



La dieta Montignac, no es una dieta

Quienes la crearon son los mismos que lo afirman, el sistema Montignac no puede ser considerado como una dieta ya que con una dieta la gente entiende que se hace referencia al modo en que nos alimentamos según las cantidades de alimentos, prohibiendo algunos de ellos durante una duración determinada, además el **plan Montignac** es un plan en el que cambiamos el **estilo de vida** adaptándolo a nuestras necesidades.

Mientras que una dieta, tenemos la noción de que tiene una duración y después empezaremos a comer de forma habitual. Digamos que es un plan nutricional para cambiar nuestro estilo de vida, haciéndolo más **saludable** para conseguir adelgazar y mantenernos en nuestro peso ideal.

¿Cómo funciona el método Montignac?

Montignac, con su método trata de **no restringir nutrientes cuantitativamente**, sino que busca una **alimentación equilibrada**.

No es tan importante la cantidad, como la cualidad de los productos que ingerimos y como consecuencia la **calidad nutricional** es la base de su sistema.

Su principal función radica en escoger, para cada tipo de macronutrientes, los mejores alimentos, los que más nos aportan, los más saludables, con menor aporte calórico para que no aumentemos de peso, pero de **alto valor nutricional**, esa es la clave el valor nutricional de los alimentos que ingerimos.

Pero... *¿Cómo se eligen?* Según sus cualidades físico-químicas, su calidad nutricional y estudiando qué alimentos provocan aumentos de peso, así como cuáles reducen el riesgo de padecer diferentes enfermedades. Estos son los criterios principales para determinar qué alimentos nos interesan más

Tras una buena elección de los alimentos el método Montignac afirma que *“Tu salud se verá mejorada”* y os preguntaréis *¿Porqué?* Pues muy sencillo, la salud mejorará por la **reducción de las posibilidades a sufrir ciertas patologías** si sigues la dieta, debido al rigor de estudios y experimentación que han llevado a cabo durante estos años, la dieta resulta infalible.

Las principales pautas del sistema Montignac

Primera regla: **Cambia tus hábitos alimenticios**, orientándolos a llevar a cabo una alimentación más saludable que te permita llegar a tus objetivos. Dependiendo de lo que quieras conseguir deberás orientar tu plan nutricional de una manera o de otra. Recomendaciones para llevar a cabo una dieta de adelgazamiento, esto te puede ayudar.

Segunda regla: La importancia del índice glucémico de los alimentos.

[¿Qué es el índice glucémico?](#) Aquí te lo explicamos en profundidad con otra dieta alternativa para adelgazar.

Para ello, en primer lugar, Montignac afirma que hay que **olvidarse de centrarse solamente en las calorías** que comemos, un gran error en nutrición que ha pasado a nuestra cultura alimenticia, especialmente porque los nutricionistas ponen esta premisa como la más importante de todas.

Deberemos de **asegurar los nutrientes** necesarios para la correcta actividad de nuestro organismo. Lo que nos interesa es el **Índice glucémico de los alimentos** para elegirlos.

Los alimentos con un IG alto están prohibidos (como la patata, la harina de trigo, el azúcar, habas cocidas, zanahorias cocidas, miel, etc

Los alimentos con un IG medio como pasta integral, arroz integral, pueden consumir siempre y cuando no los consumamos combinados con grasas saturadas. Mejor acompañarlos solo de salsas de verduras aunque también se puede tomar con pescado o con carne de ave sin piel.

Aquí te ofrecemos una [lista de los alimentos de índice glucémico bajo que puede ser de gran ayuda](#).

La elección de los lípidos se basa en el tipo de ácidos grasos. Los poco saludables o saturados deben ser evitados. Se encuentran en las carnes, mantequilla, etc.

Los saludables o insaturados son los que se consumirán, tanto omega 3 como omega 6, monoinsaturados y poliinsaturados que encontramos en pescados, aguacate, entre otros.

La elección de las proteínas se fundamenta básicamente en su neutralidad o **actividad en el metabolismo**, así como en su origen animal o vegetal. Tienen que ser proteínas que nos aporten pocas grasas para evitar que aumentemos de peso, que no cuesten de digerir o asimilar en el organismo.

Fases del método Montignac

• **Primera fase de adelgazamiento:**

Hazte la pregunta: *¿Cuánto peso quieres perder?* Su duración depende de tu respuesta, ya que la fase primera acabará cuando consigas tu objetivo.

Es importante elegir correctamente **carbohidratos con un índice glucémico muy bajo**, así como proteínas de calidad y grasas saludables. El propósito de esta fase de la dieta es promover en la menor medida de lo posible la secreción de insulina, porque así no se almacenarían lípidos en el cuerpo mediante la lipogénesis.

• **Segunda fase: estabilizando el cuerpo y previniendo engordar:**

La segunda parte del método Montignac consiste en ir incorporando alimentos con un índice glucémico mayor al de la fase de adelgazamiento anterior, pero siempre con moderación.

De vez en cuando, podrás tomar cualquier capricho incluso aquéllos que sean de índice glucémico alto, pero siempre de forma ocasional.

¿Qué puedo comer con el método Montignac?

Durante la primera fase no podrás comer azúcar, ni sus derivados, pan, patatas ni bebidas alcohólicas. Debemos beber agua fuera de las comidas, al igual que las **frutas no las consumiremos de postre**, sino en ayunas. Esta dieta está recomendada para diabéticos, siempre con control médico.

Si eres diabético también te puede interesar la siguiente [dieta para diabéticos](#). Las personas con colesterol deben dar prioridad a las grasas insaturadas, sobre las saturadas.

Durante la segunda fase **umentan el grupo de alimentos que podemos consumir**, aunque nunca estarán permitidos los glúcidos malos, como los llama el doctor.

Durante esta etapa se permite darse algún capricho, a lo que denominan como una desviación, pero deberemos siempre compensarlo antes de desviarnos. Es decir, si queremos desayunar un croissant deberemos haberlo compensado la noche anterior a comerlo.

Alimentos permitidos

Todo tipo de carnes (evitando las carnes muy grasas) pescados, pasta y arroz integral (sin mezclarlos con grasas), frutas, verduras, chocolate negro (+ 70% de cacao), huevos, legumbres, quinoa, queso, zanahorias (sólo crudas), leche, yogur (mejor si son desnatados, ya que el IG es menor), aguacate, fructosa, frutos secos, café descafeinado, té e infusiones y vino (con moderación), pan integral (sólo en el desayuno).

Alimentos prohibidos

Azúcar, calificado por el método como un veneno. *(Puedes informarte en profundidad aquí sobre el [azúcar de ciertos productos](#)),* pan blanco, patata, maíz, harinas refinadas, zanahoria cocida, pasta refinada, arroz blanco, miel, habas, calabazas, pasas, melón, remolacha, bebidas alcohólicas, masas, aceite de palma, salsas, [maltodextrina](#), almidones modificados y cualquier fuente de grasas trans.

Otras recomendaciones y conclusión sobre el método Montignac

Para combatir los excesos, es recomendable **hacer ejercicio de forma regular** que nos ayuden junto con el método a mantenernos en nuestra línea de peso, equilibrando el gasto calórico siempre teniendo en cuenta el índice glucémico de los alimentos, no sólo sus calorías.

Pero afirma a que sólo se perderá peso si se hace de forma regular durante más de 40 minutos seguidos, hacer ejercicio no es imprescindible para perder peso con el método Montignac.

En conclusión, Michel Montignac es uno de los primeros dietistas que propuso a su comunidad **emplear el IG** y métricas similares para personas que desean **adelgazar rápido**, como una **solución para terminar con la obesidad** de occidente, y de momento, los efectos son positivos ya que la gente que prueba esta dieta adelgaza de forma mantenida en el tiempo porque **aprende a comer correctamente**.