

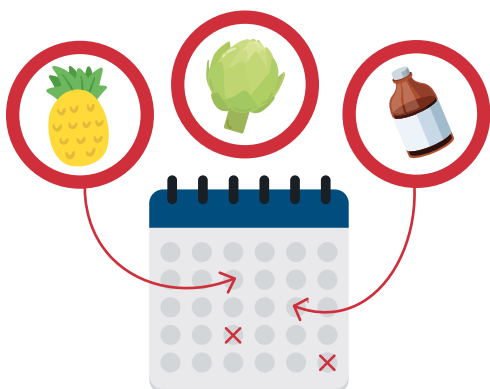
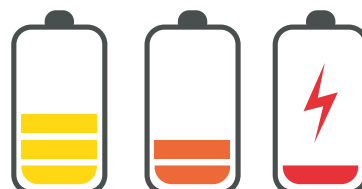
TIPOS DE DIETAS MILAGRO HABITUALES

A continuación te mostramos los cuatro grupos de dietas milagro más extendidos entre la población:

Diets hipocalóricas desequilibradas

Aportan mucha menos energía de la que nuestro cuerpo necesita de forma descompensada.

Ejemplo: dieta de la Clínica Mayo.



Mono dietas

Se basan en **tomar un solo alimento**.

Ejemplos: dieta de la piña, de la alcachofa o del sirope de arce.

Diets excluyentes

Se basan en **eliminar algún nutriente**.

Ejemplos: dieta Dukan, método pronokal.



Diets disociativas

Se basan en que **no se pueden mezclar alimentos ricos en proteínas y en carbohidratos** en la misma ingesta para no aumentar de peso.

Ejemplos: antidieta, dieta disociada, dieta de Montignac.

