

# Scarsdale



## **Perder 8 kilos en 14 días con la dieta Scardale! ¿Es posible?**

La **dieta Scarsdale** es una de las dietas que cada ciertos años se pone de moda, esta dieta fue desarrollada en Estados Unidos en la década de los 70 por el prestigioso cardiólogo *Herman Tarnower*, quien posteriormente la publicó en el libro "*The complete Scarsdale Medical Diet*" que fue bestseller.

La base de esta dieta es que promete una [pérdida de peso rápida](#). Pero, ¿es real? ¿es saludable?

A continuación te damos las claves sobre la dieta Scardale. Es una [dieta hipocalórica muy restrictiva](#), muy similar a la conocida y famosa dieta Atkins, que se basa en una ingesta abundante de proteínas y pobre en grasas e hidratos de carbono. Es algo restrictiva en la que sólo podemos comer lo que se nos indica en el menú, cocinado tal y como se nos indica.

Esta dieta aporta un máximo de [1000 calorías diarias](#) por lo que se fundamenta en reducir drásticamente la ingesta de alimentos para perder

peso, haciendo especial hincapié en eliminar y reducir la ingesta de grasas, dulces, salsas, condimentos, etc.

Se compone de **2 fases**:

1. **fase de Shock**
2. **fase de Mantenimiento**

La **fase de Shock** tiene **duración de 14 días** y no se debe alargar más en el tiempo por su carácter restrictivo. Durante esta fase tenemos unas premisas muy claras que se deben cumplir para llevar a cabo la dieta de forma correcta.

La **fase de Mantenimiento** tendrá lugar después de estas primeras 2 semanas y consistirá en mantener una **alimentación** equilibrada y **saludable en el tiempo**.

## **Reglas de la dieta scardale:**

- Realizaremos tres comidas diarias: desayuno, comida y cena.
- No se permite el consumo de azúcares, dulces, grasas ni alimentos precocinados.
- No podemos consumir alcohol, ni una gota.
- Deberemos beber 2 litros de agua diarios.
- Entre horas sólo se puede consumir apio o zanahoria siempre en crudo.
- Entre las bebidas se eliminan las gasificadas y edulcoradas. Sólo se permite el café, infusiones y té sin leche y sin azúcar.
- No se puede consumir aceite ni mantequilla.
- Las carnes deben ser siempre magras.
- No se deben condimentar las comidas
- Comeremos única y exclusivamente lo que nos indica el menú, sin alterarlo, ni agregando ni suprimiendo alimentos o sustituyéndolos.

- No podremos hacer ejercicio físico de intensidad, ya que la ingesta de calorías está muy por debajo de lo que realmente necesitaríamos.

## **Primera Fase: De shock**

A continuación os dejamos el plan de ataque a seguir durante la primera semana. Durante la segunda semana se repite el mismo menú.

### **DÍA 1**

#### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

#### Comida

Surtido de fiambres variados (pavo, jamón york y serrano) tomates cocidos o a rodajas a la plancha. Un té o infusión.

#### Cena

Ensalada mixta y pescado a la plancha.

### **DÍA 2**

#### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

#### Comida

Filete de atún a la plancha y una fruta de temporada.

#### Cena

Ensalada mixta y una tortilla francesa.

### **DÍA 3**

#### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

#### Comida

Ensalada de frutas de temporada completa y una infusión.

#### Cena

Filete de ternera a la plancha con tomate, apio y pepino de guarnición.

### **DÍA 4**

#### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

#### Comida

Pollo a la parrilla o al horno acompañado de espinacas o judías verdes al vapor.

#### Cena

Ensalada completa de frutas y un yogur descremado.

### **DÍA 5**

#### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

#### Comida

Ensalada mixta y pavo a la plancha con una fruta de temporada.

#### Cena

Cualquier tipo de pescado o marisco a la plancha o al horno.

## **DÍA 6**

### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

### Comida

Surtido de quesos no grasos y ensalada mixta.

### Cena

Ensalada de frutas de temporada completa y un yogur.

## **DÍA 7**

### Desayuno

Un pomelo o zumo de pomelo, o una pieza de fruta (ácida) y una rebanada de pan dextrinado de lino con té o infusión (sin azúcar y sin leche).

### Comida

Cordero al horno con tomates, apio, lechuga y pepino de guarnición. Té o café

### Cena

Dos huevos cocidos o en tortilla con requesón bajo en grasas y un calabacín a la plancha. Té o café

## Segunda Fase: De mantenimiento

Después de estos 14 días, pasaremos a la *fase de mantenimiento* en la que trataremos de no ingerir grasas y compensar el aumento de calorías haciendo ejercicio aeróbico diario con el objetivo de mantenerse en el peso ideal.

[Puedes ver aquí una dieta de mantenimiento.](#)

## Advertencias sobre la dieta Scarsdale:

Las dietas que pretenden **bajar de peso**, tienden a restringir algunos alimentos durante un tiempo, lo que las convierte en dietas cortas y rápidas que no se deben alargar en el tiempo. Esta singularidad, entre otras, las hace poco saludables y con riesgo de [efecto rebote](#). Son dietas desequilibradas, muy restrictivas y que generalmente se abandonan o no se hacen al pie de la letra.

Esta dieta se basa en [eliminar las grasas](#), que es una conducta correcta, aunque no totalmente ya que el cuerpo precisa de ellas. La rapidez con la que se pierde peso, es excesiva y el peso generalmente se recupera en menos tiempo del que te costó perderlo, por ello no resulta eficaz si no realizas un buen mantenimiento.

Adelgazar está bien pero a cualquier precio NO. Generalmente, para que una dieta sea efectiva debe tratar de mejorar nuestros hábitos en torno a la alimentación y la salud. Esta dieta no contribuye a mejorar los hábitos saludables ya que no fomenta el ejercicio físico. Y si las dietas nos enseñan algo..., es a cuidarnos y a mejorar nuestras costumbres para lograr sentirnos bien con nuestro físico.

Este tipo de dietas se utilizan como "*efecto motivador*" para perder peso rápido al principio de llevar a cabo una nueva dieta para después cambiar a

un régimen de mantenimiento o dieta más equilibrada. Es por este motivo por el que al principio casi siempre funcionan genial.

**Deberían de evitar** seguir este régimen Scarsdale todas aquellas personas sensibles que puedan requerir una atención especial tales como: embarazadas, enfermos, adolescentes en época de desarrollo...etc.