



**Nombre de alumnos:** Montoya Aguilar María Fernanda.

**Nombre del profesor:** Rodriguez Martínez Daniela

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

**Materia:** Trastornos de la cultura alimentaria.

**Grado:** 9° Cuatrimestre | Licenciatura en nutrición.

**Grupo:** A.



Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de Julio de 2020.

- **ENSAYO DIETAS MÁGICAS.**

Última mente es muy común el llegar oír hablar frecuentemente, de aparición de nuevas dietas de adelgazamiento rápido y fácil, te plantean la idea súper bonita y con la promesa de una pérdida rápida de peso, sin mucho esfuerzo ni dedicación, donde las personas buscan un método que sea efectivo y a la vez económico aunque este no se obtengan los resultados esperados.

Pero cuales son este tipo de dietas que a lo largo del tiempo tomaron importancia y fama en la sociedad, las dietas mágicas son dietas de adelgazamiento que todas tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso. Estas pueden ser dietas que solo incluyan un tipo de alimento, dietas hipocalóricas, dietas excluyentes por mencionar algunas. Este tipo de dietas fueron y seguirán siendo creadas con el único fin de la pérdida de peso, hay muchas de ellas que te prometen hasta 5 kilos por mes ya que se basan en limitar la ingesta de alimentos, haciendo creer a las personas que son dietas prácticas y correctas aunque estén muy alejadas a la realidad, ya que pueden perjudicar a la salud, sin mencionar que no suelen ser tan eficientes, por el peso perdido rápidamente suele recuperarse de manera inmediata, haciendo llegar el conocido rebote de peso.

Las dietas mágicas brindan numerosos riesgos para la salud ya que algunas suelen ser muy restrictivas y bajas en calorías sin cubren los requerimientos necesarios en las personas, diferentes estudios recalcan los riesgos en la salud y el equilibrio físico y emocional por el cual pasan las personas a someterse a este tipo de dietas; desde desencadenar trastornos en la alimentación, problemas patológicos por la falta de nutrientes, pérdida de masa muscular, esta manera equivocada de alimentación puede causar grandes repercusiones en la salud de la persona.

Este tipo de dietas es muy común que las personas quieran seguirlas ya que son recomendadas, por las amigas, vecinas, conocidas, incluso hasta en programas de televisión y en redes sociales se encuentran, pero no es muy conveniente ponerlas en prácticas, ya que suelen ser de dudosa procedencia y son prescritas por personal que

no está realmente calificado y no tiene ningún conocimiento científico, ya que muchas suelen ser de duda procedencia.

Nos debemos de enfocar en los resultado que queremos obtener y buscar ayuda del personal de nutrición que además de brindar un cambio de peso, harán adquirir hábitos saludables en la alimentación; ya que enseñaran a como comer a la persona, y brindaran una alimentación personalizada de acuerdo a las necesidades y los requerimientos necesarios de la persona, sin la prohibición de ningún alimento y que la personas posteriormente tengan conocimiento de que su alimentación sea sana y equilibrada, con ello poder favorecer a la salud, desde lo físico, mental y social, porque al sentirse bien con uno mismo, se siente bien con todo lo demás

A manera de conclusión Si realmente se quiere generar un cambio positivo y ver una pérdida de peso en la persona, nos debemos de alejar de estas dietas mágicas y cualquier producto de este tipo, como pastillas, infusiones, terapias, cremas etc. Y concentrarse en adquirir hábitos saludables, generando buenos hábitos de alimentación acompañada de una actividad física, que son hábitos positivos y nos brindaran cambios muy relevantes en nuestras vidas.

- **Bibliografía.**

Dietas y productos mágicos.. 08/07/2020, de. Sitio web:  
<https://fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/181120093354.pdf>

Dietas Mágicas. . 08/07/2020, de. Sitio web:  
<http://www.madrid.org/cs/BlobServer?blobcol=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobkey=id&blobwhere=1158610321391&blobheader=application%2Fpdf>

DIETAS MÁGICAS. 08/07/2020., de. Sitio web:  
[http://www.valencia.es/ayuntamiento/alquieriasolache.nsf/0/8B29C15AA823E6F9C1257A3800424DAB/\\$FILE/5\\_DIETAS%20MAGICAS.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/alquieriasolache.nsf/0/8B29C15AA823E6F9C1257A3800424DAB/$FILE/5_DIETAS%20MAGICAS.pdf?OpenElement)