



La Dieta Proteica ¿en qué consiste?

La dieta proteica es básicamente una dieta que **prioriza el consumo de proteínas** en la alimentación reduciendo en gran medida el consumo de los otros macronutrientes (hidratos de carbono y grasas).

Se trata de una **dieta hiperproteica** consistente en consumir alimentos ricos en proteínas y limitar el consumo de hidratos de carbono, azúcares y grasas. Es utilizada por personas que quieren **aumentar su masa muscular** y por personas que únicamente quieren adelgazar.

Al aumentar el porcentaje de proteínas y reducir el consumo de hidratos de carbono normalmente conseguimos **perder peso** ya que los hidratos que ingerimos y no consumimos se almacenan en nuestro cuerpo en forma de grasa como reserva energética y en cambio la ingesta de proteínas proporcionan a los músculos los aminoácidos esenciales necesarios para repararse y regenerarse después de realizar ejercicios de fuerza y esto permite a los músculos seguir creciendo, por lo que **aumenta la masa muscular**.

Si este es tu objetivo, te ofrecemos dos dietas para aumentar la masa muscular; por un lado, la [dieta para ganar masa muscular](#), y por otro lado la dieta para [aumentar peso y masa muscular rápido](#), que pueden ser de tu ayuda.

¿Qué alimentos consumir ricos en proteínas?

Principalmente la **carne**: ternera, pollo, pavo, cerdo (las partes magras de la carne que **contengan menos grasa**), el **pescado**, los huevos (en este caso la clara huevo que es donde se encuentran todas las proteínas, la yema contiene mucha grasa), las **legumbres** y los **lácteos** bajos en grasa.

Estos básicamente son los alimentos más protéicos, pero también debemos consumir en menor medida: frutas, verduras y cereales para aportar una

cantidad pequeña de hidratos de carbono. Lo ideal sería consumir los **hidratos de carbono por la mañana** ya que nos aportará energía que podremos ir consumiendo a lo largo del día y en las comidas y cenas consumir mayor porcentaje de proteínas.

En el caso del pescado, es importante que consumamos pescado blanco que nos aporta menos grasas que el pescado azul, aunque es recomendable que consumamos al menos dos raciones a la semana de pescado azul, porque nos aporta ácidos esenciales muy saludables.

Si aún no sabes las [diferencias entre el pescado blanco y el azul](#), aquí te las explicamos en profundidad.

Alimentos hiperproteicos que no pueden faltar en tu dieta

A continuación vamos a analizar algunos **alimentos que más proteínas contienen** y que son los que no deben faltar en tu dieta.

Porcentaje de proteínas aproximadas de los alimentos por cada 100 gramos:

- Solomillo de ternera: 27%
- Pechuga de pollo: 25%
- Pechuga de pavo: 25%
- Leche: 25%
- Requesón: 25%
- Filete de Atún: 23%
- Lentejas: 22%
- Lomo de cerdo: 22%
- Queso manchego: 22%
- Guisantes: 22%
- Sardinias: 22%
- Lubina: 22%
- Bonito: 22%
- Judías: 21%
- Cigalas, gambas: 20%
- Garbanzos: 20%
- Brócoli: 19%
- Coles bruselas: 19%
- Salmón: 19%
- Bacalao: 19%
- Almendras: 18%
- Pistachos: 18%
- Quinoa: 15%
- Avena: 15%
- Soja: 15%
- Clara de huevo: 15%

¿Proteínas animales o vegetales?

Lo ideal sería **combinar** ambos **tipos de proteínas**, una relación saludable sería 60% de proteína animal y 40% de proteína vegetal. Pues las proteínas de origen animal son de más alto valor biológico.

¿Qué quiere decir esto? El **valor biológico** se define como la proporción de proteína que absorbida por nuestro organismo resulta eficaz, en definitiva las de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales y tienen mejor calidad, sin embargo las de origen animal tienen como contrapartida que nos aportan más grasas saturadas y colesterol que las vegetales.

A continuación te ofrecemos un artículo donde puedes informarte sobre [las mejores proteínas de origen vegetal](#).

Menú dieta proteica

A continuación vamos a exponer un menú de 7 días, que nos puede servir de guía para empezar y hacernos la idea de como sería llevar a cabo una dieta proteica:

DÍA 1

Desayuno: Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.

Almuerzo: Tortilla a la francesa con 1 tomate.

Comida: Ensalada César de pollo con queso parmesano.

Merienda: Crudités de zanahoria + 4 anacardos.

Cena: Lubina a la sal con 2 claras de huevo para acompañar.

DÍA 2

Desayuno: Café con leche de soja y una tostada de pan con aceite de oliva con queso fresco.

Almuerzo: Ensalada de berros con atún.

Comida: Entrecot de ternera + 2 calabacines al horno.

Merienda: Una naranja + un puñadito de pistachos.

Cena: Salmón al horno con alcachofas con 2 claras de huevo para acompañar.

DÍA 3

Desayuno: Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.

Almuerzo: 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon.

Comida: Solomillo de ternera + judías al vapor.

Merienda: Una naranja + 6 almendras.

Cena: Atún a la plancha y ensalada de canónigos.

DÍA 4

Desayuno: Café con leche de soja y una tostada de pan con aceite de oliva con queso fresco.

Almuerzo: Una tortilla a la francesa con 1 tomate.

Comida: Filete de pollo y unas 10 ó 12 coles de bruselas.

Merienda: Una naranja + 6 almendras.

Cena: Atún a la plancha y ensalada de canónigos.

DÍA 5

Desayuno: Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.

Almuerzo: 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon.

Comida: Filete de pavo + 1 berenjena al horno.

Merienda: Una naranja + 6 anacardos.

Cena: Bacalao con tomate + judías.

DÍA 6

Desayuno: Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.

Almuerzo: Una tortilla francesa con queso fresco

Comida: Ensalada completa de legumbres con vinagreta + filete de pescado blanco.

Merienda: Una naranja + 6 anacardos y dos lonchas de jamón cocido.

Cena: Frutas variadas con copos de avena y yogur.

DÍA 7

Desayuno: Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.

Almuerzo: 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon.

Comida: Pollo al horno con verduras y quinoa + yogur.

Merienda: Una naranja + 6 almendras y un trozo de queso fresco.

Cena: Pescado azul al horno + verduras salteadas.

¿Es efectiva la dieta proteica para adelgazar?

La dieta proteica resulta **muy efectiva para bajar de peso**, ya que al reducir la ingesta de hidratos de carbono que son la fuente habitual de energía, estamos alterando el metabolismo y obligando a nuestro cuerpo a utilizar la grasa acumulada para transformarla en energía.

Además si seguimos una dieta equilibrada rica en proteínas animales y vegetales sin limitar en exceso el consumo de carbohidratos se convertirá en una dieta equilibrada ideal. No obstante es muy difícil determinar por una persona si la cantidad que estamos ingiriendo de proteínas, hidratos, etc.. es la correcta, por ello, siempre debemos recomendar hacer esta dieta **bajo supervisión médica**.

Existen dietas milagro y **dietas proteicas** muy estrictas que no son las más recomendadas para la salud, ya que restringen de manera exagerada los hidratos de carbono, eliminándolos casi en su totalidad; como es el caso de la [dieta cero carbohidratos](#), de la que te informamos en enlace.

En la actualidad existen muchas dietas protéicas, nosotros recomendamos echar un vistazo a estas:

- [Dieta Scardale](#)
- [Dieta de la clara de huevo](#)
- [Dieta Dukan](#)

Pros y contras de hacer una dieta proteica

Es una dieta con **alto poder saciante**: existe un debate sobre la razón de ese sentimiento de saciedad que algunos lo atribuyen a una estabilidad de azúcar en sangre ; ya que si no hay desequilibrios glucémicos, se reducen los antojos o picoteo. Otros, sin embargo , lo atribuyen a que la ingesta de muchas proteínas hace que el cerebro mande segregar menos hormonas del apetito.

Las **proteínas son esenciales** para el crecimiento, desarrollo y ayuda para el sistema inmunológico. Así mismo, es importante tener en cuenta que el consumo de proteínas no nos dejará perder masa muscular, sino grasa.

Puede causar molestias y dificultades del tracto digestivo si no se añade una cantidad de **fibra** adicional a la dieta hiperproteica, dado que los productos altos en proteínas suelen ser bajos en fibra.

El principal problema de las dietas de proteínas es la **deshidratación**. Los carbohidratos suelen retener agua y al reducir gravemente su ingesta, podemos deshidratarnos, es por ello que debemos beber agua antes, durante y después del ejercicio y preferentemente fuera de las comidas.

Debemos llevar un control del consumo de calorías porque generalmente, son productos con bastante aportación calórica y debemos tratar de no pasarnos, así como debemos vigilar el consumo de grasas y optar por carnes magras.

Este tipo de dietas **puede subir el colesterol**, así como generar problemas renales derivados del trabajo que deben realizar los riñones para depurarse.

A la hora de **adelgazar** es un sistema **muy efectivo**, pero si bien es cierto en el momento que cambias de hábitos hacia una dieta más equilibrada en la que ingieras más hidratos, el cuerpo comenzará a reservar todos estos hidratos y como consecuencia aumentarás de peso.

Por ello, se cuestiona este tipo de dietas porque sí producen una pérdida de peso rápida, pero no gradual y sostenible en el tiempo. Son dietas con [efecto rebote](#) alto, es decir, que al abandonarlas y cambiar las pautas alimenticias

comienzas a recuperar el peso perdido en cuestión de poco tiempo. Este efecto, conocido como efecto yo-yó, se puede evitar con sencillos trucos, en el enlace te informamos de todos los secretos. ¡No te lo puedes perder!

A veces, es difícil aumentar el consumo proteico en la dieta por ello te puedes ayudar de los batidos, a continuación te ofrecemos [los mejores batidos de proteína naturales y caseros](#), que te ayudarán a aumentar el consumo proteico en la dieta. Y lo mejor de todo es que los puedes hacer tú mismo, con ingredientes naturales.

La Dieta protéica por fases, una solución al efecto rebote

Existe una modalidad de hacer la dieta hiperproteica para evitar el efecto rebote en el que se establecen diferentes fases para lograr una pérdida de peso efectiva.

El fundamento de estas fases es establecer claramente unas pautas de **restricción de los hidratos de carbono**, y establecer unas pautas de **reintroducción alimentaria** para que ello no suponga un aumento de peso. Para que lo podamos entender de forma clara, es un calendario en el que se establece cuándo podemos ir reintroduciendo los alimentos según los logros obtenidos con respecto a la pérdida de peso.

Fases de la dieta proteica y pauta alimenticia

- **Fase 1 Pérdida de peso:**

En esta fase se pretende llegar a la pérdida de peso que consideremos necesaria, es decir, llegar a nuestro peso ideal. Para ello será necesario **restringir los hidratos de carbono** y consumir sólo el pan o cereales en el desayuno.

Durante el transcurso de esta fase introduciremos de forma progresiva a partir de la segunda semana, una ración de hidratos de carbono saludables como por ejemplo arroz o pasta integral.

Mantendremos un consumo limitado de hidratos para conseguir una **pérdida de peso rápida**.

- **Fase 2: Consolidación:**

Una vez hemos llegado a nuestro **peso ideal**, esta fase nos servirá para poder reintroducir de manera paulatina los hidratos de carbono y las grasas de forma progresiva para evitar el efecto rebote. Durante esta fase, iremos poco a poco

haciendo la dieta más equilibrada dado que iremos normalizando el consumo de hidratos de carbono.

Para introducir los hidratos de carbono lo haremos progresivamente aumentando cada semana un 5% más cada semana. Siempre debemos tener en cuenta que debemos elegir los **hidratos más saludables** y con menor carga calórica.

Durante la consolidación del peso, jugaremos con un margen de 2 kilos, ya que el peso puede verse variado por distintos factores.

- **Fase 3 Mantenimiento:**

Iniciaremos esta fase cuando permanezcamos **un mes en la consolidación del peso**. Durante esta fase, estableceremos un máximo de tres raciones semanales de pasta o arroz y estableceremos un control de hidratos y grasas, adecuándolas a nuestro nivel de ejercicio físico y a nuestro gasto calórico diario, haciéndolo lo más ajustado posible para evitar que se reserven en forma de grasa.

Esta fase nos servirá para mantener nuestro peso ideal, y cambiar hacia un **régimen más saludable y equilibrado** de forma progresiva, ya que como hemos mencionado la ingesta excesiva de proteínas puede tener consecuencias en nuestro organismo y **sin riesgo de aumento de peso**.

Por cortesía de <http://www.tomadieta.com>