

## **DASH DIET**

### REDUCIR GRASAS Y SAL

Consiste en evitar el consumo de grasas, sobre todo saturadas, el de sal –se permite media cucharadita de café al día– y el de precocinados congelados, que suelen incluir altas cantidades de sodio. La Asociación Americana del Corazón también la recomienda para prevenir la hipertensión.

**Pros** «El equilibrio entre sodio y potasio evita la retención de líquidos y regula la presión arterial», asegura Arantxa Ezcurdia, experta en dietética y nutrición (San Sebastián.

Tel. 943 42 92 34).

**Contras** «No incluye aceite de oliva, que regula el colesterol», señala Jesús Román, presidente de la Fundación Alimentación Saludable (Madrid. Tel. 902 01 29 98).

## **WEIGHT WATCHERS**

### ADELGAZAR EN GRUPO

Cada alimento tiene asignados unos puntos en función de su contenido en fibra, grasas, hidratos y proteínas. Y se tiene un *presupuesto* diario para gastar, además de algunos extras semanales. Se completa con ejercicio y terapia de grupo una vez a la semana.

**Pros** «El grupo es un buen apoyo psicológico que ayuda a alcanzar objetivos», apunta la experta en medicina *antiaging* M<sup>a</sup> Teresa Barahona (Madrid. Tel. 915 10 44 00).

**Contras** «Es complicado y es tresante tener que contar puntos para organizar el menú», opina la doctora. Jesús Román añade: «Ayuda en casos de sobrepeso, no de obesidad, y no está controlada por un médico».

## **DIETA MEDITERRANEA**

### VARIAR PARA PERDER

El menú es muy amplio. Incluye el consumo de pan, legumbres, pasta y arroz integrales, aceite de oliva, frutas, verduras, yogur, queso, huevos, carnes magras, pescado –sobre todo azul–, y de 1,5 a 2 litros diarios de agua y vino con moderación.

**Pros** Ha sido reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y «se ha demostrado científicamente que previene enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos cánceres», resume M<sup>a</sup> Teresa Barahona.

**Contras** La doctora Arantxa Ezcurdia considera que «hay que tener cuidado para no consumir en exceso legumbres, pasta, arroz o cereales, porque se puede ganar peso».

# ESTOS SON LOS MEJORES REGÍMENES SEGÚN EL RANKING DE 2017 DE LA WEB DE CONSUMO U.S. NEWS & WORLD REPORT

## **FLEXITARIANA**

### COMER MENOS CARNE

Es menos rígida que la vegetariana. Se permite comer carne de origen ecológico (entre 50 y 80 g por día). El menú se basa en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, productos de origen vegetal y, de vez en cuando, proteínas animales (aves, pescados, mariscos...).

**Pros** «Limitar el consumo de carnes rojas y embutidos es bueno para prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer», explica M<sup>a</sup> Teresa Barahona.

**Contras** «El aporte de proteínas y ácidos grasos insaturados es insuficiente. Debería ser un mínimo de 200 g al día. Por el contrario, la proteína animal, la que nuestro organismo mejor absorbe, contiene todos los aminoácidos esenciales», resalta.

## **TLC DIET**

### BAJAR EL COLESTEROL

Entre el 25% y el 35% de las calorías deben provenir de grasas monoinsaturadas –aceite de oliva, girasol, cacahuete o maíz–, y menos de un 7% de saturadas –mantequilla, manteca, lácteos y carnes–. Se limita el consumo de yemas de huevo, aves, carne roja, lácteos y mariscos, ricos en colesterol.

**Pros** «Disminuir el consumo de grasas saturadas reduce los niveles de colesterol malo», apunta Arantxa Ezcurdia.

**Contras** «Debe completarse con la ingesta de frutas, verduras, legumbres y pescados azules, porque son ricos en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos que también mantienen a raya el colesterol», añade.

## **MIND DIET**

### PREVENIR ENFERMEDADES

Básicamente limita el consumo de mantequilla, quesos grasos, comida basura, fritos, bollería industrial y azúcares refinados. Aconseja tomar pescado blanco, salmón, caballa, sardinas, aves de corral, legumbres, frutos rojos y nueces (y vino con moderación).

**Pros** «El consumo de omega 3 y alimentos antioxidantes previene el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson», aclara Arantxa Ezcurdia.

**Contras** «Se contradice con sus principios al permitir una cucharada de mantequilla al día, que contrarrestaría parte de los beneficios», comenta Isabel Bertomeu, nutricionista (Barcelona. Tel. 934 14 31 58).