



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: “Ensayo”

**Materia: Trastornos de la Cultura
Alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

INTRODUCCIÓN

“DIETAS MILAGROSAS”

Hoy en día vivimos en un mundo donde cada vez crece más el interés por tener un maravilloso cuerpo, sin embargo, la mayoría especialmente mujeres no están dispuestas a lograrlo con disciplina y perseverancia sino más bien optan por conseguirlo con dietas rápidas y peligrosas.

La verdad de todo esto es que muchas de estas dietas esconden intereses promocionales y comerciales y apenas tienen base científica. De este modo, fomentan pautas dietéticas incorrectas que pueden influir, de una forma u otra de manera negativa en la salud del individuo.

Es por eso que en el presente ensayo se dará a conocer información relevante sobre este tipo de Dietas “Milagrosas”

DESAROLLO

Antes de abarcar más con este tema, primero es importante definir que son realmente las dietas milagro. Las dietas milagro son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, su desequilibrio en nutrientes, la restricción de la energía ingerida muy severa, lo cual provoca muchas desventajas para la salud.

Existen diversas dietas milagrosas, pero las más utilizadas la organización española de nutrición las clasifica de la siguiente manera.

Dietas con fines de adelgazamiento

El objetivo principal de estas dietas es la reducción de peso. Normalmente, son promovidas por agentes sociales ajenos al mundo de la nutrición, como las modelos, actrices, cantantes, etc. que buscan el éxito de un modo distinto y plantean sus consejos dietéticos a través de entrevistas o libros, promocionando diversos productos en función de sus intereses.

Lógicamente, este tipo de dietas son “hipocalóricas”, esto es que proporcionan menos energía de la que consume el individuo y de esta forma el organismo

recurrirá a la movilización y uso de sus propias reservas corporales, disminuyendo el peso corporal. Esto no es del todo incorrecto, pero el problema estriba en que muchas de estas dietas son marcadamente hipocalóricas es decir, comprometen ciertos requerimientos nutricionales básicos como por ejemplo, a las vitaminas y minerales dando lugar a situaciones carenciales.

Dietas hiperproteicas

Estas dietas se basan en la elevada ingesta de alimentos proteicos como carnes, pescados, huevos en disminución de aquellos ricos en hidratos de carbono como pasta y arroz. Las dietas hiperproteicas adelgazan. En primer lugar, porque son hipocalóricas, con un aporte bajo de energía (600-800 kcal/día). En este sentido, se llega a una situación de hipoglucemia, que estimula la síntesis y liberación de adrenalina y glucocorticoides (hormonas hiperglucimiantes), estimulándose glucogenólisis, proteolisis, lipólisis y la formación de cuerpos cetónicos, e incrementándose la excreción de urea y la pérdida de agua.

Dietas hipergrasas

Estas se basan en la ingesta de alimentos ricos en lípidos como carnes y pescados grasos, embutidos, mantequillas, en disminución de aquellos que aportan hidratos de carbono, además, prohíben el azúcar y la fruta y son dietas saciantes.

Estas al igual que las ya mencionadas antes también adelgazan aunque el aporte de energía no está limitado. En primer lugar, y al igual que en las dietas hiperproteicas, ocasionan una situación de hipoglucemia dada la baja ingesta de carbohidratos, lo que estimula la síntesis y liberación de adrenalina y glucocorticoides (hormonas hiperglucimiantes), estimulándose glucogenólisis, proteolisis, lipólisis y la formación de cuerpos cetónicos, e incrementándose la excreción de urea y la pérdida de agua. En segundo lugar, porque al poco tiempo se vuelven aburridas y monótonas y, de esta forma, el individuo inconscientemente reduce la ingesta de energía.

Dietas hiperglucídicas

Estas dietas se basan en la ingesta elevada de alimentos ricos en carbohidratos en disminución de aquellos que aportan fundamentalmente grasas. Las dietas hiperglucídicas, al igual que las anteriores, adelgazan, ya que requieren una ingesta

de energía que a veces es inferior a 1000 kcal/día. Pero no producen tantas alteraciones metabólicas. Por otro lado, son ricas en fibra y pobres en grasas saturadas y colesterol. Estas pueden dar lugar a situaciones carenciales de aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales y micronutrientes. Carecen de efectos metabólicos indeseables, pero son dietas muy aburridas y monótonas, con lo que no suelen ser seguidas durante un largo periodo de tiempo.

Al analizar toda esta información es importante determinar los riesgos que conlleva una dieta, sobre todo las desventajas que tienen, es decir, que es lo que realmente le provocamos a nuestro organismo al seguir cada una de ellas y no actuar por desesperación a tener una buena figura corporal, por lo que es importante no realizarlas ya que aunque llevan a la pérdida de peso, esto termina siendo muy drástico causando así desequilibrios nutricionales que dan lugar a efectos negativos en el organismo.

En cuanto a las dietas adecuadas es difícil definir las ya que estas son muchas así como también las combinaciones de alimentos que pueden considerarse dentro de ellas. Por ejemplo, a la dieta ideal se puede llegar desde múltiples opciones debido a la gran variedad de hábitos alimentarios y a la gran disponibilidad de alimentos. Poniendo como ejemplo a una dieta “óptima” la cual según los expertos, cumple con los criterios de ser: equilibrada, variada, sana, palatable, personalizada y funcional. Una dieta adecuada considera la proporción de energía y nutrientes esenciales adecuada a las necesidades de cada individuo para satisfacer los requerimientos nutricionales evitando las deficiencias y los excesos.

CONCLUSIÓN

Tras analizar toda la información ya antes mencionada, es importante no pasar por alto el hecho de que existen diversos mitos y creencias erróneas que derivan en una serie de hábitos alimentarios incorrectos y que son nocivos para la salud.

Como ya vimos existen diferentes tipos de las llamadas “dietas milagrosas” que se encuentran basadas en una serie de falsos principios que, seguidos de manera

continuada, pueden dar lugar a desequilibrios nutricionales y metabólicos en el individuo a medio a largo plazo. Por lo tanto, esto es un aspecto que influye de forma directa y negativa en la salud. En este sentido, muchas de estas dietas fomentan ideas erróneas sobre “cómo alimentarse” con un fin de adelgazamiento o por diferentes tipos de creencias (religiosas, éticas, filosóficas.)

Así, desde nuestro punto de vista, la clave para estar sano y sentirte bien con el propio cuerpo, está en adquirir y cumplir con una serie de hábitos correctos y saludables. La base de estos principios se encuentra en dos aspectos fundamentales: por un lado, la realización de ejercicio físico de forma moderada y regular y, por otro lado y al mismo tiempo, una correcta alimentación basada en una dieta equilibrada en nutrientes y energía.