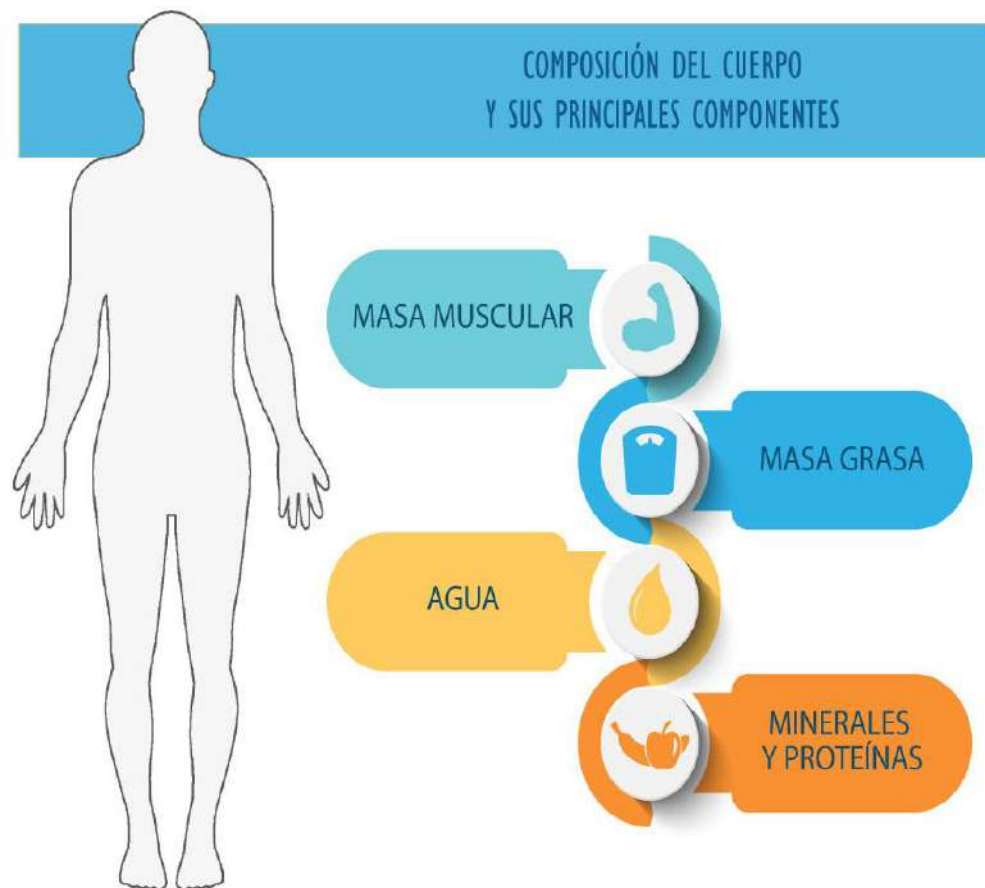


DIETA Y COMPOSICIÓN CORPORAL

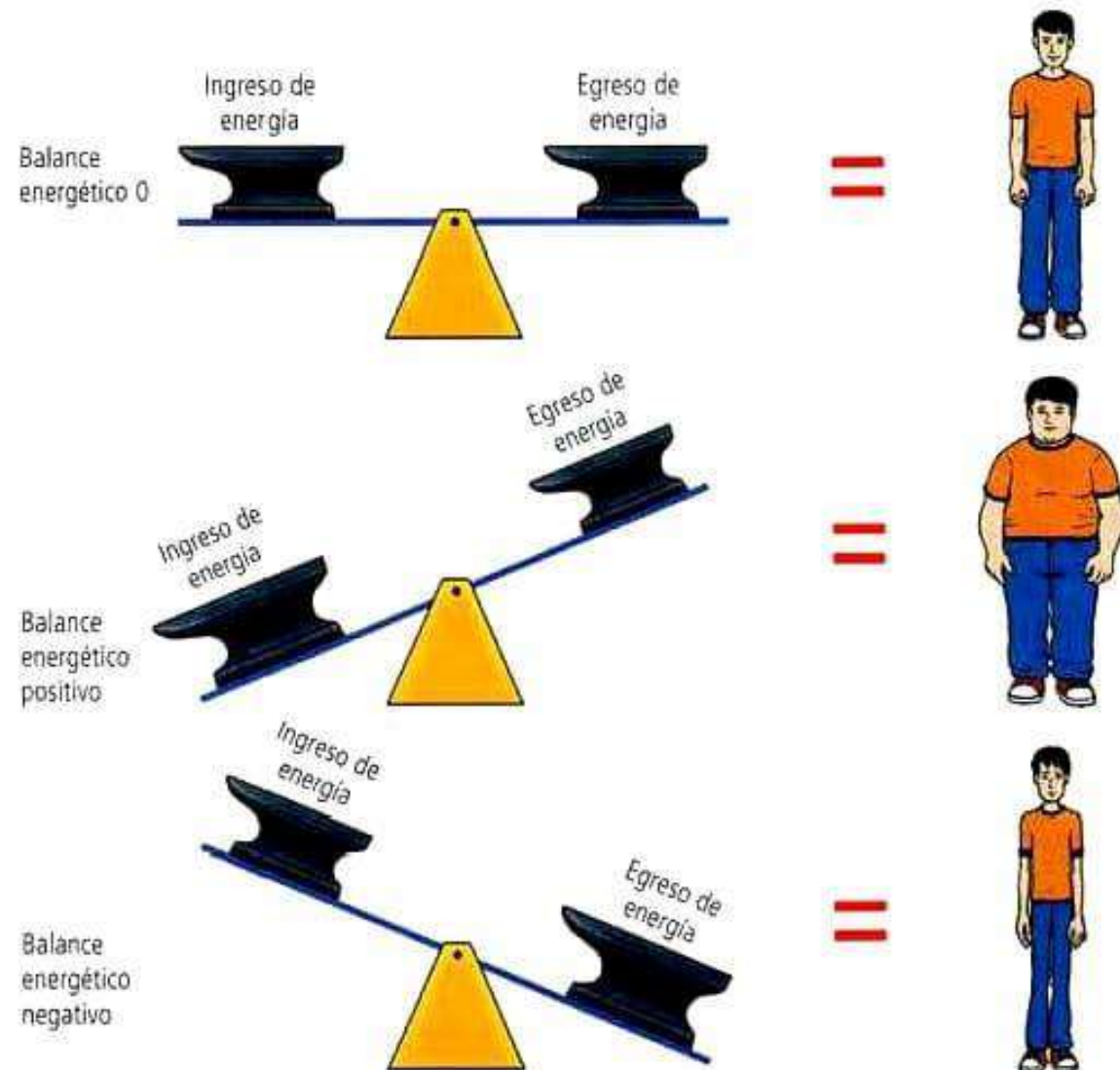


Manuela Aguilar Jaramillo
Pract. Nutrición y Dietética
Indeportes Antioquia
2021

BALANCE ENERGÉTICO



imagen tomada de <http://archivo.de10.com.mx/>



OBJETIVO:
Proporcionar claridad
sobre los efectos de
varias dietas en la
composición
corporal.

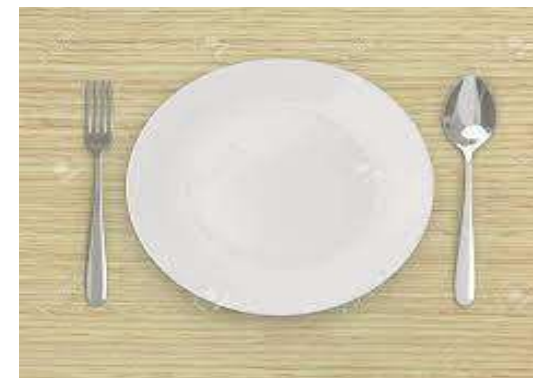
Dieta



CALIDAD

CANTIDAD

MOMENTO



CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Completa

Variada

Suficiente

Equilibrada

Adecuada

Inocua





CETOGENICA



PALEO



VEGETARIANA



VEGANA



MEDITERRANEA



RAW

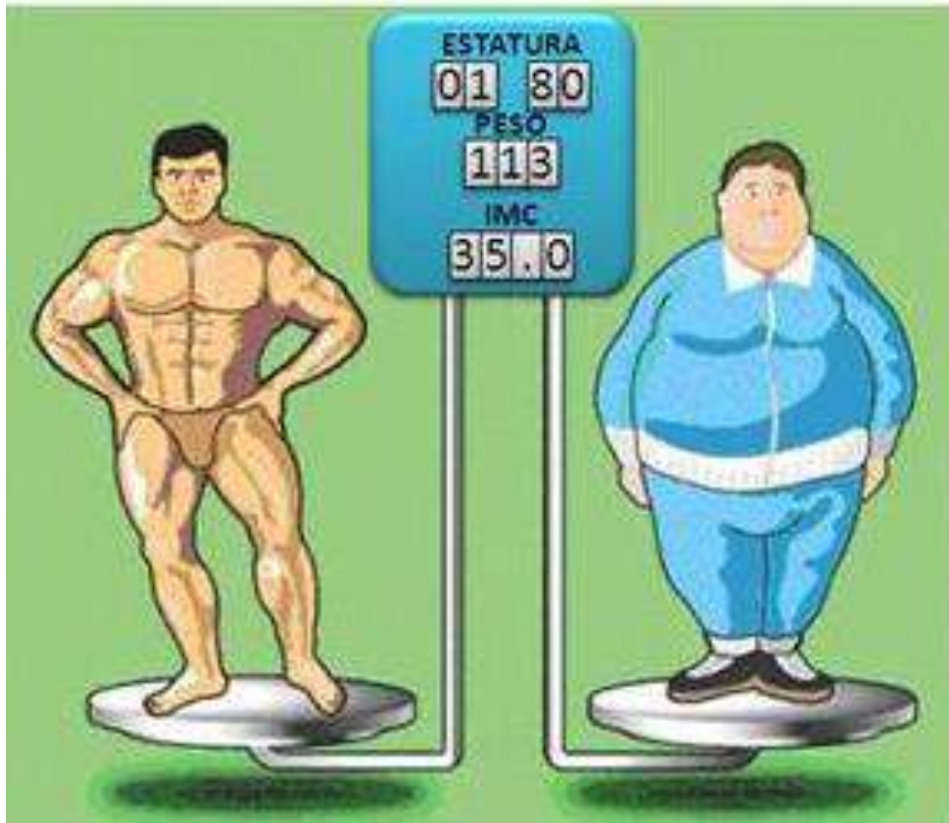


LOW CARB



SEM AÇÚCAR

Métodos más comunes para evaluar la composición corporal



DIETAS BAJAS EN ENERGÍA

El objetivo de estas dietas es inducir una rápida pérdida de peso (1 – 2,5 kg/ semana) conservando la mayor cantidad de masa magra posible

- Bajas en energía : 800-1200kcal/día
- Muy bajas en energía: 400-800 kcal/día (Líquidas)



Proteínas: 70 – 100 gr/día



Grasas: 15 gr/día



Carbohidratos: 30 – 80 gr/día



DIETAS BAJAS EN GRASAS



Proporcionan entre un 20 y una 35% total de grasas en la dieta

Varios ensayos han mostrado que reducir la proporción de grasas en la dieta en comparación con la ingesta habitual reduce constantemente el peso corporal, la grasa corporal y la circunferencia de cintura.

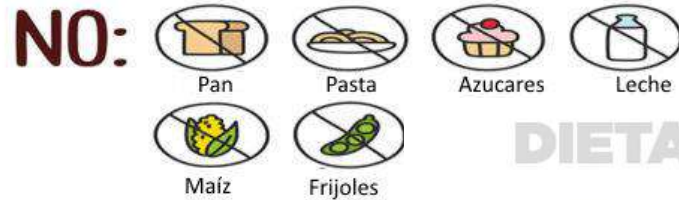
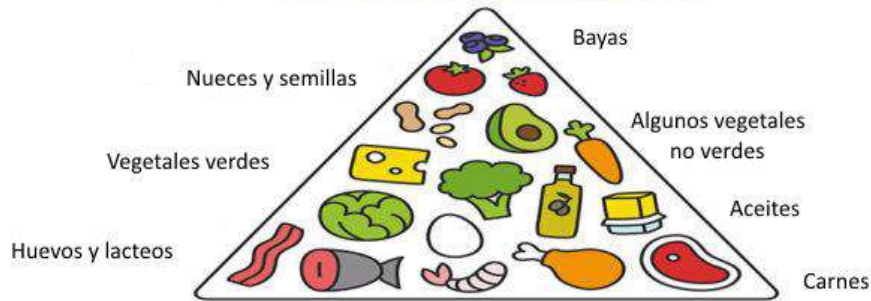
DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

- Dietas con un consumo inferior al 45% del valor calórico total.
- <200 gr de carbohidratos
- 50-150 gr de carbohidratos

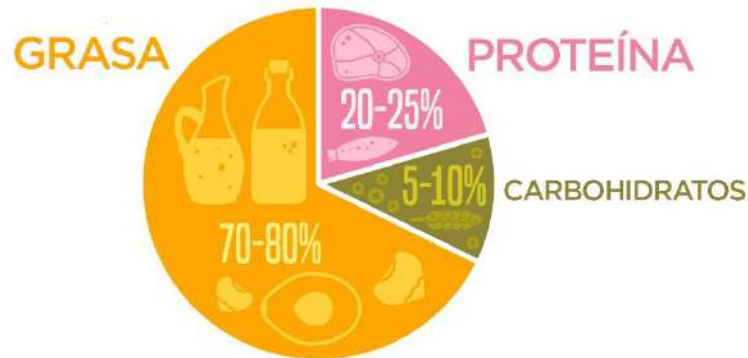


DIETAS CETOGÉNICAS

Piramide Cetogénica



DIETA CETOGÉNICA



ALTA EN GRASA BAJA EN PROTEÍNA BAJA EN CARBOHIDRATOS

- Carbohidratos : máximo 50 gr (10% de la energía total)
- Proteínas: 1,2 a 1,5 gr/kg
- Grasas: 60 a 80% del valor calórico total.

Estudios demostraron que el mayor contenido de proteínas de las dietas bajas en carbohidratos era el factor que promovía una mayor pérdida de peso durante condiciones bajas en calorías controladas.



Hall K, Chen K, Guo J, Lam Y, Leibel R, Mayer L, et al. El gasto energético y la composición corporal cambian después de una dieta cetogénica isocalórica en hombres con sobrepeso y obesidad.

DIETAS RICAS EN PROTEÍNAS

Se definen como dietas que alcanzan un consumo mayor al 25% de la energía total.

- 1,2 y 1,6 gr/kg
- La proteína es el macronutriente mas saciante.



Ayuno intermitente

TIPOS DE AYUNO INTERMITENTE

**Ayuno de
12 horas**



**12 horas
sin comer**

Ayuno 16/8



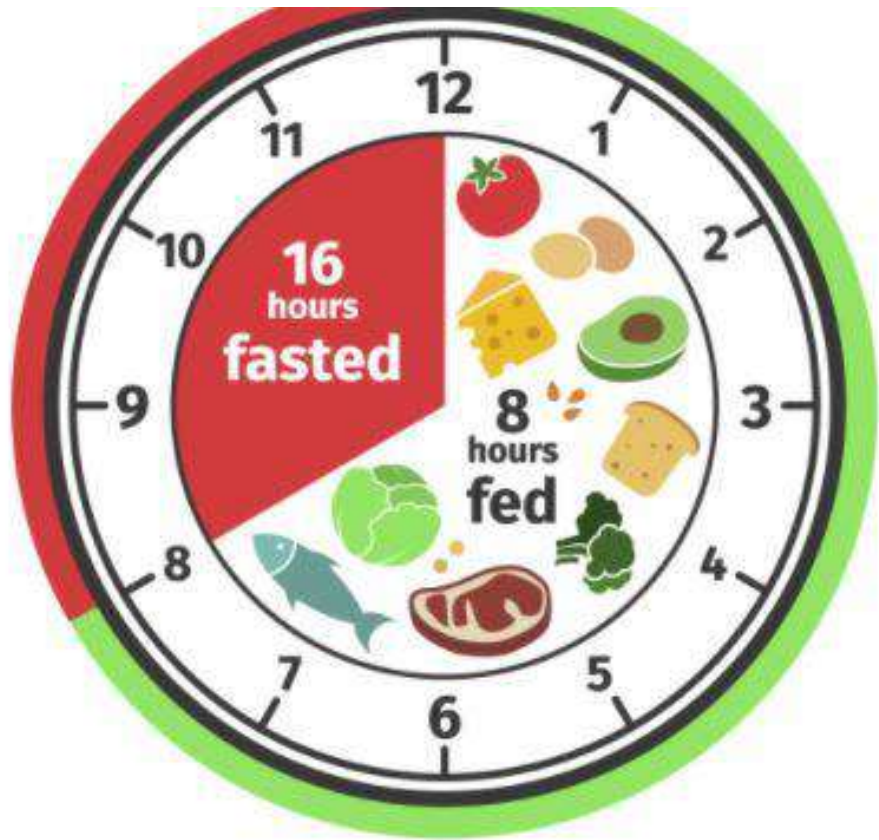
**16 horas
sin comer**

**Ayuno
Pare-Coma-Pare**



**24 horas
sin comer**





Ayuno de días alternos(+ estudiada)

Periodo de ayuno de 24 horas alternado con un periodo de alimentación de 24 horas.

No se produce una ingesta compensatoria completa en los días de alimentación.

Ayuno de días completos

Uno o dos periodos de ayuno 24 H durante la semana.

No implica necesariamente ingesta cero de energía durante los días de ayuno

Alimentación con restricción de tiempo

Periodos de ayuno de 16 a 20 horas y periodos de alimentación de 4 a 8 horas.

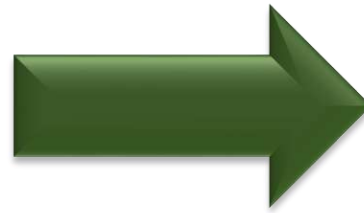
DIETA PALEO



TIPS PARA REALIZAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN DE MANERA ADECUADA



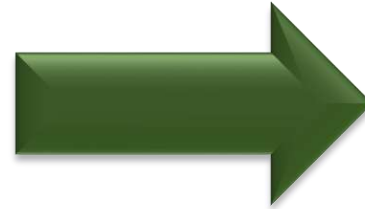
Tener una fecha de inicio y de finalización



“ESTAR SIEMPRE CON RESTRICCIONES GRANDES DE ALIMENTACIÓN, AUMENTA EL AHORRO DE CALORIAS Y DIFICULTA LA PERDIDA DE PESO”



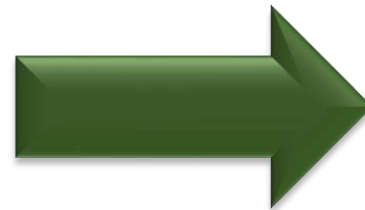
Ejercicio físico diario



Realizar una actividad física de rutina adecuada y progresiva , aumenta el gasto energético



Alimentación saludable



Con alimentos saludables normales

CONCLUSIONES



- Existe un multitud de dietas, por lo que los profesionales, médicos e investigadores deben mantener una comprensión de las afirmaciones frente a la evidencia.
- Las dietas enfocadas principalmente en la pérdida de masa grasa operan bajo el mecanismo de un déficit calórico sostenido.

CONCLUSIONES



- ✓ La alimentación con restricción de tiempo combinada con el entrenamiento en un área de investigación (resultados mixtos).
- ✓ Es probable que las dietas centradas para la ganancia de masa magra se optimicen mediante un excedente calórico. Vigilar

CONCLUSIONES



- Una amplia gama de enfoques dietéticos pueden ser igualmente efectivos para mejorar la composición corporal y esto permite flexibilidad con el diseño del programa

Alimentación basada en buenos
hábitos Vs Ejercicio



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**



*¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!***

¡Gracias!



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

 **UNIDOS**