

## **La dieta disociada demuestra ser de los regímenes alimenticios más fáciles de seguir**

**Científicos han descubierto una nueva dieta que facilita considerablemente la tarea de bajar de peso; la dieta disociada.**

Después de las Navidades la mayoría de la población suele poner unos kilitos de más. El turrón, las cenas familiares, las comidas de empresa y diversos actos sociales hacen que la mayoría de la población descuide su régimen alimentario.

Nutricionistas han propuesto la [dieta disociada](#) como uno de los regímenes alimenticios más efectivos que hay hoy en día. La principal premisa de la dieta disociada es la de respetar la disociación de los grupos alimenticios. Eso quiere decir que está totalmente prohibido mezclar proteínas con hidratos, fécula, proteínas o azúcares con proteínas.

Se puede consultar la [dieta disociada tabla](#) para una mayor información sobre cómo debemos combinar los alimentos. La dieta disociada es una dieta más fácil de seguir que las demás, porque parte del principio de que no hay alimentos prohibidos sino combinaciones incorrectas que nos hacen ganar peso.

---