



**Nombre de alumnos: Julibeth Martínez
Guillén**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Licenciatura en nutrición

DIETAS MILAGRO

Las dietas milagro son todas aquellas que prometen la pérdida de peso exagerada en muy poco tiempo y en muchas de las ocasiones con muy poco esfuerzo. No buscan crear hábitos alimenticios saludables únicamente cumplir con el objetivo de la pérdida de peso. Para este tipo de dietas no es importante contemplar las necesidades y características de las personas y por este motivo llegan a representar un riesgo para la salud. Estas dietas son altamente restrictivas, por lo que es muy común la pérdida de masa muscular en los pacientes que las llevan a cabo.

Su única función es el adelgazamiento rápido, sin embargo no es de una manera sana, no tienen otra función y no son recomendables.

Este tipo de dietas no deben realizarse por el peligro que representan en la salud del individuo, como mencioné anteriormente, este tipo de dietas al no contemplar las necesidades nutricionales y características patológicas y no patológicas del mismo (además de todos los otros factores a tomar en cuenta), hacen que diversas complicaciones pueden presentarse. El efecto más evidente que tienen estas dietas son la pérdida de masa muscular, el organismo busca la reserva de energía más rápida por lo que comienza a destruir al glucógeno para convertirla en energía, eso mismo sucede con las proteínas, ya que el organismo puede identificar esta pérdida de peso y déficit calórico como un proceso involuntario, busca “protegerse” rompiendo proteínas para compensar su falta calórica. Añadiéndole a esto la persona puede presentar bajo rendimiento, debilidad muscular, cefalea, mareos, ansiedad, incluso desmayos. Este tipo de dietas regularmente incitan a que el individuo se establezca metas de pérdida de peso muy altas y llegar al grado de obsesionarse con esto, al no cumplirlo o lograrlo llegan a frustrarse y pueden llegar a aparecer trastornos alimenticios. Por último las dietas milagros al ser altamente restrictivas hacen que las personas que las llevan a cabo pierdan muchos de los nutrientes que necesitan para el correcto funcionamiento y mantenimiento de su organismo, trayendo consigo un sinnúmero de enfermedades relacionadas como la anemia ferropénica o megaloblástica, raquitismo (que a su vez puede provocar

osteomalasia y/o raquitismo), beriberi, pelagra, escorbuto o desnutrición energético-proteica, por mencionar solo algunos ejemplos.

Otra razón para no realizarlas además de los problemas mencionados anteriormente es que generalmente estas dietas milagro suelen ir acompañadas de productos “mágicos” que prometen ser los causantes de la pérdida de peso y son recomendados por personas sin conocimiento del tema que buscan únicamente obtener ganancias y reconocimiento para seguir promoviendo sus productos sin importar del daño que estos puedan provocar en la salud. Algunos de estos productos por lo general son ingeridos como pastillas, tés, batidos, etc. Que en muchos casos tienen repercusiones metabólicas; en otros casos son untados como cremas corporales, geles, etc. y otros de estos son usados como artefactos como son las fajas, anillos adheribles al cuerpo, etc. Pero todos los anteriores tienen el objetivo de prometerle una pérdida de peso milagrosa beneficiándose económicamente.

Se debe dejar en claro que no existen dietas mágicas de ningún tipo, ninguna dieta hará que la persona que la ejecute pierda mucho peso muy rápido, sin esfuerzo y de manera sana que no genere repercusiones en su salud e integridad. Lo recomendable para que una persona logre sus objetivos de la mejor manera es llevar una dieta saludable, contemplada para sus características, etapa de vida, condición, gustos y necesidades. Este tipo de dieta le brindará a cada individuo los nutrientes necesarios para su organismo. Además brinda todos los alimentos necesarios en cuanto y calidad. La dieta recomendada siempre será la que cumpla con las 6 leyes de la alimentación:

Suficiente, que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta. (NOM-043-2005)

Completa, que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos. (NOM-043-2005)

Variada, que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas. (NOM-043-2005)

Equilibrada, que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. (NOM-043-2005)

Adecuada, que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características. (NOM-043-2005)

Es importante que como profesionales en nutrición aclaremos dudas y desmintamos mitos o creencias acerca de lo que es una buena nutrición y lo que conlleva así como informar de los peligros que pueden suponer este tipo de dietas milagrosas o mágicas.

“La nutrición es una ciencia, no una creencia”