nutricionista que controle los efectos del exceso de proteínas en nuestro organismo.

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