6. DIETAS /MÁS EJ. 12

A. MAP ALT **Lee este blog y comenta las respuestas a estas preguntas con otra persona.**

- ¿Cuáles son los objetivos de estas dos dietas?
- ¿Te parecen fáciles de seguir?
- ¿Te parecen saludables?
- ¿Crees que funcionan?

Salud y dietas

CONSEJOS | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO

La dieta de la alcachofa

Esta es una dieta que he descubierto hace poco y que es ideal para perder, en una semana, esos dos o tres kilos de más que a veces ganamos durante las vacaciones. Esta dieta no es aconsejable si tienes un problema de sobrepeso; en ese caso, siempre hay que consultar a un médico.

¿En qué consiste? Es muy sencillo. Durante una semana, tenemos que hacer cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena. Y en todas esas comidas hay que comer alcachofas (en crema, cocidas, a la plancha, asadas…). Además, es muy importante beber dos litros de agua al día, pero nunca durante las comidas. También hay que tomar dos cápsulas de alcachofa media hora antes del desayuno. Para obtener los resultados deseados es necesario acompañar la dieta con ejercicio físico. Después de terminarla, hay que continuar con el ejercicio y alimentarse de forma sana.

La dieta de los líquidos

Es una dieta ideal para purificar el cuerpo y eliminar toxinas, y se hace durante dos o tres días. Todo el mundo puede hacerla, pero no es recomendable para personas con enfermedades, para mujeres embarazadas o para madres lactantes.

¿En qué consiste? Consiste en beber solo líquidos. Por la mañana y a media mañana, hay que tomar zumos energéticos (como el de zanahoria, manzana y jengibre). Para la comida y para la cena, hay que preparar caldos de verduras. Además, es recomendable tomar infusiones a lo largo del día. Es muy importante prepararse bien antes de empezar esta dieta: los días anteriores tenemos que hacer comidas ligeras, como ensaladas, para preparar el cuerpo.

La dieta paleolítica

Esta es una buena manera de perder peso moderadamente o de mantenerte en tu peso ideal. El objetivo de esta dieta es comer de una manera similar a la de los humanos en la época del Paleolítico, porque, según sus defensores, estamos genéticamente diseñados para eso. En realidad, no es una dieta para hacer solo unos días. Es una manera de alimentarse.

¿En qué consiste? Tienes que eliminar de tu dieta los productos lácteos, los cereales, las patatas, las legumbres y el azúcar. Hay que comer carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Es muy importante empezar poco a poco: por ejemplo, primero es recomendable dejar de comer alimentos procesados; después, los cereales, y así gradualmente.

El ayuno intermitente

Esta práctica va muy bien para perder peso de forma rápida, sin perder musculatura. Consiste en alternar periodos de ayuno con periodos en los que se come. Puede tener muchos beneficios para la salud, pero no es aconsejable para personas que suelen tener bajadas del nivel de azúcar ni para mujeres embarazadas, madres lactantes, niños o adolescentes.

¿En qué consiste? Hay que ayunar dos días a la semana, por ejemplo, lunes y jueves. O bien saltarse el desayuno y comer solo durante 8 horas al día: así, el cuerpo no ingiere calorías durante las 16 horas restantes.

B. Fíjate en las palabras resaltadas en el texto de A. ¿Para qué se usan? ¿Qué recursos utilizas en tu lengua?

C. ¿Sigues o conoces alguna dieta? Explica a la clase en qué consiste.

- *Yo hice una vez la dieta Dukan. No hay que tomar hidratos de carbono.*
  - *¿Nunca?*
- *Al principio, no.*

Para comunicar

→ (No) Hay que…
→ (No) Tienes que…
→ Es importante…
→ (No) Es recomendable / aconsejable…

→ comer
→ beber
→ tomar

8. ALT | DIGITAL UNA DIETA HIPERCALÓRICA

A. ¿Qué crees que tiene que comer una persona que quiere ganar peso de forma saludable? ¿Qué no tiene que comer? ¿Qué hábitos son recomendables y cuáles no? Coméntalo con otra persona.

B. 34 Escucha a una nutricionista y comprueba tus hipótesis. Completa la tabla.

HAY QUE COMER	NO HAY QUE COMER	HÁBITOS BUENOS	HÁBITOS MALOS

C. En grupos, diseñad una dieta: "La dieta ideal para personas…".

La dieta ideal para personas con gases
Tienen que comer jengibre, arroz integral...

HÁBITOS ALIMENTARIOS /MÁS EJ. 17

- **ser** vegetariano/a, vegano/a, crudívoro/a, flexitariano/a, celíaco/a
- **ser alérgico/a a** el marisco*, la soja, los frutos secos
- **ser intolerante a** el gluten*, la lactosa
- **comer** de todo, bien, mal, sano
- **perder / ganar** peso, kilos
- **comprar** al peso, a granel
- **seguir una dieta** sana, mediterránea
- **una dieta a base de** hidratos de carbono, proteínas, frutas y verduras
- **saltarse** una comida
- **tener** hidratos de carbono, proteínas, grasas, calcio, hierro
- **alimentos** frescos, procesados, congelados