

La mejor solución para perder peso, sin pasar hambre y de forma rápida sea el método que te proponemos a continuación: las Dietas de Aporte Proteico (DAP).

¿Cómo funciona la dieta de aporte proteico?

La Dieta de Aporte Proteico o dieta proteinada es una estrategia médico-dietética basada en la restitución proteica equilibrada, en forma de proteínas de Alto Valor Biológico, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales y en las proporciones adecuadas provocando una subida del metabolismo basal acompañado de una disminución de la masa grasa sin pérdida de la masa muscular, todo ello sin tener sensación de hambre y manteniendo un estado general óptimo gracias a los oligoelementos aportados y el estado metabólico desencadenado (cetosis)

El principio básico consiste por tanto, en aumentar el aporte de proteínas, indispensables para multitud de procesos fisiológicos del organismo y, disminuir los aportes de hidratos de carbono (glúcidos) y en menor medida las grasas (lípidos), responsables del aumento de peso.

**¿Qué es la cetosis?**

La cetosis es el estado metabólico en el cual, al reducir el aporte de los Hidratos de Carbono necesarios para producir nuestra energía diaria, este accede a las reservas energéticas de que dispone (la grasa acumulada), provocando la pérdida de peso efectiva (solo se pierde grasa), porque el resto de elementos los obtiene en la alimentación diaria con el aporte óptimo de proteínas y Micronutrientes.

**¿Puedo realizarla por mi cuenta?**

La cetosis siempre estará controlada por el médico o profesional de la salud cualificado Requiere una formación previa, entrenamiento y estudio para ser utilizada ya que tanto sus indicaciones como sus contraindicaciones deben ser conocidas y es imprescindible aplicarla de forma individualizada, intentando conseguir como fin último la reeducación nutricional.

**¿Qué debe saber el Paciente?**

La Dieta de Aporte Proteico es una herramienta terapéutica en el control de la obesidad, segura y utilizada desde hace más de 25 años. ¿Es una Dieta “Milagro”?

NO, porque no sirve para cualquier paciente y tiene sus contraindicaciones formales.

NO, porque no funciona sin la participación ACTIVA del médico y el paciente (el cumplimiento debe ser riguroso para conseguir con éxito los beneficios de este tipo de dieta)

### ¿En qué casos está indicada?

- Sobrepeso ponderal (obesidad).
- Prevenir y disminuir las complicaciones vinculadas al sobrepeso: trastornos cardiovasculares, respiratorios (insuficiencia o apnea del sueño), osteoarticulares, psicosociales...
- Deseo estético.
- Aumento de peso tras abandono del hábito de fumar.
- Adelgazamiento tras el embarazo.
- Aumento de peso debido a la menopausia.
- Adelgazamiento preoperatorio.

### ¿Por qué no funcionan las dietas tradicionales?

Son dietas más lentas y aburridas, aparece sensación de hambre y cansancio, provocan flaccidez cutáneo-muscular debido a la sarcopenia (pérdida de músculo). Desánimo en el paciente al ver el fracaso y la recuperación progresiva del peso.

### ¿Por qué realizar una DAP, que ventajas me aporta?

- ES RÁPIDA (7-10 kg./mes)
- DESAPARECE LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y ANSIEDAD
- SENSACIÓN DE VITALIDAD Y EUFORIA
- PRESERVA Y MEJORA LA MASA MUSCULAR
- MEJORA LOS PARÁMETROS CLÍNICOS (Colesterol, Glucemia, Tensión arterial...)
- TOMARÁS ALIMENTOS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO.
- NO DEJA FLACCIDEZ
- MEJORA LA CALIDAD DE LA PIEL
- MEJORA LA CELULITIS
- PÉRDIDA DE PESO MANTENIDA EN EL TIEMPO
- ES SEGURA

### ¿Son necesarios los Suplementos?

SI. La Dieta proteinada debe ser suplementada con vitaminas y minerales, fibra y otros (Sodio, potasio, calcio, magnesio, omega 3-6...) que el médico puede indicar en la primera visita y de forma periódica al realizar analíticas de control, para ajustar las dosis y el tratamiento de forma individualizada en cada paciente.

### **¿Qué alimentos se toman además de los productos proteicos?**

La DAP es una dieta mixta y consiste en la toma de productos de aporte proteico y alimentos saludables, que variarán en cada fase y serán dirigidos por el médico.

### **¿Puedo hacer ejercicio físico durante una DAP?**

En la fase estricta inicial puede seguir con la actividad física habitual, pero deberá realizarla de forma suave. En las fases de reeducación y mantenimiento, es importante un buen programa de ejercicio físico.

### **Consejos de los expertos**

- La mayoría de los expertos aseguran que las dietas DAP son un tratamiento médico más que una dieta. Por eso es muy importante que acudas a tu especialista y a partir de ahí sigas todas sus indicaciones.

### **Pasos a seguir**

Para que las Dietas de Aporte Proteico funcionen hay que seguir un método simple y sencillo:

- 1) Crear un plan nutricional personalizado para cada caso que esté basado en alimentos proteicos.
- 2) Aprendizaje de una nueva conducta y hábitos alimenticios
- 3) Seguimiento médico para mantener los resultados posteriormente.

Pilar García de la Barga Palacios  
Biólogo Clínico