

Licenciatura en Gastronomía

Prof.: Damiana Laura Böhm

Dietas
de
Moda

Trabajo Práctico - Nutrición

Investigación del Ayuno Intermitente

Fregenal, Lautaro

Gomez, Axel

Lorenzo, Romero

Carrillo, Melany

Oliver, Sanchez

Sotelo, Santino



Alimentos Permitidos



Frutas y verduras



Carnes magras (pollo, pescado)



Huevos



Lácteos descremados o bebidas vegetales sin azúcar



Legumbres y cereales integrales



Frutos secos y semillas



Agua, infusiones sin azúcar, café negro



Alimentos Prohibidos



Bebidas alcohólicas



Azúcares simples (golosinas, gaseosas...)



Alimentos fritos o con exceso de grasa saturada



Harinas refinadas y productos de panadería



Ultraprocesados (galletitas, snacks, fast foods...)



Analisis críticos y consecuencias de la dieta

¿Cumple con las leyes de la alimentación saludable?



Ley de cantidad: Sí, durante la ventana de alimentación se puede lograr cubrir las calorías necesarias.



Ley de calidad: Parcialmente. Si no se planifica bien, puede faltar variedad de nutrientes esenciales. Y producir ciertas enfermedades.



Ley de armonía: No siempre. Al concentrar todas las comidas en pocas horas, puede causar desequilibrio de nutrientes.



Ley de adecuación: Depende. Puede no ser adecuado para adolescentes, embarazadas, personas con trastornos alimentarios o ciertas enfermedades.

¿Cuál sería la consecuencia de realizarla?



Puede generar pérdida de peso a corto plazo si hay un déficit calórico.



Riesgo de fatiga, irritabilidad, bajo rendimiento o trastornos alimentarios si no se lleva con control profesional.



Puede mejorar marcadores metabólicos (glucosa, insulina) en algunos casos.



No es recomendable sin supervisión para menores, adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.

Justificación: El ayuno intermitente no es una dieta equilibrada en sí misma, sino un patrón de alimentación, requiere planificación para no caer en déficits nutricionales, además incumple algunas leyes si no se adapta bien a la persona o si se usa de forma extrema.

Licenciatura en Gastronomía

Prof.: Damiana Laura Böhm

Dietas
de
Moda

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Fregenal, Lautaro

Gomez, Axel

Lorenzo, Romero

Carrillo, Melany

Oliver, Sanchez

Sotelo, Santino