



♥ Una dieta cardiosaludable, la nórdica



A la Dieta Mediterránea le ha salido un fuerte competidor, la **dieta nórdica** no es sólo una [dieta para perder de peso](#), es más una **forma de vida**.

Tiene en cuenta el bienestar de la persona y además protege el medio ambiente. Sus beneficios son iguales o mayores que los de la [dieta mediterránea](#) según refieren nutricionistas especializados.

Es que, a la hora de cuidarse cada día aparecen nuevas tendencias; basadas en nuevos estudios para una mejor calidad de vida y salud de las personas. Este tipo de dietas pretenden conseguir un mejor estado de la salud a través de la alimentación.

Los nuevos estudios que aparecen a diario, tratan de buscar nuevos horizontes, y no sólo para la pérdida de peso, sino para ganar en salud, es por ello que nos recomiendan aumentar el consumo de ciertos alimentos y restringir o controlar otros que nos pueden perjudicar. Vamos a ver qué alimentos debemos consumir y cuáles son aquéllos que debemos prescindir o al menos restringir su consumo pasando a ser alimentos de consumo excepcional.

¿En qué se basa la dieta Nórdica?

La dieta nórdica se basa en llevar a cabo una alimentación como la que tenían anteriormente en los países nórdicos, gentes conocidas por ser fuertes y saludables.

Su alimentación se basa en los alimentos propios de su cosecha, sobretodo de pescado y verduras de temporada. Podemos destacar de entre estos alimentos los siguientes como más importantes.

Está basada en un consumo elevado de **pescado azul**, vegetales, frutas de tipo biológico, además de [antioxidantes](#) como las **frutas del bosque**.

El aceite principalmente usado es el **aceite de colza**, una semilla típica en el norte de Europa. Os recordamos la diferencia entre pescado blanco y pescado azul y las propiedades de ambos tipos de pescados.

¿Por qué es tan efectiva la dieta nórdica?

Estudios científicos han comprobado que la dieta nórdica **disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares** y aumenta los niveles de colesterol bueno. Así como disminuye de un 20 a un 40% el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2, reduce en un 10% el riesgo de sufrir **enfermedades coronarias**.

A la hora de **perder peso**, la dieta nórdica hace referencia a que aunque se consuman más grasas, como es en el caso del pescado azul, que es más graso; conseguiremos descender de peso porque las únicas grasas que tomamos son **grasas saludables** que le hacen falta a nuestro organismo para desarrollarse.

Teniendo en cuenta que debemos **eliminar** la comida **ultraprocesada**, precocinada o preparada podremos observar un **descenso** del aporte **calórico** muy importante.

Además si tenemos en cuenta la calidad de la comida que consumimos podremos decir que además llevamos a cabo una **alimentación** mucho **más saludable** que nos permitirá controlar el gasto energético y el consumo de nuestro organismo, haciendo de nuestra alimentación una dieta más efectiva.

¿Qué alimentos no debo comer con la dieta nórdica?

La dieta nórdica se basa en los alimentos anteriormente descritos e intenta eliminar de la dieta aquéllos alimentos ultraprocesados o alimentos que dañan nuestra salud, como dulces, harinas de cereales refinados, carnes rojas, bollería industrial, etc.

¿Qué podemos comer con la dieta nórdica?

Esta dieta promueve la cocina en casa con **productos de temporada** y de alta calidad, eliminando por completo las comidas preparadas o precocinadas.

Deberemos aumentar el consumo de vegetales de temporada, frutas y frutas del bosque. Disminuyendo el consumo de cítricos cambiándolos por bayas de temporada.

Las **frutas** típicas de consumo son: arándanos, moras, peras, grosellas (rojas y negras) ciruelas, fresas, etc.

En las **verduras** incluye también los tubérculos y hortalizas de cada temporada así como las legumbres.

Optaremos por productos **biológicos** y a ser posible de origen **ecológico** y sostenible.

Deberemos disminuir el consumo de cereales refinados y sustituirlos en nuestra dieta por **cereales integrales**. Tomaremos principalmente, **cebada**, [avena](#) y **centeno**.

Debemos **aumentar el consumo** de productos del mar como pescado, preferentemente azul, **algas** y **crustáceos**.

El **pescado azul** debe consumirse bien cocinado, pues puede contener altas cantidades de mercurio que debemos contrarrestar al cocinarlo con verduras.

Controlaremos el consumo de carne y **excluiremos de la dieta la carne roja**.

Están permitidas todo tipo de hierbas aromáticas, también las setas, frutos secos, aves y carnes de caza.

Debemos beber en torno a 2.5 litros de agua al día para mantener el organismo hidratado.

¿Por qué está de moda la dieta nórdica?



Cada vez hay más personas que apuestan por **vivir sano** y cuidarse y van buscando las últimas tendencias de **salud y alimentación** para encontrar el correcto equilibrio y cuidar su organismo y su imagen.

Ya no sólo importa la imagen, sino que el estado de nuestro interior tiene cada vez más **peso**; por ello salen a la luz **dietas** como la nórdica que aborda el tema de la nutrición a partir de los **alimentos sanos**, de calidad y sobre todo de temporada; lo cual garantiza una alimentación variada y saludable.

Aunque es una dieta que no está indicada para adelgazar, sino para **cuidarse**, la dieta nórdica a largo plazo consigue que se bajen los kilos que tenemos de más, porque cambiamos hacia un **estilo de vida más saludable**, reduciendo considerablemente el número de calorías vacías consumidas a lo largo del día simplemente con aumentar el consumo de pescado y frutas y verduras de temporada y eliminando de nuestra dieta los alimentos procesados.

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

POR QUÉ HACER LA DIETA NÓRDICA

tomadieta.com

PRINCIPALES BENEFICIOS



- COLESTEROL
- TRIGLICÉRIDOS
+ COLESTEROL (HDL)
NIVELES GLUCOSA
ESTABLES



ANTIOXIDANTE
- ENVEJECIMIENTO
PREMATURO
ANTIINFLAMATORIA



+ PODER
QUEMAGRASAS
+ TERMOGÉNESIS
- LIPOGÉNESIS



+ SACIEDAD
- APETITO
MEJORA ESTADO
DE ÁNIMO

¿En qué consiste?

La dieta nórdica se basa en llevar a cabo una alimentación como la que tenían anteriormente en los países nórdicos, gentes conocidas por ser fuertes y saludables. Su alimentación se basa en los alimentos propios de su cosecha, sobretodo de pescado y verduras de temporada. Está basada en un consumo elevado de pescado azul, vegetales, frutas de tipo biológico, además de antioxidantes como las frutas del bosque. El aceite utilizado es el de colza.



REPRESENTACIÓN
NUTRICIONAL



Una dieta cardiosaludable
que nos permite cuidar
nuestro organismo.

ALIMENTOS QUE NO DEBES COMER



Pan, cereales,
bollería, pasta.



Cereales y harinas
refinadas.



Carnes rojas.



Azúcar, refrescos y
zumos azucarados.



tomadieta.com

ALIMENTOS QUE DEBES COMER



UNA DIETA SANA Y EQUILBRADA PARA LOGRAR TU PESO IDEAL

La singularidad de la dieta propia de los países escandinavos, está alejada de nuestras costumbres alimenticias pero; hoy en día podemos encontrar todos los productos frescos y de temporada propios del norte de Europa.

Aunque no todo son ventajas, pues la cesta de la compra se encarece un poco, y porque algunos investigadores le atribuyen un pequeño desequilibrio por no consumir lácteos ni derivados, ni carne roja; es cuestión de cambiar el chip, pues la **dieta es rica en omega 3 y 6**.

Lo cual, lo notaremos en distintos aspectos en nuestro cuerpo como la **piel**, el **pelo**, las **uñas** así como **reduciremos la retención de líquidos** y aumentaremos la **hidratación del organismo**.

Anímate, se ha comprobado que **los residentes en países escandinavos viven más y mejor** así que como somos lo que comemos... muy equivocados no deben estar, ya que desde tiempos inmemoriales los nórdicos han sido conocidos por su fortaleza y su estado de salud vigoroso.

Existen muchos tipos de dietas que nos demuestran que el consumo de grasas saludables no es perjudicial para la salud, puedes informarte en la **dieta cetogénica**, o en este artículo sobre la **diferencia entre unas grasas y otras**.

No lo dudes porque nuestro cuerpo necesita grasa para desarrollar sus actividades y si le damos grasas sanas, lo estamos haciendo bien.