



La dieta carnívora



Descripción general

Esta dieta se limita a los alimentos procedentes de animales. Esto incluye la carne, el pescado y los productos lácteos. Con esta dieta, usted evitará todos los alimentos de origen vegetal. Aunque esto puede sonar bien, puede que no sea bueno para usted. Dediquemos un momento para aprender más al respecto.

Alimentos que permite esta dieta

La dieta carnívora no se basa en los consejos dietéticos tradicionales, que hacen hincapié en comer más verduras, frutas y cereales y porciones más pequeñas de carne y productos lácteos. Con la dieta carnívora, sólo se comen productos de origen animal. Esto incluye la carne de res, cerdo, cordero, pollo y pavo. Con esta dieta se puede comer pescado y mariscos. También se pueden comer huevos y productos lácteos como queso, mantequilla y crema espesa.

Alimentos no permitidos

En la dieta carnívora, los alimentos de origen vegetal y los alimentos procesados no están permitidos. Así que no consumirá frutas, verduras, cereales, frutos secos ni legumbres. No comerá azúcar ni edulcorantes, incluidos la miel y el jarabe de arce. En esta dieta no se incluye la gran mayoría de los alimentos que se encuentran en una tienda de comestibles.

¿Por qué la gente elige la dieta carnívora?

Entonces, ¿por qué la gente elige esta dieta? Lo hacen por varias razones. Como elimina los hidratos de carbono y los alimentos procesados, puede ayudar a muchas personas a perder los kilos de más. Otros dicen que les ayuda con la digestión. Y algunos creen que esta dieta les ayuda a pensar con más claridad. No obstante, no se ha demostrado que estas afirmaciones sean ciertas. En realidad, una dieta exclusivamente cárnica, sobre todo rica en grasas y colesterol, puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión y cáncer.

Conclusión

Esta es una dieta considerada extrema. Y para algunas personas puede acarrear graves problemas de salud. Antes de probarla, consúltelo con su médico. Este podrá ayudarle a elegir una dieta que sea segura para usted.