



### En que consiste la Dieta Dukan

A lo largo de la historia, el cuerpo ideal osciló entre la gordura y la delgadez extrema, pero en la actualidad, como nunca antes, se entiende que cada persona tiene un “peso adecuado” y que alcanzarlo y sostenerlo en forma natural es indispensable para una vida saludable.

### La Dieta Dukan

A lo largo de la historia, el cuerpo ideal osciló entre la gordura y la delgadez extrema, pero en la actualidad, como nunca antes, se entiende que cada persona tiene un “peso adecuado” y que alcanzarlo y sostenerlo en forma natural es indispensable para una vida saludable.

### Los alimentos y la salud

Alimentarse en forma adecuada hoy en día no es solamente una cuestión estética; es importante para la salud, ya que debemos tener en cuenta que vivimos más años que antes (por ejemplo en España, a comienzos del siglo XX, sólo el 5% de la población era mayor de 65 años, y en el año 2010 alcanzaba al 20%); mantener el peso adecuado y alimentarse en forma saludable son las claves para sentirse bien y estar sanos y activos toda la vida.

Sin embargo no todo el mundo se alimenta de la misma manera; en realidad, nuestros hábitos alimentarios están modelados por la sociedad en la que vivimos, nuestra situación económica, la cultura y los **alimentos** disponibles. Muchas veces estos hábitos son poco saludables, y combinados con el sedentarismo que caracteriza a la sociedad contemporánea, pueden conducir a enfermedades como la obesidad, la bulimia o la anorexia. De hecho, la Organización Mundial de la Salud considera al sobrepeso como la verdadera epidemia no infecciosa del siglo XXI, ¡padecida por 1.200 millones de personas!

### Las dietas para adelgazar y el Dr. Dukan

¿Sabías que las dietas y métodos para adelgazar existen por lo menos desde mediados del siglo XIX? La delgadez llegó a ser una verdadera obsesión, dando lugar a la aparición –y desaparición- de las dietas más extravagantes acompañadas de promesas de resultados milagrosos... Hoy en día se ha llegado a otros conceptos, como el del “peso adecuado” más allá de los dictados de la moda o la industria, y también la comprensión de las propiedades nutricionales de los **alimentos** naturales.

Precisamente en estas ideas se basó el Dr. Pierre **Dukan**, un médico nutricionista francés con más de treinta años de experiencia, preocupado, como muchos, por el problema del sobrepeso en la sociedad contemporánea. Diseñó una dieta que en la actualidad tiene miles de seguidores en todo el mundo: el reencuentro con una alimentación natural, para contrarrestar el sobrepeso como consecuencia de una cultura ligada a la abundancia y el sedentarismo.

## El método Dukan

La dieta del Dr. **Dukan** se basa en las propiedades de 100 **alimentos** que permiten adelgazar en forma natural, combinados en un programa a medida, que detecta los hábitos y errores alimentarios que han conducido a aumentar de peso. Los estudios del Dr. **Dukan**, expresados en sus libros que son éxitos mundiales, demuestran que un programa para adelgazar a medida para cada persona, con los medios y **alimentos** adecuados, es eficaz y reduce la frustración que provoca la falta de resultados de la mayoría de dietas, asociadas a las ideas de sacrificio, sufrimiento y privación.

Esta dieta está apoyada en un seguimiento diario e interactivo a cargo de un nutricionista que se convierte en un verdadero "coach" o entrenador alimentario con quien intercambiarás informes y consignas, y el apoyo de un entrenador físico especializado, todo esto en el contexto de un espacio personal en Internet: tu "piso de adelgazamiento", una herramienta informática intuitiva, agradable y fácil de usar, pensada para acompañarte durante todo el proceso de tu dieta para adelgazar.

A continuación podrás leer sobre las 4 fases de la dieta dukan.

### [Las cuatro fases de la dieta](#)

El método Dukan para alcanzar tu peso justo y mantenerlo toda la vida, se basa en la utilización de cien alimentos que pueden tomarse a voluntad, siguiendo un programa de dieta de cuatro fases y un programa de ejercicios. Para que todo te resulte más fácil, dispondrás de un espacio personal en Internet: el "piso de adelgazamiento" donde podrás registrar y disfrutar tus avances.

### Un programa de cuatro fases

Los alimentos elegidos para formar parte de la [dieta Dukan](#) están organizados en: alimentos ricos en proteínas (72 alimentos) y vegetales (28 verduras). Para cada fase se determina la cantidad de alimento que se puede tomar; por ejemplo en el caso de los huevos, se puede consumir un huevo por día si el nivel de colesterol es normal pero en cambio puedes consumir todas las claras que quieras. En el caso de las frutas, por ejemplo en la fase de consolidación se pueden consumir dos frutas diarias, y en la fase de estabilización se deben consumir tres frutas por día como mínimo. Un alimento central en el método Dukan es el salvado de avena; se aumenta progresivamente su ingestión, desde 1.5 cucharada diaria en la fase de ataque, hasta 3 cucharadas en la fase de estabilización.

### Etapa de adelgazamiento: fases uno y dos

La fase uno es llamada también fase de ataque. Durante esta etapa de dos a siete días de duración se consumen únicamente los alimentos ricos en proteínas, más 1.5 cucharadas de salvado de avena y veinte minutos de caminata por día. Se espera que, en esta etapa, se consigan resultados muy rápidos, con una pérdida de peso de entre 1.5 y 4 Kg. La fase dos, llamada "de crucero", incorpora a los 72 alimentos proteicos, las 28 verduras. Se espera avanzar a una velocidad de crucero de 1 Kg. de descenso de peso por semana, hasta alcanzar el peso justo, con 2 cucharadas de salvado de avena y veinte minutos de caminata por día.

**Etapas de estabilización: fases tres y cuatro.**

La tercera fase o fase de consolidación, es la primera de las dos fases de la etapa de estabilización, que pretende acostumar al usuario a mantenerse en el peso justo alcanzado. Siguen los cien alimentos, a los que se deberán añadir cada día:

- 2 frutas
- 2 rebanadas de pan
- 40 gr. de queso
- 2.5 cucharadas de salvado de avena
- 25 minutos de caminata

Y también se deberá añadir cada semana:

- 2 raciones de féculentos
- 2 comidas de gala

**La duración de esta etapa es de 10 días por Kg. perdido.**

La cuarta fase o fase de estabilización es quizás la más placentera. Se mantiene la dieta de la fase de consolidación, con el compromiso irrenunciable de cumplir las siguientes metas:

- Jueves proteico
- Nada de ascensores
- 3 cucharadas de salvado de avena más 20 minutos de caminata por día.



Y para que te resulte más fácil y divertido realizar la dieta Dukan, te proporcionarán recetas como ésta para preparar una torta individual de avena dulce o salada:

**Ingredientes**

- 2 cucharadas soperas de salvado de avena
- 2 cucharadas soperas de queso fresco batido 0%
- 1 clara de huevo

**Para torta dulce: edulcorante; salada: especias**

**Preparación:**

Mezclar todos los ingredientes de base excepto la clara, hasta obtener una pasta homogénea. Batir la clara a punto de nieve e incorporar lentamente. Calentar una sartén, verter la mezcla y cocinar aproximadamente 5 minutos de cada lado.

[www.dietadukanweb.net/las-cuatro-fases-de-la-dieta/](http://www.dietadukanweb.net/las-cuatro-fases-de-la-dieta/)

Abril 2012