



**Nombre del alumno:** MONICA  
VALDEZ ACEVEDO

**Nombre del trabajo:** ENSAYO

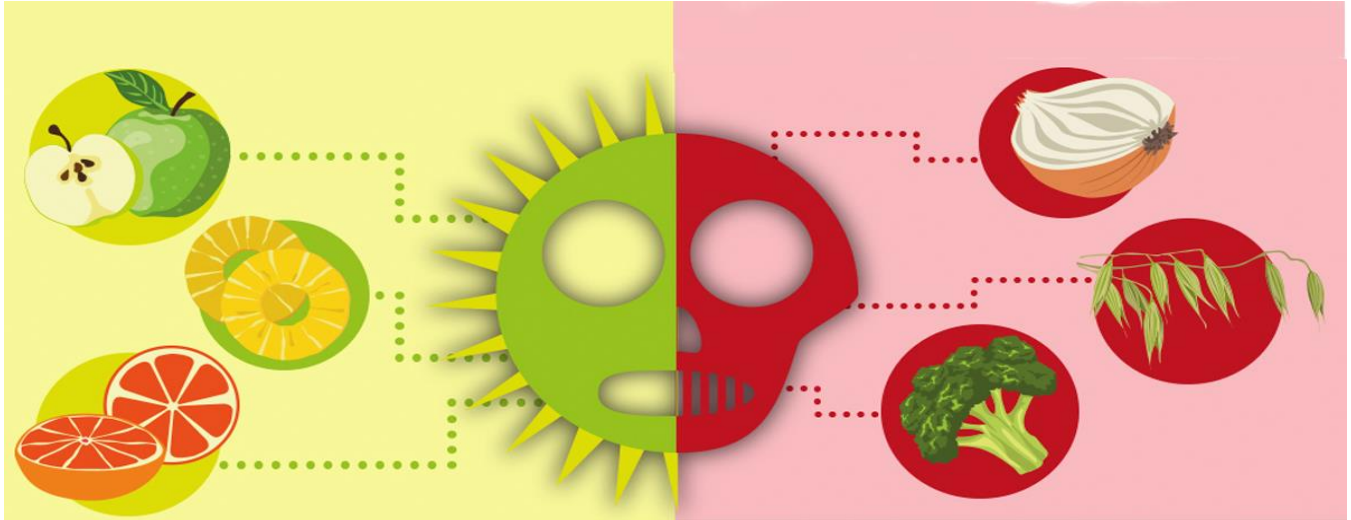
**Materia:** TRASTORNOS DE LA CULTURA  
ALIMENTARIA

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** NOVENO CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 29 DE FEBREORO DE 2020.

## DIETAS MILAGRO



**DIETAS MILAGROSAS...**

**O PELIGROSAS**

**LA GRAN MENTIRA**



## DIETAS MILAGRO

SON DIETAS DE MUY BAJO CONTENIDO CALÓRICO QUE ADEMÁS SON DESEQUILIBRADAS.

LAS DIETAS DE MUY BAJO CONTENIDO CALÓRICO PUEDEN PRODUCIR RIESGOS A LA SALUD Y LA UTILIZACIÓN DE FORMA CONTINUADA FAVORECE LA APARICIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS COMO LA BULIMIA Y LA ANOREXIA.

DESGRACIADAMENTE EL USO DE ESTAS DIETAS SE HACE CRÓNICO PORQUE NO EDUCAN NUTRICIONALMENTE, POR LO QUE SE POR LO QUE SE CONVIERTE UN CICLO CONSTANTE, SE USAN, SE PIERDE PESO, SE RECUPERA, SE USAN, SE PIERDE PESO DE NUEVO, SE RECUPERA DE NUEVO.

### *CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES*

- ❖ -APORTE ENERGÉTICO BAJO.
- ❖ -CONSIGUEN QUE SE INGIERAN MENOS CALORÍAS Y SE INTENTA JUSTIFICAR DE ALGUNA OTRA FORMA CON DISTINTOS FUNDAMENTOS.
- ❖ -SE OLVIDAN DE LA INGESTA DE NUTRIENTES Y DE SUS CONSECUENCIAS NEGATIVAS.
- ❖ -NO LOGRAN CORREGIR HÁBITOS ALIMENTARIOS INCORRECTOS.

ENTONCES, ¿PORQUE SI SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD, SON TAN POPULARES ESTE TIPO DE DIETAS?

EN PRIMER LUGAR PORQUE SE ESTÁ DISPUESTO A INTENTAR ALGO QUE A UNO LE ASEGURE UNOS RESULTADOS DESEADOS.

ADEMÁS PROMETEN RESULTADOS MUY IMPACTANTES Y MUY RÁPIDOS. OTRA CAUSA POR LA QUE SE HACEN MUY POPULARES ES PORQUE SÍ QUE HAY UNA PÉRDIDA DE PESO IMPORTANTE DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS CON ALGUNAS DE ELLAS AUNQUE DESPUÉS SE RECUPERA. Y PROPONEN RESULTADOS A CORTO PLAZO, EN VEZ DE MEDIO Y LARGO PLAZO.

UNA DIETA SALUDABLE SE CONSIGUE COMIENDO LA CANTIDAD CORRECTA DE ALIMENTOS EN LA PROPORCIÓN ADECUADA, CON CONTINUIDAD.

COMER UNA PROPORCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS DE LOS PRINCIPALES GRUPOS CONSTITUYE LA BASE DEL BIENESTAR COTIDIANO, Y REDUCIRÁ EL RIESGO DE ENFERMEDADES A LARGO PLAZO. POR TANTO, A LA HORA DE ALIMENTARNOS HAY QUE TENER MUY PRESENTE LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

- ❖ ELEGIR UN PLAN ALIMENTICIO QUE INCLUYA ALIMENTOS DE DIFERENTES GRUPOS: CEREALES, FRUTAS, HORTALIZAS, ACEITES, LÁCTEOS, CARNES, PESCADOS, HUEVOS, AZÚCARES,...
- ❖ MANTENER UN ADECUADO BALANCE, PARA QUE EL CONSUMO EXCESIVO DE UN ALIMENTO NO DESPLACE O SUSTITUYA A OTRO TAMBIÉN NECESARIO.
- ❖ MODERACIÓN EN LAS CANTIDADES CONSUMIDAS, PARA MANTENER EL PESO ADECUADO Y EVITAR LA OBESIDAD Y SUS CONSECUENCIAS.
- ❖ TENER EN CUENTA NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS PARTICULARES, YA QUE NO COMEMOS SÓLO POR NECESIDAD FÍSICA, SINO TAMBIÉN LO HACEMOS PARA DISFRUTAR. POR ELLO, NUESTRA DIETA ADEMÁS DE SANA Y NUTRITIVA, TIENE QUE CONFIGURARSE DE MANERA QUE APETEZCA COMERLA Y QUE INCLUYAMOS ALIMENTOS QUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A COMER.
- ❖ COMER MÁS FRUTA Y HORTALIZAS
- ❖ REDUCIR EL CONSUMO DE SAL COMIENDO MENOS ALIMENTOS ENVASADOS, COMO PLATOS PRECOCINADOS Y SNACKS Y PONIENDO MENOS SAL CUANDO SE COCINA.
- ❖ SEGUIR UNA DIETA VARIADA. CAMBIANDO LA LISTA DE LA COMPRA TODAS LAS SEMANAS PARA SALIR DEL CÍRCULO VICIOSO DE LOS ALIMENTOS POCO SANOS Y DISFRUTAR MÁS DE LA COMIDA.
- ❖ SEGUIR UN HORARIO REGULAR: AUNQUE NO TIENE IMPORTANCIA EL MOMENTO ELEGIDO PARA COMER, UNA RUTINA REGULAR AYUDA A LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS A CONTROLAR SU DIETA Y SU PESO.
- ❖ CONTROLAR EL TAMAÑO DE LAS RACIONES
- ❖ PROCURAR AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. LA ACTIVIDAD AYUDA A REGULAR EL APETITO Y PERMITE COMER MÁS SIN GANAR PESO.
- ❖ BEBER ENTRE 1,5 Y 2 LITROS DE AGUA AL DÍA.

