



**Nombre De Alumnos: Guillén Argüello  
Jessica Alejandra**

**Nombre Del Profesor: Rodríguez Martínez  
Daniela**

**Nombre Del Trabajo: Ensayo**

**Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria**

**Grado: 9 Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán De Domínguez Chiapas A 10 De Julio Del 2020

## ¿QUE SON LAS DIETAS MILAGRO?

Las dietas milagro permiten perder peso a costa de tu salud tanto física como, en muchos casos, mental. Las personas que realizan estas dietas se exponen a ciertos riesgos para su salud, se deseducan alimentariamente y en la mayoría de los casos recuperan su peso porque la dieta no les ha enseñado nada, y cuando retornan a su alimentación normal, vuelven a cometer los mismos errores nutricionales.

## ¿QUE ES LO QUE PROMETEN ESTAS DIETAS “MILAGRO”?

- prometen resultados «rápidos»
- prometen resultados «mágicos»
- prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos
- contienen listas de alimentos «buenos» o «malos»
- exageran la realidad científica de un nutriente
- aconsejan productos dietéticos a los que se atribuyen propiedades extraordinarias,
- incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad, y
- contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida.

## TIPOS DE DIETA MILAGRO Y CONTRAINDICACIONES

### DIETA DUKAN

**El método:** Es un método promovido por Pierre Dukan que se basa en una dieta que tiene diferentes fases y que se inicia con un gran aporte de alimentos proteicos a los que luego se le van introduciendo ciertas verduras permitidas por el método y, en las fases más posteriores, se van añadiendo el resto de alimentos. El método

promulga que la dieta alta en proteínas y baja en hidratos de carbono es lo que permite perder y mantener el peso.

**CONTRAINDICACIONES:** no existen pruebas científicas que digan que una dieta con un mayor contenido en proteínas ayude a la pérdida de peso. Por el contrario, si hay estudios que relacionan dietas con un alto contenido en proteínas y bajo en carbohidratos con enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad. Esta dieta ha sido criticada por sus riesgos no solo por la AESAN y la AEDN sino también por Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES), la Asociación Francesa de Dietistas-Nutricionistas y la Asociación Británica de Dietética.

#### DIETA ENTERAL PLANAS

**El método:** la dieta se basa en una hospitalización de 1 a 10 días durante el cual se alimenta al paciente por sonda nasogástrica sin ingerir ningún alimento sólido. Posteriormente, se vuelven a reintroducir poco a poco los alimentos sólidos acompañados de suplementos nutricionales hasta volver a una alimentación convencional.

**CONTRAINDICACIONES:** a parte de lo ya evidente, la dieta es agresiva y requiere de intervención médica (todas las cuales están asociadas a un cierto riesgo); se advierte de que su seguimiento podría asociarse a, entre otras cosas, a debilidad, daño renal y desórdenes gastrointestinales. Además, es una dieta que al no reeducar al paciente puede producir una ganancia de peso posterior al tratamiento, es decir, el conocido efecto rebote

#### DIETA DE LA LUNA

**El método:** se basa en la teoría según la cual las diferentes fases de la luna afectan al «ritmo corporal interno», lo que afecta a la pérdida de peso. Consiste en realizar

ayuno total (excepto de líquidos sin azúcar) durante uno o tres días completos, pero este ayuno ha de coincidir exactamente con el cambio de fase lunar.

**CONTRAINDICACIONES:** no existe una relación entre la pérdida de peso y las fases de la luna. Además, el realizar ayuno durante unos días no debe ser, en ningún caso, un método para adelgazar ya que puede comportar cansancio, pérdida de masa muscular en lugar de grasa y desequilibrios en el metabolismo que pueden resultar peligrosos, sobre todo, en personas que padecen ciertas enfermedades (diabetes, ácido úrico, etc.).

### Dieta Fast o 5:2

La Dieta Fast, 5:2 o del ayuno intermitente ha sido ideada por Michael Mosley. Este método consiste en comer todo lo que se quiera y en las cantidades deseadas durante cinco días a la semana. Los otros dos días, solamente se podrá tomar 500 calorías si eres mujer o 600 si eres hombre.

Esta dieta no posee ningún tipo de validez científica y no permite disminuir de peso si en los cinco días primeros se consumen alimentos poco saludables. Además, la Organización Mundial de la Salud recomienda tomar unas 2000 calorías diarias, por lo que esta cifra podría poner en peligro nuestra salud.

## ENFERMEDADES QUE DESENCADENAN LAS DIETAS MILAGRO

Este tipo de dietas conlleva a la pérdida de nutrientes y vitaminas esenciales para el organismo. Estas deficiencias alteran el gusto y el apetito, además de que favorece la osteoporosis o trastornos en la coagulación sanguínea. También se puede presentar irritabilidad, lesiones oculares, cutáneas y gastrointestinales.

Ocasiona daños psicológicos que pueden derivar en trastornos alimenticios como anorexia y bulimia. De igual manera se puede alterar el metabolismo e las personas.

Puede presentarse el efecto rebote, al someter al organismo a una dieta muy baja de calorías, su reacción es más eficiente y gasta menos energía, lo que puede causar daños y provoca un aumento de peso drástico cuando se vuelven a ingerir las calorías normales.

## **¿COMO DEBE SER UNA DIETA ADECUADA?**

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Y para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves,

pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

- Realiza 4 o 5 comidas al día. Te ayudará a llegar con menos hambre a la siguiente comida y no devorar todo lo que te pongan delante.
- Introduce verduras tanto en las comidas como en las cenas. No tiene por qué ser siempre de plato principal. También puedes hacerlo como acompañando la pasta o el arroz o como guarnición del segundo plato. Si al menos una de ellas es cruda mejor, además de aportar frescura nos ayudará a aportar más vitaminas y minerales a nuestra dieta.
- Consume unas 2-3 raciones de fruta diarias. Son muy útiles por ejemplo para matar el gusanillo entre comidas.