

DIETA DE LA CLÍNICA MAYO



Aquesta dieta s'ha realitzar durant un període de 14 dies



Els aliments que s'han de menjar són ous (només fins a 6 per dia), carns de tot tipus, formatges, mantega, verdures de fulla, agua.

Els aliments que no s'han de menjar són sucre, pastes, farines, llegums, verdures, fruites patates, batates, pastanagues, remolatxes, raïms, plàtans y aliments rics en hidrats de carboni.



**AQUESTA DIETA NO
ÉS EQUILIBRADA**



DIETES



Eric Coto

Gerard Feixes

Eric Marco

Lluís Molina

Jose Manuel Rodríguez



DIETA MEDITERRÀNEA

És una dieta que es pot adoptar com dieta habitual.

En aquesta dieta es mengen: Cereals integrals, llegums, carn magra, lactis descremats, ous, vegetals verds, oli d'oliva, fruites cítriques, pomes i raïms.

En aquesta dieta **NO** s'han de menjar: Greixos saturats, carns, mantega, margarines, vegetals farinacis i cereals refinats i els seus derivats.

És important realitzar una bona selecció dels aliments a incloure en aquest tipus de lletra.

L'avantatge més important d'aquesta dieta és la seva riquesa en fibres i en components grassos essencials que protegeixen el sistema cardiovascular.



Piràmide de la dieta mediterrània

DIETA DE SCARDALE



Aquesta dieta s'ha de realitzar durant un període màxim de 14 dies

Els aliments que s'han de menjar són tot tipus de carns magres, mariscs, ous, formatges magres, verdures, algunes fruites.



Els aliments que no s'han de menjar són el sucre, patates, pastes, farines, maioneses, mantega, oli, bananes, raïm, alvocats, formatges amb greix.

Aquesta dieta permetria un ràpid descens del pes corporal

DIETA D'ATKIN



Aquesta dieta s'ha de fer en un temps menor a trenta dies



S'han de menjar tot tipus de carns, embotits, ous, mariscs (es preferible evitar el consum de ostres, cloïsses i musclos), , mantega, margarines, maioneses, cremes de llet, olis, vegetals de fulla.

NO s'han de menjar fruites, pastes, farines, sucre, llegums, verdures com pastanagues, remolatxes, mongetes, patates, llet etc.



Eleva els nivells d'àcid úric, col esterol, triglicèrids, en ocasions pot afavorir el estrenyiment



DIETA DE LA FRUITA



És una dieta que s'ha de realitzar durant períodes molt curts.

Els aliments que s'han de menjar són tot tipus de fruites fresques. És preferible el consum de 1'5 Kg diaris en 6 menjars.

Els aliments que **NO** s'han de menjar són tot tipus de carns , cereals i els seus derivats, llegums, oli, mantega, lactis, ous, etc.



DIETA OVO LACTEO VEGETARIANA

No té un temps màxim de duració, per lo tant, pot arribar a convertir-se en un hàbit alimentari.

Els aliments que s'haurien de consumir són les llegums i els seus derivats, totes les fruites, les verdures, els cereals...



Els aliments que **NO** s'haurien de menjar són tots els aliments d'origen animal .

L'avantatge és que aconseguix una sensació de sacietat i que manca de colesterol, produeix un ràpid descens de pes, però no és una dieta equilibrada des de el punt de vista nutritiu.



DIETA DEL DOCTOR SIEGAL

Aquesta dieta s'ha de realitzar fins a aconseguir reduir el pes.

Carns magres, pollastre, gall d'indi sense pell, peix, fetge, ronyó una vegada per setmana, làctics descremats, fruites, verdures, llegums, farines amb salvat, salvat de cereals (blat i civada) fins 9 cullerades repartides en tots els menjars, ou i oli de forma moderada.



NO s'ha de menjar talls de carns amb greix, porc, embotits, làctics enters, mantega, margarina, frites, sucres, dolços, mel.



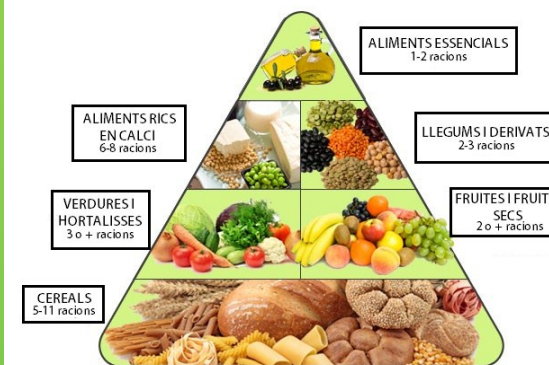
DIETES FETES PER CLÍNQUES I METGES

DIETA VEGETAL



La present dieta deuria realitzar-se durant períodes curts de temps i no seria aconsellable subministrar-la a nens y adolescents.

En aquesta dieta s'han de menjar tot tipus de vegetals i els seus derivats.



En aquesta dieta **NO** s'han de menjar cap aliment d'origen animal.

