



**Nombre de alumna: *Daniela
Montserrat Méndez Guillén***

**Nombre del profesor: *L.N. Daniela
Rodríguez Martínez***

Nombre del trabajo: *Ensayo*

**Materia: *Trastornos en la conducta
alimentaria.***

Grado: *9°*

Grupo: *A Nutrición*

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de julio de 2020

Cuando hablamos de dieta, hacemos referencia que es lo que consumimos de alimentos durante todo el día. Existen diferentes tipos de dietas; las que son saludables o equilibradas, las que son destinadas para algún tipo de patología y aun así son balanceadas para apoyar al paciente aunque contengan algunas restricciones o las que son por moda y que prometen resultados rápidos para bajar de peso que es para lo que son más buscadas y aplicadas, estas son las dietas milagro.

Las dietas milagro son dietas en las que prometen la pérdida de peso de manera rápida ya que estas se caracterizan en ser muy restringidas en energía, desequilibradas en algunos nutrientes y por excluir un gran número de alimentos que son necesarios para el organismo y trae consecuencias que pueden ser leves hasta causar la muerte, ya que se afecta principalmente la regulación del metabolismo, esto es porque se interrumpen las rutas metabólicas causando un “desorden metabólico” ya que el organismo necesita energía para cumplir sus funciones y al suprimir algunos alimentos se pueden alterar las rutas ya mencionadas.

Las dietas milagro también ofrecen la reducción de peso en promedio más de 5 kg/mes y prometen que no provocan ningún daño y riesgo a la salud, así como también aseguran esta pérdida de peso sin algún tipo de esfuerzo.

Este tipo de dietas se caracterizan por que son muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes, lo que conduce a situaciones de carencias que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud, excluyen de la dieta numerosos alimentos necesarios para el organismo, muchas de ellas son ricas en grasas saturadas, en proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales y su medio de difusión son los programas de televisión, revistas de moda, y en general todos los medios de comunicación.

Surgen por la necesidad de la búsqueda de beneficios económicos sobre la alimentación sana y equilibrada, además que son recomendadas por personas sin un conocimiento previo y que además acompañan esta asesoría con venta de productos milagro.

Las dietas milagro hacen que la pérdida de peso sea rápida debido a que su duración no son más de dos semanas y esto hace que se pierda peso y volumen a costa de glucógeno,

proteínas, agua y minerales y no se pierde la masa grasa que lo que realmente se necesita eliminar del organismo. Está perdida es la pérdida de masa muscular.

Además de esta pérdida de masa muscular existen otros riesgos para la salud como: la inducción del metabolismo energético que puede que produzca estados de resistencia a la pérdida de peso con la realización de sucesivas dietas, pueden originar situaciones de desnutrición en diferentes micronutrientes, pueden afectar el sistema cardiovascular del paciente, pueden favorecer al desarrollo de trastornos de conducta alimentaria como lo es la bulimia o la anorexia, puede incrementar los sentimientos de frustración causando irritabilidad, depresión y ansiedad, pérdida de cabello, debilidad en uñas, mareos y astenia. Además que puede aumentar el riesgo de padecer diabetes, algunos tipos de cáncer, fallo renal, fallo hepático y osteoporosis, atribuye malos hábitos alimenticios. Otra consecuencia de este tipo de dietas es que la ganancia de peso es acelerado ya que se lleva a cabo el efecto rebote, ya que hay un aumento de masa grasa y la masa muscular sigue en perdida. Esto se da por que el organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos para compensar el periodo de restricción que se ha sufrido, por lo tanto se come más lo que conlleva a la recuperación del tejido adiposo.

Algunos tipos de estas dietas son las hipocalóricas desequilibradas estas aportan menos energía de la que nuestro organismo necesita y además la proporción de nutrientes no es la adecuada como por ejemplo la Dieta “toma la mitad”, Dieta Cero, Dieta de la Zona, las dietas disociativa estas consiste en los alimentos que no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones estas no limitan la ingesta de alimentos energéticos ejemplo de este tipo de dietas están la Dieta Disociada de Hay, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, dietas excluyentes este tipo de dietas se basan en la exclusión de algún tipo de nutriente, ejemplo de estas están las dietas ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas, como la Dieta Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas o las dietas ricas en proteínas y sin hidratos de carbono: Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood, la Dieta de la Proteína Líquida y Dieta o método Dukan y por ultimo las dietas ricas en grasas o cetógenicas y sus ejemplos son Dieta de Atkins y la Dieta de Lutz.

Como se mencionó estas dietas en lugar de apoyar al organismo lo que hace es ocasionar deficiencias en este y traer grandes consecuencias que pueden ser irreversibles.

Sin embargo no todas las dietas son malas, ya que están dietas que promueven una buena alimentación siendo sana y equilibrada y logrando los mismos objetivos si dañara al organismo con apoyo de actividad física. Existen algunos tipos de dietas como las dietas fijas o por menú que son dietas que establecen el tipo y cantidad de alimentos que se deben de consumir, también están las dietas intercambiables que son las dietas que permiten cambiar algunos alimentos por otros, en esta dieta se brinda una lista de alimentos con los que se pueden realizar las equivalencias; están también las dietas hipocalóricas que son las que restringen la cantidad de alimentos haciendo a lado el origen de los nutrientes, permite la elección de los alimentos y por lo general se suprimen los hidratos de carbono y los lípidos; las dietas hipocarbonatadas restringen a los hidratos de carbono y las cantidades de proteínas y lípidos siguen con el mismo porcentaje de las kcal/diarias, las dietas hipolipídicas son las que restringe la cantidad de lípidos que se consumen y las proteínas e hidratos de carbono se mantienen sin cambios, por otro lado también están las dietas de reducción que son las que en ocasiones se utilizan para la pérdida de peso y esta pérdida es controlada, están las dietas de mantenimiento que permiten mantener el peso cuando se llega al peso ideal. Todas estas dietas son dietas que sabiéndolas manejar son dietas equilibradas y saludables y que ayudaran a la disminución de peso del paciente.

Es por eso que una dieta adecuada es la base para un estilo de vida saludable en compañía de la actividad física, y estas opciones son las mejores para la pérdida adecuada de peso y el mantenimiento del mismo. Debemos promover como nutriólogos un estilo de vida saludable e ir quitando poco a poco estas dietas milagro que lo único que provocan es un daño a la salud, que en ocasiones puede ser reversible, sin embargo en muchas ocasiones son consecuencias irreversibles. Logrando establecer la promoción de estas dietas vamos a ayudar a la población a que no jueguen con su salud.

Bibliografía consultada: colegio de endocrinología:
<http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>

Nutralia:
https://www.edu.xunta.gal/centros/cfrpontevedra/aulavirtual2/pluginfile.php/12367/mod_re

[source/content/0/PRESENTACION DIETAS MILAGRO E DIETAS ALTERNATIVA S.pdf](#)

Nutricia:

[https://www.fesnad.org/resources/files/DNN/2008/Revistas/Revista Dieta Sana mayo 2008.pdf](#)