

Dieta Proteica

Autors/es: Merem Gabriel, Izan Bolivar, Joel Paredes i Judith Brao
Tutor: Quim Cotano

Centre: INS Arraona

DIETA PROTEICA

I. Bolívar, J. Paredes, J. Brao, M. Gabriel



INTRODUCCIÓ

La **dieta proteica** és la que limita el consum d'hidrats de carboni i aporta la quantitat necessària de proteïnes perquè no es perdi massa muscular mentre es porta a terme el procés de pèrdua de greix



OBJECTIUS

Els objectius d'aquest estudi són esbrinar si realment podem aconseguir **baixar de pes** seguint aquesta dieta i analitzar si és **saludable a llarga vista**



MATERIALS I METODOLOGIA

Hem decidit analitzar a un subjecte integrat en el nostre grup de treball que ha de seguir durant cinc dies aquest model de dieta proteica:

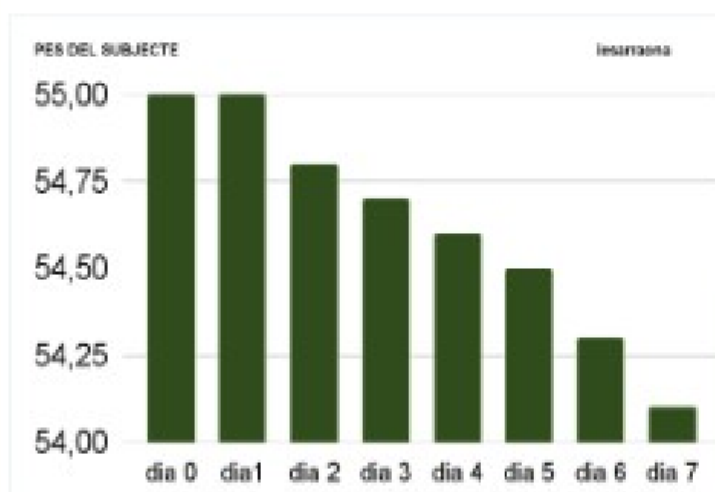
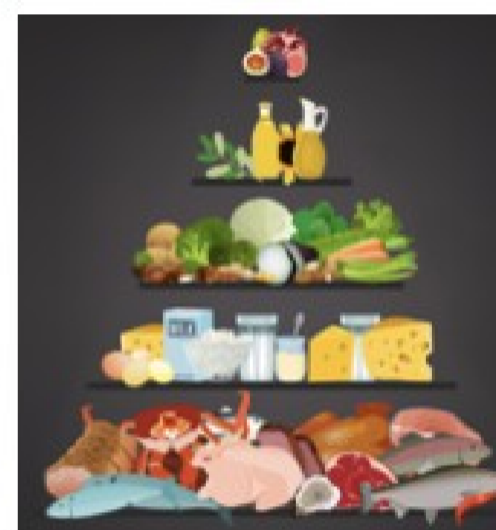


DIES	ESMORZAR	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Llet desnatada, alvocat + remenat d'ous amb ceba i pebre vermell.	Peix cuit amb bledes amanit amb oli d'oliva i gotes de llimona.	Amanida d'enciam i tomàquet amb tonyina, amb una crema de yogurt amb cilantre i un toc de llimona.
DIMARTS	logurt desnatat amb cebes de llinassa acompanyat amb un rotllet de formatge i pernil de gall d'indi.	Pollastre a la planxa tallat a tires amb amanida de cogombre, enciam i tomàquet barrejat amb oli d'oliva i llimona.	Salmó a la planxa amb amanida de bròquil, pastanaga i tomàquet amanida amb llimona i oli d'oliva.
DIMECRES	Cafè amb llet desnatada amb ou cuit.	Truita de formatge i pernil de gall d'indi i amanida d'enciam barrejat amb oli d'oliva i llimona.	Pasta de carbassa amb carn picada i salsa de tomàquet natural.
DIJOUS	Batut d'alvocat preparat amb llet desnatada.	Tonyina fresca a la planxa amb bledes i amanit d'oli d'oliva.	Truita amb espinacs i ceba saltejades.
DIVENDRES	logurt desnatat amb remenat d'ou amb bledes i formatge.	Albergínies plenes amb pit de pollastre esmicolada barrejada amb pebre vermell i ceba. Gratinat al forn amb formatge ratllat.	Salmó a la planxa amb amanida de brocoli, pastanaga i tomàquet amb llimona i oli d'oliva.

RESULTATS

DIES	PES DEL SUBJECTE	PES PERDUT I AFEGIT
Dia 0	55	0
Dia 1	55	0
Dia 2	54,8	0,2
Dia 3	54,7	0,2
Dia 4	54,6	0,4
Dia 5	54,5	0,1
Dia 6	54,3	0,2
Dia 7	54,1	0,2

DIETA PROTEICA



Els primers dies d'experiment el subjecte no perd pes, però a partir del dia 3 comença a disminuir-ne fins aconseguir: **900g en total**

CONCLUSIONS

Podem dir que la pràctica d'aquesta dieta realment aconseguix una disminució de pes en una persona. Ja que el cos té com a font principal d'energia els carbohidrats, per això al no ingerir-ne, aquest necessita aconseguir energia d'una altra font i l'extreu a partir dels greixos.

Per altra banda, cal afegir que un consum en excés de proteïnes podria ocasionar problemes amb la salut relacionats amb el colesterol, malalties renals, etc. Per tant, la dieta no és recomanable a llarga vista.



BIBLIOGRAFIA

<https://www.tuasaude.com/es/dieta-hiperproteica/>
http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522009000200007&script=sci_arttext