

DIETAS HIPERPROTEICAS

INDICE

- 1.-DIETA/ DIETA SANA
- 2.-COMPARACION DE DIETAS RICAS EN UN MACRONUTRIENTE. PERDIDA DE PESO SALUDABLE SEGÚN SITUACION DE PARTIDA
- 3.-DIETAS MILAGRO
- 4.-POSIBLES BENEFICIOS
- 5.-DIETAS HIPERPROTEICAS Y OSTEOPENIA
- 6.-DIETAS HIPERPROTEICAS Y DEPRESION
- 7.-DIETAS HIPERPROTEICAS Y FUNCION RENAL

DIETAS HIPERPROTEICAS

DIETA ó PATRON DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

conjunto de alimentos que se ingieren y que conforman nuestros hábitos o costumbres alimentarias. Un hábito es el comportamiento más o menos consciente, colectivo y repetido que conduce a la gente a seleccionar, consumir y utilizar un determinado alimento ó dieta, en respuesta a unas influencias sociales y/o culturales.

DIETAS HIPERPROTEICAS

¿COMO DEBE SER UNA DIETA SANA?

NUTRIENTE: dentro del concepto nutriente, existe 1 grupo llamado macronutrientes formado por hidratos de carbono, lípidos y proteínas (que junto con el alcohol, son los únicos que aportan energía al organismo) y un grupo de micronutrientes integrado por los minerales y las vitaminas. Sin olvidar el agua que también es considerado un nutriente (SENC 2008 Pirámide de la correcta hidratación)

DIETETICA: ciencia que utiliza los principios científicos de la nutrición para combinar los alimentos de forma inteligente. Basándose en las necesidades nutricionales de energía, estructurales y de regulación, en la salud ó en la enfermedad (*no debe basarse solo en lo que quiere el paciente*) y de acuerdo a las características fisiopatológicas de cada individuo o grupo poblacional. Estudia como se alimenta y determina cómo debería hacerlo para mantener la salud y los depósitos corporales en un estado óptimo (*esta ciencia no debe anteponer la salud ó supervivencia del individuo a otros conceptos más banales*)

DIETAS HIPERPROTEICAS

¿COMO DEBE SER UNA DIETA SANA?

Definitivamente para que una dieta se considere sana, debe ser:

1 VARIADA



SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

DIETAS HIPERPROTEICAS

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

DIETAS HIPERPROTEICAS

¿COMO DEBE SER UNA DIETA SANA?

2 EQUILIBRADA

Perfil calórico: 100% Energía total ingerida al día (Et):

-50-55% Hidrato de carbono

-menos de 30-35% de lípidos (se permite llegar a 35% si es con aceite de oliva)

-10-15% de proteínas

Este equilibrio en cualquier caso debe tender a mantener un peso normal.

DIETAS HIPERPROTEICAS

¿COMO DEBE SER UNA DIETA SANA?

3 MODERADA

- Hidratos de carbono simples \leq 10-15% de laEt
- Vino ó cerveza: consumo opcional ó hasta dos copitas diarias en adultos
- Ingesta de sal y sodio: \leq 6 g de sal ó \leq 2400 mg de sodio al día
- Grasas: %Et 30-35%, AGS 7-8%, AGM 15-20%, AGP 5%, colesterol $<$ 300 mg por día

LA DIETOTERAPIA SE ENCARGARA DE ADAPTAR ESTOS PARAMETROS A LA PATOLOGIA DEL PACIENTE YA QUE UNA DIETA SANA NO ES IGUAL POR EJEMPLO PARA UN OBESO, UN BULIMICO, UN INTOLERANTE A LA LACTOSA, UN ENFERMO RENAL, UN QUEMADO O UNA PERSONA SANA (dentro de los que podemos encontrar principalmente neonatos, adolescentes, embarazadas, menopausia, ancianos, lactancia con sus peculiaridades dentro de un contexto de salud relativa ó patología)

DIETAS HIPERPROTEICAS

-COMPARACION DE DIETAS RICAS EN UN SOLO MACRONUTRIENTE:

Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates. Frank M. Sacks, M.D

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0804748>

Ensayo clínico aleatorizados con una muestra de 811 adultos distribuidos en 4 grupos cada uno con una dieta con mismos alimentos pero distribuidos para dar diferentes perfiles calóricos y con seguimiento hasta 2 años. Grasas, proteínas e hidratos de carbono se distribuían de la siguiente manera:

-20, 15, and 65%, alta en hidratos

-20, 25, and 55%, ligeramente hiperproteica

-40, 15, and 45%, hipergrasa

-40, 25, and 35%, hipergrasa y ligeramente hiperproteica

El seguimiento fue por 3 años

DIETAS HIPERPROTEICAS

-COMPARACION DE DIETAS RICAS EN UN SOLO MACRONUTRIENTE:

CONCLUSIONES PRINCIPALES DEL ESTUDIO:

- Todas las dietas presentaron a los 2 años una eficacia parecida en la pérdida de peso.
- La saciedad, hambre, satisfacción y asistencia a los seguimientos fue similar en todos los grupos.
- Los riesgos relacionados con la ingesta de lípidos y los niveles de insulina post pandriales fueron los esperados para la composición de las distintas dietas.
- Se encontró una fuerte relación entre la asistencia a los seguimientos con los distintos profesionales para perder peso (los pacientes que atendieron a al menos 2/3 de las sesiones, perdieron 9 Kg)
- Tanto en este estudio como en otros previos, se ve una gran relación entre no recuperar peso y el seguimiento profesional.
- Al minimizar los factores no nutricionales como se hizo en las condiciones controladas del presente estudio se revela la mínima importancia para la pérdida de peso entre las distintas composiciones de una dieta frente al entusiasmo y la adherencia ante cualquier dieta diseñada para perder peso.

FISTERRA:

<http://www.fisterra.com/Salud/2dietas/index.asp>

DIETAS HIPERPROTEICAS

DIETAS MILAGRO

AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)

http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/destacados/dietas_milagro.shtml

FEN (Fundación Española la Nutrición)

http://www.fen.org.es/nu_art_dietasadelgazamiento.asp

EXISTEN 3 GRANDES GRUPOS DE DIETAS MILAGRO:

Dietas hipocalóricas desequilibradas: rápida pérdida de peso, el organismo se adapta y baja el gasto energético, lo que produce efecto rebote rápido dando un resultado igual o peor al inicial y con la composición corporal mayor en masa grasa y menor en masa magra. Ej Dieta cero, Dieta Clínica Mayo, etc...

Dietas disociativas: sin fundamento científico afirman que lo que engorda es determinadas combinaciones de macronutrientes comidos juntos. No hay muchos alimentos puros que solo contengan un macronutriente. Al no permitir comer cosas juntas al final lo que hace es bajar la ingesta energética al no poder comer de todo en todas las comidas. Ej. Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, etc...

Dietas excluyentes: se basan en eliminar de la dieta algún nutriente.

i ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas: Dieta Dr. Prittikin...

ii ricas en proteínas y sin hidratos de carbono: Dieta de Scardale, dieta Dukan...

iii ricas en grasa: Dieta de Atkins

DIETAS HIPERPROTEICAS

¿Son todas las dietas hiperproteicas insanas? Reflexión:

- Depende siempre del contexto. Es normal encontrar dietas hiperproteicas en el código de dietas de un hospital.
- Una dieta excluyente rica en proteína y sin hidrato de carbono tomada de un libro de los clasificados como de dietas milagro (nunca puede ser personalizada) ó prescrita por un no profesional, es diferente de una dieta hiperproteica bien prescrita por un profesional y monitorizada en hospital ó ambulatoriamente dependiendo del caso.
- Existen dietas aparentemente hiperproteicas que no lo son, ya que simplemente han bajado la ingesta de los 3 macronutrientes por ejemplo para bajar la ingesta energética pero respetando el mínimo de gr de proteína diarios a comer que no deben disminuir para no adelgazar a base de perder masa magra. Sin embargo cuando alcanzas ese mínimo de gr de proteínas aun sueles poder bajar más el hidrato de carbono y las grasas, por lo que queda un porcentaje proteico más alto aparentando ser hiperproteica sin serlo

DIETAS HIPERPROTEICAS

DUKAN y Mujer de 50 años 85 kilos y 160 cm.

Programa DIAL versión 2.12 Febrero de 2011

DIAL - [Valoración nutricional DUKAN]

Archivo Alimentos Platos CDR Valoración Informes Editar Ventana Configurar Utilidades ?

Código Fecha Periodo consumo [días] Cálculos (Guardar)

Nombre Nº items Fecha cálculo **01/04/2012 20:22:26**

Consumo | CDR | Ingestas | Aporte | Calidad de la dieta | Comentarios

A:P	Alimento o Plato	g:R	Cantidad	Comida	Día	Nº	D.s.
A	YOGUR DESNATADO	g	250	Desayuno			
A	PAVO	g	40	Desayuno			
A	QUESITO BAJO EN CALORIAS	g	100	Media mañana			
A	HUEVO	g	120	Almuerzo			
A	GAMBA	g	40	Almuerzo			
A	PEZ ESPADA	g	150	Almuerzo			
A	FLAN DE HUEVO	g	125	Almuerzo			
A	AGUA	g	400	Almuerzo			
A	YOGUR DESNATADO	g	125	Merienda			
A	SALMON AHUMADO	g	60	Cena			
A	LENGUA DE BUEY	g	125	Cena			
A	QUESITO BAJO EN CALORIAS	g	30	Cena			
A	AGUA	g	400	Cena			

Nutriente	Aporte/día
Energía	1393
Agua	1588
Alcohol	0
Proteínas	111
Hidratos Carbono	101
Azúcares sencillos	97,6
Almidón	3,2
Fibra vegetal	0
Fibra soluble	0
Fibra insoluble	0
Lípidos	60,8
AGS	26,1
AGM	22,2

Nombre

- ABABAYA
- ABACANTO
- ABADEIXO

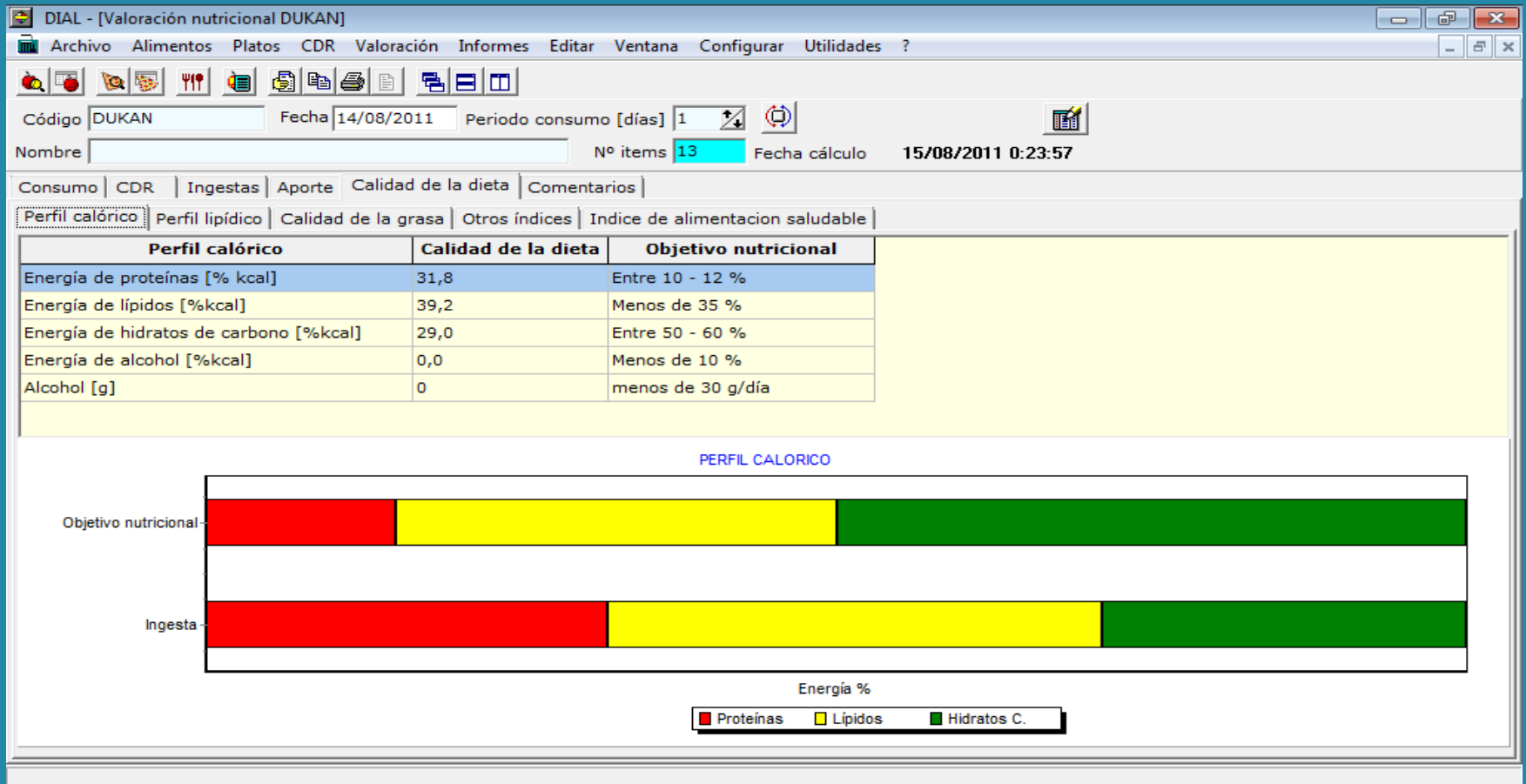
Alimento
El nombre contiene el texto
El nombre empieza por

✓ Aceptar ✗ Cancelar

DIETAS HIPERPROTEICAS

DUKAN y Mujer de 50 años 85 kilos y 160 cm.

Programa DIAL versión 2.12 Febrero de 2011



DIETAS HIPERPROTEICAS

DUKAN y Mujer de 50 años 85 kilos y 160 cm.

Programa DIAL versión 2.12 Febrero de 2011

DIAL - [Valoración nutricional DUKAN]

Archivo Alimentos Platos CDR Valoración Informes Editar Ventana Configurar Utilidades ?

Código DUKAN Fecha 14/08/2011 Periodo consumo [días] 1

Nombre [] Nº items 13 Fecha cálculo 15/08/2011 0:23:57

Consumo | CDR | Ingestas | Aporte | Calidad de la dieta | Comentarios |

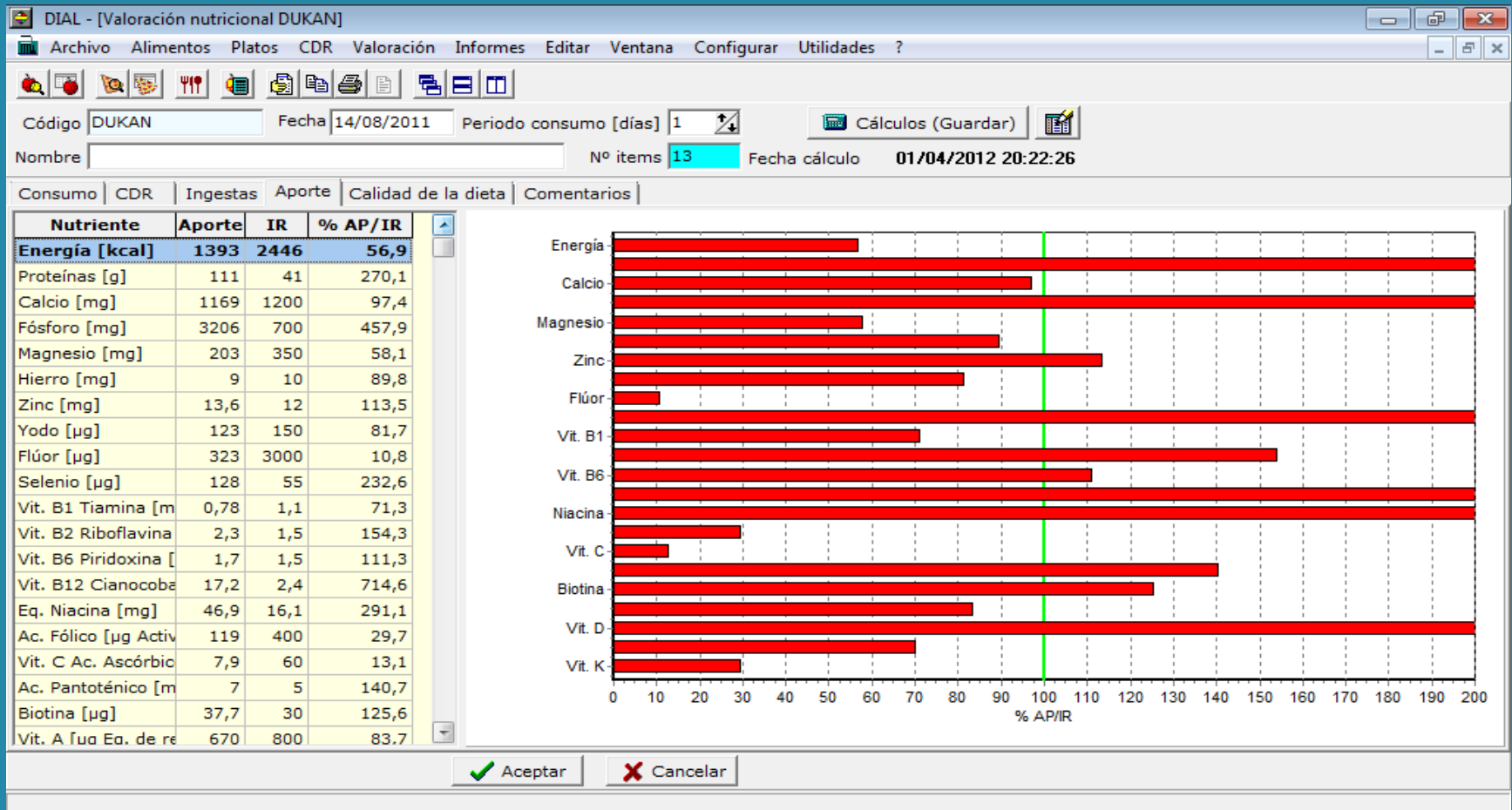
Perfil calórico | Perfil lipídico | Calidad de la grasa | Otros índices | Índice de alimentación saludable |

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	0	0 a 6,0	
Verduras y hortalizas	0	0 a 3,0	
Frutas	0	0 a 2,0	
Lácteos	6,1	0 a 2,0	10
Carnes, Pescados y Huevos	6,1	0 a 2,0	10
Energía de lípidos [%kcal]	39,2	>=45% , <=30% Energía	3,8
Energía AGS [% kcal]	16,9	>15% , <10 % Energía	0
Colesterol [mg]	893	>450 mg/día , <300 mg/día	0
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1885	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Variedad = alimentos/3 días	6	<=6 alim./3 días , >=16 alim./3	0
Puntuación	33,8		Inadecuada

DIETAS HIPERPROTEICAS

DUKAN y Mujer de 50 años 85 kilos y 160 cm.

Programa DIAL versión 2.12 Febrero de 2011



DIETAS HIPERPROTEICAS

Finalmente en su país de origen:

BBC Mundo - Últimas Noticias - Médicos denuncian al nutricionista Dukan, famoso por su dieta pr - Windows Internet Explorer

http://www.bbc.co.uk/mundo/ultimas_noticias/2012/03/120327_ultnot_dieta_dukan_francia_rg.sh

BBC MUNDO UNA VOZ INDEPENDIENTE

Vínculos de la BBC | Buscar

Inicio | Últimas Noticias | América Latina | Internacional | Economía | Tecnología | Ciencia | Salud | Sociedad y Cultura | Curiosidades | Video y Fotos

Médicos denuncian al nutricionista Dukan, famoso por su dieta proteica

Martes, 27 de marzo de 2012

La Orden de Médicos de Francia y el Consejo Departamental de Médicos de París denunciaron al nutricionista Pierre Dukan, famoso por su controvertido método para bajar de peso con una dieta alta en proteínas.

El médico septuagenario es acusado de violar dos artículos en el código de ética médica: falta de precaución en declaraciones potencialmente perjudiciales para la salud pública y la práctica de la medicina como un negocio.

El motivo de queja de los médicos franceses fue una propuesta de Dukan de instaurar en los institutos educativos un sistema —al que llama

Últimas Noticias

Actualización automática

- Hace 32 min Fútbol inglés: el Tottenham se impone 3-1 al Swansea
- Hace 1 h 15 min Mali: fuerzas independentistas Tuareg se apoderan de la ciudad de Tombuctú
- Hace 1 h 43 min Manifiestan a favor de la democracia en Hong Kong
- Hace 2 h 24 min El gobierno chileno espera que la muerte de Zamudio sea un "punto de inflexión"

DIETAS HIPERPROTEICAS

Algunos autores estudian sus posibles beneficios

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22397883>

- Debido a la saciedad inducida por las proteínas para disminuir el hambre, han demostrado ser efectivas en la reducción de peso, especialmente aquellas dietas hiperproteicas que mantienen la cantidad absoluta de proteínas ingeridas pero bajan la energía a costa de hidratos y grasas.
- Aunque son eficaces a corto y medio plazo según varios estudios de meses de duración la seguridad y la eficacia de las dietas hiperproteicas para la pérdida de peso están aun cuestionadas.
- Están en discusión sus efectos sobre el apetito, la salud ósea, la función renal, biomarcadores cardiovasculares, estatus oxidativo, entre otros.
- Hacen falta estudios de sus efectos a largo plazo y otros que incluyan variación en la calidad de los alimentos que aporten los distintos macronutrientes, suplementos.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16718399>

- Se trata de un estudio a tres meses que compara un grupo con dieta hiperproteica y un grupo control con dieta sin restricciones que no muestra ningún efecto a nivel óseo.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21248199>

Estudio reciente que compara una dieta alta en proteínas con otra que no lo es, determinando que la dieta alta en proteínas aumenta la absorción del calcio de la dieta y la excreción urinaria del mismo sin afectar a la salud ósea.

DIETAS HIPERPROTEICAS

Algunos autores estudian sus posibles beneficios

<http://www.elsevier.es/es/revistas/revista-andaluza-medicina-deporte-284/efectos-metabolicos-renales-oseos-las-dietas-hiperproteicas-13187689-revision-2010>

-Parece existir acuerdo acerca de los beneficios de las dietas HP sobre el perfil lipídico plasmático, ya que mejora los niveles de colesterol y triglicéridos y favorece la pérdida de peso.

-Sin embargo, los efectos de las dietas HP sobre parámetros renales y óseos aún desencadenan cierta controversia.

-Los cambios en el tejido óseo se producen a muy largo plazo lo que dificulta el diseño de estudios para observar su evolución. Algunos estudios han determinado menor densidad ósea con dietas hiperproteicas, otros no determinan cambios sustanciales y otros incluso le atribuyen capacidades protectoras.

-Respecto a la función renal, también hay resultados contradictorios ya que mientras algunos autores no atribuyen riesgo alguno, otros advierten de los riesgos a largo plazo de desarrollar una patología renal. En general todos coinciden en la necesidad de conocer el estado renal del paciente antes de empezar una dieta hiperproteica ya que está completamente desaconsejada en insuficiencia renal.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11914191>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11127216>

-La proteína animal como factor protector óseo en ancianos.

DIETAS HIPERPROTEICAS

Algunos autores estudian sus posibles beneficios

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15941879>

-Los beneficios nutricionales y metabólicos de una dieta restrictiva en energía, alta en proteínas y baja en grasa, son similares ó incluso superiores a los de una dieta restrictiva en energía baja en hidratos de carbono respecto a marcadores óseos, riesgo cardiovascular, estatus nutricional y composición corporal en el contexto de este estudio.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16174292>

-La restricción proteica es apropiada en el tratamiento de enfermedades renales pero no hay evidencias de efectos adversos renales en personas sanas que consumen altas cantidades de proteínas en su dieta tras largos años de dieta occidental alta en proteínas.

<http://jn.nutrition.org/content/138/1/164S.long>

-El artículo concluye que aunque una dieta hiperproteica sea un factor de riesgo negativo para la salud ósea, también se ha observado en diferentes estudios que una dieta hiperproteica en consonancia con un buen aporte de calcio, potasio y otros minerales es un factor protector de la salud ósea. En definitiva afirma que para una óptima salud ósea, hay que consumir proteínas, cereal, frutas, verduras...es decir, volvemos a la diapositiva 4: una dieta sana es variada

DIETAS HIPERPROTEICAS

Posibles consecuencias negativas

OSTEOPENIA:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21751520>

-Dietas bajas en calcio e hipercalciuria combinadas aumentan el riesgo de osteopenia. Los factores dietéticos principales que podrían incrementar la calciuria son dietas con exceso de sodio ó de proteínas. Como intervención dietética para disminuirla, se propone disminuir la ingesta de sodio, proteínas y oxalatos.

<http://jn.nutrition.org/content/128/6/1051.full>

-Algunas de las conclusiones del presente artículo se centran en considerar la capacidad de tamponadora de nuestros huesos como un mecanismo de defensa ancestral de nuestra época cazadora. Por el contrario señalan los efectos sobre la masa ósea del aumento de la calciuria, especialmente a los ancianos, cuyos riñones han perdido funcionalidad tamponadora para evitar la acidosis. También se mencionan los beneficios del consumo de frutas y verduras cuyo metabolismo actúa de tampón por el gran aporte de potasio y permitir la producción de bicarbonato (especialmente en ancianos).

-El artículo muestra los siguientes cálculos: un aumento de 50 mg de pérdida urinaria de calcio por día dará como resultado una pérdida de 18.25 g al año ó de 365 g a los 20 años. Como el esqueleto femenino adulto promedio contiene unos 750 g en su pico óseo máximo, esto es una pérdida de la mitad del total, que en el caso de un hombre sería un tercio aproximadamente.

DIETAS HIPERPROTEICAS

Posibles consecuencias negativas

OSTEOPENIA:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=10084594>

-Ensayo que compara distintos niveles de dietas hiperproteicas y concluye que en los niveles más altos el aumento de la excreción urinaria de calcio determina una mayor resorción ósea

DIETAS HIPERPROTEICAS

Posibles consecuencias negativas

DEPRESION:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21108982>

-Estudio de 10 años de seguimiento de 1947 hombres y 2909 mujeres entre 25-74 años de edad. Los autores concluyen que supone un factor de protección para hombres y un factor nocivo para mujeres.

DIETAS HIPERPROTEICAS

Posibles consecuencias negativas

FUNCION RENAL:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1586208/>

Este estudio muestra una clara relación del alto consumo de proteína animal como factor de riesgo para la aparición de litiasis renal de los tipos: exceso de secreción urinaria de calcio y pH urinario inferior al 5,5. En sus conclusiones se especifica como factor preventivo, disminuir su consumo.

DIETAS HIPERPROTEICAS

CONCLUSIONES

- Una dieta hiperproteica debe ser personalizada, elaborada y monitorizada por un profesional y un equipo.
- Una dieta hiperproteica controlada por un profesional parece ser un factor protector de la salud ósea si además es variada.
- Una dieta hiperproteica supone un aumento del riesgo de litiasis renal
- Una dieta hiperproteica mal controlada por personal no capacitado supone un peligro para enfermos renales (sobretudo no detectados).
- Algunos autores consideran una dieta hiperproteica como un factor de riesgo para la salud ósea, pero esta afirmación esta sometida a muchos otros factores y existen autores que se oponen a ella. Además hay poco estudiado a largo plazo. Serán necesarios posteriores estudios, aunque de difícil diseño, debido a que los cambios óseos suelen ser lentos y pueden tardar años.

DIETAS HIPERPROTEICAS

MUCHAS GRACIAS