

La dieta Pritikin

La dieta Pritikin es una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos complejos.

La **dieta Pritikin** fue desarrollada por Nathan Pritikin, un ingeniero, como parte de un régimen de estilo de vida para la salud en un refugio en el sur de California. Escribió un libro sobre la dieta en 1979 y su nombre sigue siendo asociado a dietas de bajo contenido graso. La dieta Pritikin consta de menos de un 10 % de grasa, entre un 10 % y un 15 % de proteína y entre un 75 % y un 80 % principalmente de carbohidratos complejos, junto con menos de 25 mg por día (dieta de regresión) o menos de 100 mg por día (dieta de mantenimiento) de colesterol.

Uso médico de la dieta Pritikin

En un primer momento, la dieta Pritikin se diseñó para la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares mediante la disminución de la presión arterial y el colesterol. También ha sido promovida como una dieta para bajar de peso y controlar la glucosa en sangre en pacientes con prediabetes y diabetes tipo 2. El cumplimiento de una dieta con bajo contenido graso da lugar a una reducción general de las calorías, a menos que los alimentos con alto contenido graso se complementen con carbohidratos refinados y azúcar. Si se ingieren verduras y legumbres en lugar de carbohidratos refinados, entonces se produce una reducción de las calorías con bajo contenido graso. La dificultad de este enfoque es que el cumplimiento a largo plazo requiere de la voluntad para evitar muchos alimentos y cumplir con un régimen estricto.

¿La dieta Pritikin mejora la salud?

La dieta Pritikin produce una reducción del colesterol no solo por la reducción de la ingesta de colesterol, sino también de la ingesta calórica en general, mediante la restricción de todos los alimentos con alto contenido graso y calórico. Actualmente, se desconocen datos a largo plazo del efecto de la dieta Pritikin sobre los riesgos de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras enfermedades crónicas.

Las personas que deseen prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares con un enfoque sumamente estructurado y rígido pueden beneficiarse con la dieta Pritikin. En el caso de los pacientes con prediabetes o diabetes tipo 2, es posible que la restricción de grasa y colesterol no sea suficiente para controlar la glucosa en sangre. Es importante consumir carbohidratos complejos de granos integrales, verduras y frutas y limitar los almidones.

Posibles riesgos y efectos secundarios

La dieta Pritikin fue diseñada en la década de los setenta en base a la creencia de que la grasa no es saludable y es el principal factor de riesgo para las cardiopatías y la salud en general. Más recientemente, el efecto adverso de azúcar agregado en la dieta se ha vuelto evidente. Es posible que en las primeras 2 semanas de la dieta, debido a un aumento significativo en la producción de orina y cambios en el nivel de líquidos, se requiera un ajuste de los medicamentos para la presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca y la diabetes. Es importante consultar con un médico antes de probar la dieta Pritikin y cambiar su dieta bajo la supervisión de un médico y un dietista matriculado.

Autores: Dr. Zhaoping Li, PhD; Dr. David Heber, PhD

Afiliaciones de los autores: Center for Human Nutrition, David Geffen School of Medicine at UCLA, Los Angeles, California.

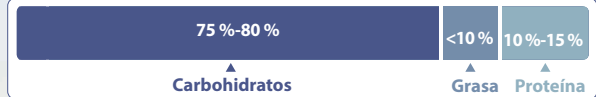
Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: no se informan.

Fuente: Pritikin N. La dieta Pritikin. *JAMA*. 1984;251 (9):1160-1161.

La dieta Pritikin

La dieta Pritikin fue diseñada en la década de los setenta en función de la idea de que la grasa no es saludable y su restricción ayuda con la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares mediante la disminución de la presión arterial y el colesterol.

Fuentes de calorías recomendadas



Restricciones adicionales:

< 25 mg de colesterol por día para una dieta de regresión

< 100 mg de colesterol por día para una dieta de mantenimiento

Alimentos que se deben comer

- + Frutas y verduras
- + Pasta de trigo integral
- + Pan de trigo integral
- + Arroz integral
- + Avena
- + Papas
- + Nombres
- + Lentejas
- + Frijoles
- + Guisantes
- + Maíz

Alimentos que se deben evitar

- Productos lácteos enteros
- Grasas saturadas
- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Carnes rojas
- Manteca
- Azúcar
- Sal

Posibles riesgos y efectos adversos

El azúcar agregado u oculto en los alimentos puede contribuir al total de carbohidratos.

Es posible que la dieta carezca de las proteínas adecuadas para mantener la función muscular, la fuerza y la resistencia.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Encyclopedia.com

www.encyclopedia.com/science/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/pritikin-diet

Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.