



DIETA DR. PERRICONE

¿Qué tipo de dieta es la dieta Perricone?

Es un plan nutricional que no nace con la necesidad de ofrecer una pérdida de peso, nace con el objetivo de retrasar el envejecimiento celular, la acción oxidativa de nuestras células, la aparición de arrugas, etc. Por ello se le conoce también como la dieta lifting, o antiaging o antiedad.

Este plan nutricional no pretendía un descenso de peso, pero una alimentación adecuada, como puede ser esta dieta, nos hace perder peso; es por ello que es una dieta dos en uno que permite mejorar el estado de la piel y conseguir tu peso ideal. *(También te puede interesar esta [dieta detox antioxidante](#)).*

Es una dieta variada, compuesta por alimentos de todos los grupos alimenticios en los que encontramos macro y micronutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Con este plan alimenticio no podemos caer en una mala nutrición de nuestro organismo, pues se trata de una **dieta equilibrada** en la que no se suprime ningún grupo esencial de alimentos.

El objetivo principal de esta dieta se fundamenta en lograr retrasar al máximo el paso del tiempo y sus efectos sobre nuestra piel pero la gran mayoría de personas que la realizan, presentan pérdida de *peso generalizada*; llegando a [conseguir su peso ideal](#).

A continuación te damos todas las claves sobre esta dieta, que hemos analizado en profundidad. Básicamente, no es una dieta, sino un conjunto de pautas básicas para modificar nuestra alimentación y nuestro estilo de vida.

¿Cómo hacer la dieta Perricone, qué puedo comer?

La dieta basa su plan alimenticio dividiendo los alimentos en cuatro grandes grupos:

1. **Proteínas de alta calidad:** En este grupo encontramos los alimentos procedentes del pescado, la carne (magra) y los lácteos (que se aconseja que sean siempre desnatados) De entre la carne o el pescado destacaremos los de mayor valor biológico, como pueden ser el atún, salmón por su alto contenido en omega 3, o la carne de pavo o pollo, ya que nos aportan menos grasas. Los huevos también se encuentran también en este grupo de alimentos.
2. **Fibra e Hidratos de carbono complejos ([con bajo índice glucémico](#)).** En este grupo encontramos las verduras, frutas y hortalizas en general, así como los cereales. Las frutas que más presentes debemos tener son: el kiwi, la manzana, naranja, pomelo, melón, fresas, frutos silvestres, cerezas por su alto contenido en antioxidantes, fibra, vitamina A y C además de tener gran cantidad de agua que nos permite una buena hidratación del organismo. Por otro lado los cereales, que de los más interesantes desde el punto de vista nutricional, es la avena, la cebada o la quinoa. Por el lado de las verduras y hortalizas encontramos las verduras de hoja verde como espinacas y acelgas, calabacín, apio, y las crucíferas como brócoli, col romanescu, coliflor ocoles de Bruselas, también los espárragos, lechuga, canónigos, brotes, etc. También encontramos en este grupo de alimentos las legumbres.
3. **Ácidos grasos esenciales** como el aceite de oliva, aceite de lino, aceite de girasol y frutos secos como almendras, nueces, avellanas, sésamo, pipas de calabaza o girasol y piñones, aguacate y coco.
4. **Vitaminas antioxidantes y ácido alfa lipoico.** Este grupo lo componen gran cantidad de alimentos, ya mencionados anteriormente, que nos proporcionan las vitaminas necesarias para nuestro organismo, como es el caso de las Vitaminas del grupo A,C,D y E que son aquéllas más ricas en antioxidantes. Por otro lado el ácido lipoico presente en múltiples alimentos como la carne roja, las espinacas, patatas, brócoli. Este ácido se encarga de regular la función de la glucosa en sangre y el aprovechamiento de la energía muscular.

¿Qué alimentos están desaconsejados o prohibidos?

Básicamente se eliminan de la dieta los **alimentos que causan el envejecimiento celular** prematuro como son los siguientes:

En primer lugar, los **azúcares** simples o alimentos con alto nivel glucémico dado que su consumo provoca la **pérdida de elasticidad de la piel** porque las moléculas de azúcar se adhieren al colágeno provocando envejecimiento acelerado celular porque **incrementa la rigidez y dureza del colágeno**. se deben evitar alimentos como pan blanco, harinas refinadas, arroz, maíz, pasas y frutos deshidratados. El pan, la harina o el arroz puedes consumirlos integrales.

En este apartado hacemos mención especial al consumo de zumos de frutas preparados y refrescos. Están totalmente desaconsejados por ser una fuente de azúcares y no aportar los nutrientes propios de la fruta natural, por lo que debemos eliminarlos de nuestra dieta.

En segundo lugar, el **alcohol**. Como en todas las dietas es un tóxico que debemos eliminar para el mejor funcionamiento de nuestro organismo. En este caso sólo se permite el consumo de una copa de vino tinto, por su alto contenido en polifenoles, de forma ocasional.

Por otro lado deberemos eliminar el **café** ya que la cafeína aumenta los niveles de cortisol y éste a su vez aumenta el nivel de azúcar presente en sangre por la gluconeogénesis lo que deriva en un aumento de la insulina, favoreciendo la **inflamación de las células**.

Además puede producir insomnio y un mal descanso o un descanso insuficiente y facilitar la aparición de bolsas y ojeras en el rostro, que luego cuestan de eliminar. Los **encurtidos y las conservas** también están prohibidos en la dieta Perricone por considerar que su proceso acelera el envejecimiento celular.

Y por último, aunque no menos importante, el **tabaco** son muchos los daños producidos por el tabaco en nuestro organismo.

A nivel dérmico provoca **deshidratación**, por la disminución del riego sanguíneo; la **falta de oxigenación de la piel, desnutrición de la piel, manchas**, arrugas, tono grisáceo en la piel, etc y a nivel general puede provocar desde la inflamación en órganos como pulmones y corazón hasta infinidad de complicaciones en **enfermedades respiratorias**.

Recomendaciones para hacer la dieta Perricone

Existen **dos variantes** de la dieta, por la duración de la misma. Una de ellas es la **dieta de 3 días**, que es la más seguida, y la **completa** que serían **28 días**. Los efectos en tres días se notan, pero de forma ligera, mientras que en días, el organismo se limpia y regenera de forma notoria. Para ello más adelante os ofrecemos los menús orientativos para llevar a cabo la dieta.

Debemos consumir **alimentos frescos**, lo menos procesados posible, y cuanto más crudos, o **poco cocinados**, mejor porque se aprovechan en mayor cantidad y calidad de los nutrientes presentes en los alimentos.

Deberemos beber dos litros de agua diarios, podemos acompañarlo de infusiones edulcoradas pero en ningún caso azucaradas.

Esta dieta recomienda además de hacer **ejercicio moderado** como mínimo media hora al día, dormir un mínimo de 7 u 8 horas diarias para conseguir un **buen descanso** que ayudará a mejorar el aspecto de nuestra piel dado que por la noche la piel elimina las impurezas y se oxigena.

Por ello la combinación de una **buena alimentación e hidratación** con el ejercicio y un buen descanso hará esta dieta mucho más efectiva.

Menús de la dieta Perricone

A continuación os ofrecemos 14 menús diarios para hacer la dieta Perricone.

La duración de la dieta completa es de 28 días, por lo que deberemos repetir los mismos menús transcurridos los primeros 14 días.

Como siempre indicamos, antes de comenzar cualquier dieta, es conveniente que consultes con un especialista médico ya que no todas las dietas son recomendables para todas las personas, tanto si tienes enfermedades previas como alguna particularidad en tu salud, recomendamos que la dieta se supervise por especialistas en cualquier caso.

Si quieres ganarle la batalla al envejecimiento aquí tienes los menús que pueden ayudarte a hacerlo.

DÍA 1

Desayuno

100 gr de salmón, 120 gr de copos de avena preparados a fuego lento, dos cucharadas de arándanos y una cucharadita de almendras troceadas con un té verde o un vaso de agua.

Amuerzo

150 gr de carne de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y 120 gr de ensalada de tres legumbres por ejemplo lentejas, judías pintas y garbanzos (puedes mezclarla en la ensalada).

Merienda

50 gr de fiambre de pavo o pollo en lonchas, 4 avellanas, 4 tallos de apio y un vaso de agua o té verde.

Cena

150 gr de salmón, 225 cl de sopa de lentejas, ensalada verde aliñada con aceite de oliva y zumo de limón, 125 gr de espinacas al vapor y un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

Un huevo duro, 3 tallos de apio, 3 tiras de pimiento rojo y 3 aceitunas.

DÍA 2

Desayuno

Tortilla de tres claras y una yema, un tomate, 125 gr de arándanos y un vaso de agua o un té verde.

Almuerzo

150 gr de salmón a la parrilla, ensalada verde con tomate, pepino cebolla, y dos cucharadas de garbanzos aliñada con aceite de oliva, zumo de limón y ajo.

Merienda

120 gr de requesón semidesnatado, 4 aceitunas negras, 4 hojas de endivia.

Cena

150 gr de fletán o halibut al horno, 225 cl de sopa de verduras con pollo, ensalada de lechuga, aguacate, cebolla y apio aliñada con aceite de oliva y zumo de limón

Antes de dormir

60 gr de pechuga de pollo en lonchas, 6 almendras, una rodaja de melón.

DÍA 3

Desayuno

Dos lonchas de jamón de pavo, 175 gr de yogur natural, 120 gr de fresas, 3 avellanas, un té verde.

Almuerzo

100 gr de atún natural, 240 gr de tomate y pepino, 120 gr de ensalada de judías, y un vaso de agua o té verde.

Merienda

60 gr de pechuga de pavo en lonchas, 4 almendras, y un vaso de agua o té verde.

Cena

150 gr de salmón a la plancha, 75 gr de judías verdes, ensalada de espinacas con champiñones, cebolla roja, y 75 gr de garbanzos aliñada con aceite de oliva y zumo de limón.

Antes de dormir

60 gr de pechuga de pollo en lonchas, 75 gr de coliflor cruda y 4 aceitunas negras.

DÍA 4

Desayuno

Dos lonchas de jamón de pavo, dos claras y una yema de huevos escalfados, 120 gr de copos de avena cocidos, y dos cucharadas de arándanos. Un vaso de agua o un té verde.

Almuerzo

Ensalada de pollo asado (100 gr) con 120 gr de brócoli al vapor, 120 gr de fresas, y un vaso de agua o un té verde.

Merienda

Dos lonchas de pavo asado, 4 tomates cherry y 4 almendras.

Cena

170 gr de lenguado, 8 coles de Bruselas con manzana al horno, ensalada de lechuga con 60 gr de garbanzos aliñada con aceite y zumo de limón.

Antes de dormir

60 gr de salmón y dos cucharadas de ensalada con frijoles o alubias.

DÍA 5

Desayuno

100 gr de salmón, 120 gr de copos de avena preparados a fuego lento, una rodaja de melón cantaloupe con un té verde o un vaso de agua

Almuerzo

100 gr de ensalada de salmón con unas hojas de lechuga, 125 cl de sopa de lentejas y agua o té verde

Merienda

Dos lonchas de pavo, 120 gr de fresas y 4 avellanas.

Cena

Una pechuga de pollo sin piel a la parrilla, 120 gr de calabacín, 125 gr de ensalada de tres legumbres.

Antes de dormir

60gr de lenguado, bacalao o abadejo frío, 3 nueces de macadamia y 3 tomates cherry.

DÍA 6

Desayuno

Tortilla con tres claras y una yema, champiñón a láminas y un poco de espinacas con una loncha de jamón de pavo y una rodaja de melón. Un vaso de agua o un té verde

Almuerzo

150 gr de salmón a la parrilla con ensalada César (sin croutons) y media manzana

Merienda

Un huevo duro, 120 gr de fresas y 3 almendras.

Cena

150 gr de fletán o halibut a la parrilla, ensalada griega con lechuga, 3 aceitunas negras, 25 gr de queso feta, medio pepino y 4 tomates cherry aliñada con aceite, zumo de limón y orégano. Espárragos al vapor y una rodaja de melón cantaloupe.

Antes de dormir

Dos lonchas de pechuga de pavo o pollo asadas, 4 nueces de macadamia y un melocotón.

DÍA 7

Desayuno

100 gr de salmón, 120 gr de copos de avena preparados a fuego lento, una rodaja de melón cantaloupe con un té verde o un vaso de agua.

Almuerzo

Ensalada de cangrejo, 225 gr de fresas y un vaso de agua o té.

Merienda

120 gr de requesón, 4 almendras y una manzana.

Cena

Una pechuga de pollo a la parrilla, 200 gr champiñones y calabacín salteados. Ensalada de lechuga, tomate, albahaca y 25 gr de queso parmesano rallado. 120 gr de frutas del bosque.

Antes de dormir

Dos lonchas de pavo, 3 aceitunas y una pera.

DÍA 8

Desayuno

Dos lonchas de jamón, 120 gr de requesón semidesnatado.

Almuerzo

Una lata de atún al natural, 120cl de sopa de lentejas, ensalada de lechuga, tomate, cebolla roja y un vaso de agua o té.

Merienda

60 gr de salmón, una rodaja de melón cantaloupe.

Cena

170 gr de vieiras con ajo y perejil, 120 gr de garbanzos, 120 gr de judías verdes hervidas y un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

Dos lonchas de pechuga de pavo, 4 aceitunas y una manzana.

DÍA 9

Desayuno

Tortilla con tres claras y una yema, 120gr de copos de avena, 3 avellanas y un vaso de agua o té verde.

Almuerzo

Ensalada de vieiras aliñada con aceite de oliva y zumo de limón cebolla roja y eneldo. 120g de ensalada de tres legumbres y un vaso de agua o té verde.

Merienda

60 gr de salmón ahumado, 4 aceitunas negras y 3 hojas de endivia.

Cena

170 gr de salmón a la parrilla, 120gr de sopa de frijoles, ensalada de lechuga con aliño de aceite y zumo de limón. 120 gr de frutos del bosque y un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

120 gr de requesón semidesnatado, 120 gr de fresas y 4 nueces de macadamia.

DÍA 10

Desayuno

Dos lonchas de jamón de pavo, 175 gr de yogur natural, 120 gr de fresas, 3 almendras y un vaso de agua o té verde.

Almuerzo

150 gr de pollo a la parrilla, 125 cl de sopa de verduras y cebada, ensalada verde con tomate y una rodaja de melón cantaloupe con un vaso de agua o té verde.

Merienda

Un huevo duro, una rodaja de melón y 4 almendras.

Cena

175 gr de platija a la parrilla con ensalada de rúcula, achicoria y endivias con 120 gr de alubias o soja . Espinacas salteadas y un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

Dos lonchas de pechuga de pollo o pavo, 4 nueces de macadamia y un melocotón.

DÍA 11

Desayuno

100 gr de salmón ahumado, 85 gr de yogur natural, una rodaja de tomate, 75 gr de melón cantaloupe y un vaso de agua o té.

Almuerzo

175 gr de carne de cangrejo aliñada con una cucharada de mayonesa, 120 cl de sopa de lentejas, ensalada de lechuga con aceite de oliva y zumo de limón y un vaso de agua o té.

Merienda

Un huevo duro, 4 tomates cherry y 4 nueces de macadamia.

Cena

170 gr de pechuga de pollo asada, almejas guisadas y 120 gr de berenjena a la parrilla con rodajas de tomate y una cucharada de parmesano rallado. Un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

120 gr de requesón desnatado, 120 gr de arándanos y 4 avellanas.

DÍA 12

Desayuno

Huevos revueltos (tres claras y una yema) con cebolla y pimiento verde, dos lonchas de jamón de pavo y una rodaja de melón cantaloupe. Un vaso de agua o té verde.

Almuerzo

120 gr de ensalada de polo servida sobre un fondo de lechuga, tomates a rodajas, 125 cl de sopa de verduras con pollo. Un vaso de agua o té verde.

Merienda

120 gr de yogur natural, 120 gr de arándanos, una cucharadita de almendras troceadas.

Cena

170 gr de salmón a la parrilla, ensalada de lechuga, aguacate y tomate, pinchitos de calabacín con champiñones a la parrilla y un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

60 gr de ensalada de atún con cebolla, apio, pimiento y mostaza, 4 almendras y una pera.

DÍA 13

Desayuno

100 gr de salmón ahumado, 120 gr de yogur natural, 1 cucharada de nueces troceadas, 120 gr de arándanos y un vaso de agua o té verde.

Almuerzo

Pechuga de pollo a la parrilla con ensalada verde con 120 gr de judías blancas, espárragos al vapor y un vaso de agua o té verde.

Merienda

Huevo duro y 1 rodaja de melón, 4 nueces de macadamia.

Cena

170 gr de atún o bonito en filete, 120gr de calabacín, berenjena y pimiento rojo o verde asado con salsa de tomate y un vaso de agua o té.

Antes de dormir

Dos lonchas de pechuga de pavo, 4 aceitunas verdes y 4 tomates cherry.

DÍA 14

Desayuno

Tortilla de tres claras y una yema, champiñones en láminas y 120 gr de copos de avena cocidos, una cucharada de almendras troceadas y una rodaja de melón. Un vaso de agua o un té verde.

Almuerzo

100 gr de atún al natural, ensalada de lechuga con 120 gr de judías blancas, 75 gr de queso feta, 4 tomates cherry y una cebolla roja. Un vaso de agua o té verde.

Merienda

Una loncha de pechuga de pavo, 4 avellanas, una rodaja de melón

Cena

4 gambas grandes a la plancha con champiñones, cebollas y tomates cherry, 120 cl de sopa de frijoles, y ensalada de lechuga. Un vaso de agua o té verde.

Antes de dormir

75 gr de requesón semidesnatado, 4 almendras y media pera.

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