

Dieta disociada de Hay

La Dieta Disociada o separada de Hay tuvo su inicio entre los años 1900 y 1920. Es la “dieta milagro” más frecuentemente realizada en los últimos años.

Se basa en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Por esta razón, no limita la ingestión de alimentos energéticos sino que pretenden impedir su aprovechamiento como fuente de energía con la disociación durante la digestión en el estómago.

Sostiene la teoría de que los hidratos de carbono no pueden ser consumidos junto con las proteínas, ya que las proteínas se digieren en medio ácido y los hidratos de carbono en medio alcalino. En principio, este tipo de consumo es casi imposible porque no existen alimentos que solamente contengan proteínas o hidratos de carbono.

En esta dieta, se prohíbe el consumo de leche, frutas, casi todas las verduras, pan, pasta, cereales, arroz, féculas, legumbres, azúcar, dulces, etc. Sólo se pueden tomar carnes, pescados, huevos, embutidos, algunos quesos, café, e incluso se permite la toma de grasas, aceites, vísceras, mariscos y en algunas ocasiones alcohol.

Esta dieta carece de fundamento científico y los resultados obtenidos sólo obedecen a un menor consumo de energía. Además, lleva fundamentalmente a una pérdida progresiva de la motivación para ingerir alimentos, ya que cada día al paciente sólo le está permitido la ingesta de un solo alimento, aunque en cantidades elevadas.

Por el contrario, en una dieta equilibrada los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y 60% de la energía total. Así, los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de su alimentación y representar un tercio de los alimentos ingeridos diariamente.

La leche y los productos lácteos (queso, yogures, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas y, principalmente, de calcio, mineral fundamental para la formación de los huesos y dientes. Se deben consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, variando según la edad y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.).

Finalmente, se debe promover el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos.

Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

