



Nombre de alumnos: DAMARIS PRISCILA DE LEÓN MORALES

Nombre del profesor: DANIELA MARTÍNEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: A Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de julio de 2020.

Ensayo- DIETAS MÁGICAS

Es muy común que por todos lados encontremos dietas milagrosas que nos prometen perder peso rápidamente y sin tanto sufrimiento o con medicamentos que pueden hacer todo el trabajo. Y aunque todos deseáramos que esto fuera cierto, lamentablemente quienes se someten a ellas están poniendo en riesgo su salud.

Este tipo de dietas son todas aquellas sugerencias nutricionales que, con el fin de reducir el peso o la talla corporal, proponen pautas de alimentación que normalmente el médico o el nutriólogo no te recomendarían. Estas dietas comúnmente tienen modificaciones en la cantidad de calorías, pero muchas veces esa reducción se considera poco saludable, incluso por debajo de las cantidades que necesita nuestro cuerpo para realizar sus actividades vitales.

La secretaría de salud dice que Una dieta adecuada es la que proporciona los elementos necesarios para realizar eficazmente todas las funciones propias de acuerdo al sexo y edad. (2020)

Las dietas milagrosas, tal como lo marca la antología, 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 cardiovasculares y diabetes- y la falta de un fundamento científico (Antología, UDS, 2020)

Ahora, debemos exponer también las consecuencias y emotivo por el cual no se recomienda a ninguna persona, porque por la misma causa de que se restringen alimentos y no se llegan a consumir los nutrientes necesarios, se generan múltiples enfermedades asociadas a esta causa.

Hoy en día tenemos a nuestro alcance una gran variedad de «dietas milagro», agrupadas en tres tipos: las dietas hipocalóricas desequilibradas, que provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular, así como una disminución del gasto energético, como consecuencia de una adaptación metabólica; las dietas dissociativas, que se basan en la idea de que

los alimentos no sólo contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino también al consumirse según determinadas combinaciones y proporciones; y las dietas excluyentes, que directamente eliminan de la dieta algún alimento o nutriente.

-Las «dietas milagro» pueden conllevar una pérdida de nutrientes y vitaminas esenciales para nuestro organismo. La deficiencia de minerales puede producir alteración del gusto y el apetito, así como favorecer la osteoporosis o los trastornos en la coagulación sanguínea. Por su parte, el déficit vitamínico (B1, B2 y B3 principalmente) puede provocar irritabilidad y lesiones oculares, cutáneas y gastrointestinales, entre otras. Pueden producir efectos psicológicos negativos y pueden desencadenar trastornos del comportamiento alimentario como la anorexia y la bulimia, además de generar desequilibrios en el metabolismo de las personas. Y una de las más visibles es el famoso efecto rebote. Cuando sometemos el organismo a una dieta muy baja en calorías, y hay una pérdida de peso muy rápida, el organismo reacciona haciéndose más eficiente, gastando menos energía, y esto puede causar serios problemas de salud y provocar un aumento de peso drástico en el momento en el que se vuelve a ingerir cantidades normales de comida. (Madrid, 2016)

Como conclusión decimos que estas dietas no son benéficas para la salud y que es mejor llevar una dieta saludable y balanceada con frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos bajos en grasa. Además, porciones pequeñas, proteínas bajas en grasa como frijoles, huevos, pescado, carne magra, nueces y realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria. La meta es perder de un cuarto de kilo a un kilo por semana.

Siempre buscar que la dieta contemple las calorías óptimas dependiendo de las características físicas y dietéticas, que cumpla con los requerimientos de nutrientes y sobre todo que la distribución de alimentos sea correcta.

Bibliografía:

- Universidad del sureste, 2020, Antología de trastornos de la cultura alimentaria.

- Secretaría de salud, 2020, Dietas milagro, ni eficaces ni saludables, recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/dietas-milagro-ni-eficaces-ni-saludables>
- Madrid, 2016, Las dietas milagro constituyen un riesgo para la salud, recuperado de: https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-dietas-milagro-constituyen-riesgo-para-salud-201609091140_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F