



## DDP

**Clave: CIN2018A10095**

Centro Educativo Cruz Azul ,Campus Cruz Azul Hgo.

### **Participantes:**

Alexa Valverde Salgado

Laura Itzel Trejo Navarrete

Atzin Mosqueda Martínez

Carlos Moisés Trujillo Rodríguez

### **Asesor:**

Jeanette Trujillo Islas

Ciencias biológicas, químicas y de la salud.

Disciplina: medicina

Tipo de metodología : Experimental

Cruz azul, hidalgo a 16 de febrero de 2018

**Tabla de contenido**

**RESUMEN EJECUTIVO:.....3**  
    **Abstract.....5**

**INTRODUCCIÓN.....6**  
    **Planteamiento del problema:.....7**  
    **Objetivo:.....8**

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:.....8**

**METODOLOGÍA.....9**

**RESULTADOS.....11**

**CONCLUSIONES.....11**

**APARTADO CRÍTICO.....12**

## **RESUMEN EJECUTIVO:**

La obesidad ha sido hasta el día de hoy una de las enfermedades más importantes y de más crecimiento, impacto y alcance en todo el mundo, ya que en la actualidad es un problema de salud pública prácticamente de escala mundial y que año con año aumenta exponencialmente, y los daños a la salud que genera no se enfocan en un solo grupo de personas, sino que afectan a todo mundo, desde niños, adultos y ancianos. De ahí surge nuestra problemática de ¿Cómo podemos desarrollar una dieta proteica combinada con ejercicio que pueda permitir a los sujetos su regulación en masa corporal y peso? Puesto que las proteínas sacian durante más tiempo y tienen menos calorías que los hidratos de carbono, no se tiene sensación de hambre a pesar del déficit calórico que se produce. La dieta de proteínas te garantiza una pérdida de peso rápida y duradera.

Nuestro objetivo es comprobar que el consumo de proteína disminuye el hambre y la masa corporal con la ilimitación de hidratos en seis distintas personas con diferentes cuerpos y metabolismos y así poder ayudar a los pacientes a disminuir su índice de masa corporal y mejorar sus hábitos. Al igual que se busca disminuir masa grasa por que por lo general la obesidad se da por exceso de grasas.

La idea se formó a partir de una plática con nuestros compañeros y profesores sobre la mala alimentación y la falta de ejercicio en la vida diaria de las personas y en ese momento nos decidimos a experimentar con una buena alimentación y ejercicio diario a ver como el estilo de vida cambia con unos buenos hábitos de cuidado.

Investigando y consultando con expertos de la materia, llegamos a una problemática sobre como deberíamos tener una buena alimentación y una buena rutina de ejercicio.

Con una pequeña investigación nos dimos cuenta que la proteína es recomendada cuando una persona quiere bajar de peso y aumentar masa muscular, los nutriólogos agregan alimentos con esta, cuando la persona tiene una cierta meta en talla y peso, junto con el ejercicio la proteína es muy buena.

Las proteínas deberían aportar aproximadamente un 8-15% de las calorías totales ingeridas por la persona, modificándose muy poco atendiendo al período de entrenamiento, precom-petición o competición. Dicho consumo está muy por encima del recomendado, principalmente en deportistas de especialidades anaeróbicas, donde hay una predominancia de la capacidad de fuerza muscular. Si aumenta mucho el total de calorías ingeridas, lo cual es normal para personas físicamente activas, la proporción de energía en forma de proteínas debe tender a disminuir, para evitar una ingesta excesiva de las mismas, con los consiguientes efectos secundarios perjudiciales sobre la salud y, a veces, sobre el propio rendimiento. Por ello es más recomendable su valoración atendiendo a la ingesta según el peso corporal. En este sentido, si el organismo pierde aproximadamente 20-30 g diarios de proteínas, la reposición debe quedar por ese orden

Sin embargo existen personas para las que cuidarse en las comidas y realizar actividad física parece no ser suficiente. Desean obtener un cuerpo perfecto y su propósito no es cuidar la salud, sino que el espejo les devuelva una figura "bien marcada". Para lograrlo, pasan varias horas al día en el gimnasio, cargando pesas de elevado kilaje y exigiendo al máximo a sus músculos y articulaciones. Además por recomendación no profesional se someten al consumo de dietas hiperproteicas, por el mito existente en que producen el aumento de la masa muscular, y desconocen si efectos adversos pueden producirse en el organismo.

## Abstract

Obesity has been to this day one of the most important and growing diseases, impact and reach worldwide, since today is a public health problem on a global scale and that increases exponentially every year, and the damage to health that it generates does not focus on a single group of people, but affects everyone, from children, adults and the elderly. Hence, our problem of how can we develop a protein diet combined with exercise that can allow subjects to regulate body mass and weight? Since proteins satiate for longer and have fewer calories than carbohydrates, there is no feeling of hunger despite the caloric deficit that occurs. The protein diet guarantees fast and lasting weight loss.

Our goal is to verify that protein consumption decreases hunger and body mass with the hydrates limit in six different people with different bodies and metabolisms and thus help patients to lower their body mass index and improve their habits. Just like you want to reduce fat mass because obesity is usually due to excess fat. The idea was formed from a conversation with our colleagues and teachers about poor diet and lack of exercise in people's daily lives and at that time we decided to experiment with a good diet and daily exercise to see how the style of life changes with good habits of care.

# INTRODUCCIÓN

El Dr. Kelly Brownell (2011) director del centro Rudd para políticas alimentarias y obesidad en la Universidad de Yale, en su presentación en la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud dice que ha demostrado que el consumo de chatarra ha aumentado significativamente en los Estados Unidos. Estados y tienen una tendencia similar a los de los países de América Latina, incluido México. Por esta razón, decidimos hacer este proyecto para aclarar la cuestión de si la proteína es buena o beneficiosa para nuestra salud, si la integramos a nuestra dieta diaria de una manera equilibrada acompañada de una rutina de ejercicios. Esto ayudará a las personas a mejorar su salud y sus hábitos alimenticios beneficiándolos directamente.

## Desarrollo

El consumo de proteínas es esencial ya que proporciona al músculo los aminoácidos necesarios para reparar el daño causado al realizar ejercicios de fuerza. También lo ayudará a perder peso rápidamente. Las proteínas producen un efecto satisfaciente de forma prolongada. De esta manera, si hacemos una comida rica en proteínas, se sentirá saciado antes y podrá controlar la ansiedad de comer y el apetito. Además, la digestión de alimentos ricos en proteínas produce un mayor gasto de energía que otros nutrientes.

se caracteriza principalmente por ser baja en hidratos de carbono. Es una de las opciones preferidas de los comensales para adelgazar a pesar de que muchos profesionales estén en contra. Dentro de todo el abanico de alimentos que encontrarás en un supermercado, realizar una selección de aquellos más ricos en proteínas y pobres en azúcares no es nada sencillo.

Si te preguntas cómo hacer una dieta hiperproteica, qué alimentos comer para el gimnasio, cuáles están prohibidos y cómo sería un menú semanal para alcanzar el peso ideal, en este artículo te mostraré todos los puntos uno a uno. Es una alimentación con cierta restricción, con la que se pretende perder peso rápido, por

lo que no durará más de una semana con el fin de evitar la acumulación de cuerpos cetónicos en el organismo. Hay muchos estudios que han probado la efectividad de esta dieta para quemar grasa, pero después será necesario cuidar los hábitos y volverse saludable.

Planteamiento del problema:

La alimentación es una de las necesidades más apremiantes de las personas, como afirma el relator especial de sobre el derecho a la alimentación, ya que todas las personas tienen derecho al acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente o mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales

de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

Objetivo:

Comprobar que el consumo de proteína disminuye el hambre y la masa corporal con la limitación de hidratos en seis distintas personas con diferentes cuerpos y metabolismos y así poder ayudar a los pacientes a disminuir su índice de masa corporal y mejorar sus hábitos. Al igual que se busca disminuir masa grasa por que por lo general la obesidad se da por exceso de grasas.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Una dieta es un control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.

La Dieta Proteica ¿en qué consiste?

La dieta proteica es básicamente una dieta que prioriza el consumo de proteínas en a alimentación reduciendo en gran medida el consumo de los otros macronutrientes (hidratos de carbono y grasas).

Se trata de una ► dieta hiperproteica consistente en consumir alimentos ricos en proteínas y limitar el consumo de hidratos de carbono, azúcares y grasas. Es utilizada por personas que quieren aumentar su masa muscular y por personas que únicamente quieren adelgazar.

Al aumentar el porcentaje de proteínas y reducir el consumo de hidratos de carbono normalmente conseguimos perder peso ya que los hidratos que ingerimos y no consumimos se almacenan en nuestro cuerpo en forma de grasa como reserva energética y en cambio la ingesta de proteínas proporcionan a los músculos los aminoácidos esenciales necesarios para repararse y regenerarse después de realizar ejercicios de fuerza y esto permite a los músculos seguir creciendo, por lo que aumenta la masa muscular.

Si este es tu objetivo, te ofrecemos dos dietas para aumentar la masa muscular; por un lado, la [dieta para ganar masa muscular](#), y por otro lado la dieta para [aumentar peso y masa muscular rápido](#), que pueden ser de tu ayuda.

## METODOLOGÍA

En esta investigación se aplicó el método de tipo experimental en la cual se tomaron 4 personas con distintos hábitos, tallas y peso.

Las dietas que se aplicaron son las siguientes:

Menú semanal de la dieta proteica

Lunes:

Desayuno: Café con leche sin lactosa con stevia (sustituto del azúcar)

Almuerzo a mitad de mañana: 1 huevo con 4 cortadas de beicon a la plancha.

Comida: Pollo asado al horno, entrecot de ternera.

Merienda: 100 gr de pechuga de pavo, o jamón de york, o 2 latas de atún natural.

Cena: Emperador a la plancha

Martes

Desayuno: 2 trozos de piña sin azúcares añadidos o natural, café o infusión.

Almuerzo a mitad de mañana: Pechuga de pavo, o 75 gr de jamón serrano

Comida: Solomillo en salsa al ajillo

Merienda: 100 gr de queso de bola, o pechuga de pavo, o jamón de york, o también puedes tomar 2 latas de atún natural.

Cena: Truchas rellenas de jamón serrano, cebolla y tomate.

Miércoles:

Desayuno: Café con leche, café, o vaso de leche. Almuerzo a mitad de mañana: Cortada de pan de soja o pan de centeno, con tomate natural con un chorreón de aceite de oliva.

Comida: Costillas de ternera o cerdo al horno

Merienda: 75 gramos de lomo embuchado o 2 latas de atún, caballa o sardinas.

Cena: Sardinas a la plancha o salmón plancha

Jueves:

Desayuno: Café con leche, café, o vaso de leche

Almuerzo a mitad de mañana: Tortilla francesa de un huevo, con una rebanada de pan de soja o centeno.

Comida: Cordero al horno o plancha + pimiento plancha

Merienda: 100 gr de queso maasdam Cena: Sepia grande + lechuga a elegir

Viernes:

Desayuno: Café con leche sin lactosa, o café, o vaso de leche sin lactosa.

Almuerzo a mitad de mañana: 10 almendras, nueces o avellanas + 100 gramos de jamón de york.

Comida: Caldo casero de pollo, con el pollo desmenuzado

Merienda: 100 gr de jamón de pavo.

Cena: Chuletas de pavo o chuletas de cerdo.

Sábado:

Desayuno: Café con leche, o solo, con 2 huevos revueltos

Almuerzo a mitad de mañana: 100 gramos de pavo o jamón de york.

Comida: Chuletas de cerdo en salsa, con café o infusión con sacarina.

Merienda: 100 gr de jamón de york a la plancha. Cena: Calamar a la plancha + pimientos asados o plancha.

Domingo:

Desayuno: Café con leche, o solo, o vaso de leche y dos huevos revueltos con una sola yema.

Almuerzo a mitad de mañana: Panecillo de pan de soja o centeno, con queso fresco light y jamón de york

Comida: Conejo guisado con vino o al ajillo

Merienda: 100 gr de jamón de york a la plancha

Cena: Hígado de ternera, o de cordero.

\*La leche será desnatada sin lactosa, y el azúcar se puede sustituir por sacarina o stevia.

## RESULTADOS

Las personas quemaron grasa más rápido y de forma adecuada, conservaron la mayor parte de músculo en su cuerpo, a pesar de estar en un déficit calórico.

Los individuos se sienten satisfechos de los resultados, la dieta funciona adecuadamente si se lleva al pie de la letra y combinada con una rutina de ejercicio.

## CONCLUSIONES

- Una dieta hiperproteica debe ser personalizada, elaborada y monitorizada por un profesional y un equipo.
- Una dieta hiperproteica controlada por un profesional parece ser un factor protector de la salud ósea si además es variada.
- Una dieta hiperproteica supone un aumento del riesgo de litiasis renal
- Una dieta hiperproteica mal controlada por personal no capacitado supone un peligro para enfermos renales (sobre todo no detectados).
- Algunos autores consideran una dieta hiperproteica como un factor de riesgo para la salud ósea, pero esta afirmación está sometida a muchos otros factores y existen autores que se oponen a ella. Además hay poco estudiado a largo plazo. Serán necesarios posteriores estudios, aunque de difícil diseño, debido a que los cambios óseos suelen ser lentos y pueden tardar años.

## **APARTADO CRÍTICO**

- Ganong W. 2006. Fisiología médica. Ed. ...
- Cervera P., Clapes J. y Rigolfas R. 2004. Alimentación y Dietoterapia. Ed. ...
- Mahan L.K. y Escote-Stump S. 2001. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Ed. ...
- Serra Ll., Aranceta J. y Mataix J. 2006. Nutrición y Salud Pública. Ed. ...
- Bender A. 1982. Nutrición y alimentos dietéticos.