

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Maestra: Martínez Rodríguez Daniela

Materia: legislación en nutrición

9No cuatrimestre de Nutrición

ENSAYO

DIETA MILAGROSA



Dietas mágicas

Muchas personas ponen en práctica este tipo de dieta, con un propósito de bajar de peso de una manera más rápida por ello llegan acceder a las dietas mágicas no tomando en cuenta los riesgos que puede repercutir en la salud

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, desventajas para la salud como la pérdida de masa muscular y el aumento del riesgo de padecer enfermedades

promueven desequilibrios calóricos y nutricionales que pueden implicar a largo plazo graves riesgos para la salud. Su efectividad es temporal puesto que las adaptaciones fisiológicas a la pérdida de peso favorecen la ganancia de más peso del que se había perdido. Adoptar un estilo de vida saludable es la mejor estrategia para la prevención del sobrepeso, funcionan a restringir la ingesta energética inducen pérdida de peso. No obstante, el peso perdido corresponde sobre todo a agua y la reducción de grasa corporal se acompaña muchas veces de pérdidas de masa muscular. Estas dietas promueven una alimentación desequilibrada al excluir o reducir la ingesta de algunos alimentos o grupos de alimentos. Es por ello que pueden comprometer el aporte adecuado de nutrientes esenciales y suponer un verdadero riesgo para la salud, agravando muchas de las patologías asociadas a la obesidad

Para la gran mayoría de personas, la eficacia del plan de adelgazamiento es solo temporal. El principal problema radica en mantener la pérdida de peso conseguida.

De hecho, el retorno a la dieta habitual supone ganar peso con más facilidad y rapidez, incluso por encima del que se tenía antes del tratamiento.

Es el llamado efecto rebote, que se agrava por el seguimiento repetido de dietas milagro que provoca oscilaciones cíclicas de peso. Los efectos negativos derivados de la reducción de peso y que favorecen el efecto rebote son la pérdida de masa muscular y la disminución del gasto energético. Las adaptaciones fisiológicas también incluyen cambios hormonales con alteraciones de los niveles y de la sensibilidad a hormonas relacionadas con el apetito y el equilibrio energético. En el resultado aumentan el hambre y la eficiencia metabólica, reduciendo el gasto energético total y promoviendo el almacenamiento de energía, por eso no es recomendable utilizar este tipo de dietas ya que repercute en la salud de las personas

Las dietas milagrosas influyen mucho en las personas para poder verse bien, sin embargo, no suele ser recomendable el poder realizarlo e incluso son dietas no avaladas científicamente, por eso es importante que al realizar una dieta tener la atención medica de un nutriólogo, en donde nos brindara un plan de alimentación dependiendo de las necesidades de cada persona

Tener hábitos saludables previene de ciertas enfermedades, por lo tanto, dependiendo del objetivo del paciente es la dieta para ello, todos somos diferentes por eso se debe ser personalizado cada plan de alimentación, cabe mencionar que existen muchas dietas, por ejemplo, están las dietas hipocalóricas, hiperlipidicas o como ya había mencionado depende lo que el paciente quiera obtener mediante una dieta supervisado por el encargado de salud.