



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno: José Alejandro Aguilar Gómez

Licenciatura: Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo “Dieta mágicas”

Materia: Trastornos de la cultura alimenticia

Grado: 9°

Grupo: “A”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio de 2020

ENSAYO DIETA MAGICAS

Desde mi punto de vista entendemos como dietas mágicas, a los tipos de dietas que carecen de fundamento científico, y que promueven la pérdida de peso de manera rápida y sin esfuerzo. Sin embargo, estas dietas representan un grave riesgo para la salud, debido a que provocan deficiencias nutricionales de macronutrientes y micronutrientes.

Por otra parte, si nos planteamos la pregunta de cuales son estos tipos de dietas milagro, resulta curioso, pero en internet hay muchas, como, la dieta de grupo sanguíneo, la dieta de la col, dieta de atkins, dieta de la sonda y la dieta dukan. Sin embargo, cada una estas dietas no tienen fundamentos científicos y solo prometen adelgazar de manera rápida, causando graves problemas nutricionales, por lo que son un peligro para la sociedad.

Cabe decir que las dietas milagro se pueden clasificar como dietas hipocalóricas desequilibradas, que son pobres en nutrientes y provocan un efecto rebote, como la dieta toma la mitad y la dieta gourmet, también hay dietas disociativas, en donde consiste en no mezclar grupos de comidas, como son la dieta hollywood, la dieta de montignac y la anti-dieta. Por ultimo las dietas excluyentes, son dietas que eliminan algún nutriente, como la dieta del Dr. Pritikin, la dieta del Dr. Haas, dieta de los astronautas, dieta Hollywood y dieta de Atkins. Todas y cada una de estas dietas están desaconsejadas por el peligro que representan y porque no nutren el organismo de forma correcta.

Quisiera hacer mención para que sirven algunas de estas, empezando por la dieta Atkins, que se caracteriza por ser una alimentación a base de grasas y proteínas, para bajar de peso rápidamente. Otra que se ha puesto de moda es la dieta Dukan, que se hizo popular por la influencia de celebridades famosas y consiste en el consumo excesivo de proteínas, baja en hidratos de carbono y se divide en cuatro etapas a las que se denominaron fase de ataque, fase de crucero, fase de consolidación y fase de estabilización, en cada etapa se cumplen objetivos específicos y se permiten y prohíben algunos alimentos.

Por si fuera poco, hay dietas bien raras como la dieta del grupo sanguíneo que en función del grupo sanguíneo de la persona, consumirá o no algunos alimentos, también me llamo la atención la dieta de la col, que es muy conocida por señoras de la edad de 40 a 50 años, que se basa en preparar una sopa a base de cebollas, tomate, apio, col y pimienta,

es muy extraña esta dieta y para colmo solo te alientas a base de sopa y aparte tu decides que cantidad consumirás.

Las dietas milagrosas, son muy extrañas y no sirven para nutrirnos, sino para bajar de peso, como las antes ya mencionadas. Pero hay otra que me llamo la atención y es la dieta Hollywood, muy pobre en calorías y sin hidratos de carbono. También me llamo la atención la dieta de South Beach, baja en hidratos de carbono y aporta mayor contenido de proteínas y grasas saludables.

Dentro de la categoría de dietas que representan un peligro para la salud está la dieta de la alcachofa, ya que permite acompañar a la alcachofa con diversos alimentos como pan integral, arroz, frutas y lácteos. Además, hay una se hizo popular en Japón y es la dieta de la banana que consiste, como dice su nombre en consumir bananas en el desayuno y en la merienda.

Desde mi punto de vista no hay que realizar ningún tipo de dieta milagrosa porque pueden provocar deficiencias de proteínas, vitaminas y minerales, aparte pueden desencadenar trastornos alimenticios, malos hábitos alimenticios, desequilibrios calóricos y nutricionales.

Opino que no hay que realizar, ningún tipo de dieta milagrosa que encontremos en internet, ya que no aportan nada beneficioso a nuestro organismo, al igual no hay que dejarnos influenciar por lo que digan las demás, ya que, en cierta manera bajas de peso, pero acosta de lograrlo, tu cuerpo se empieza a dañar, te sientes más débil, te cansas rápido, te deshidratas, presentas deficiencias nutricionales y todo por bajar de peso. En casos más graves, las personas pueden padecer, problemas gastrointestinales, renales y desnutrición.

Por otra parte, las dietas adecuadas son una mejor opción para las personas, ya que son realizadas por los profesionales de la nutrición, de acuerdo a las características del paciente, y que tienen como finalidad mejorar el estado nutricional y prevenir la aparición de enfermedades. Para la elaboración de estas dietas es necesario realizar una evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética. Posteriormente calcular sus calorías del paciente, cuadrarlas en un cuadro dietosistético y finalmente realizar su plan

de alimentación personalizada. Sin lugar a dudas una dieta adecuada, es la mejor opción para nutrirse sanamente, es por ello que hay que acudir al nutriólogo para que les realicen su propia dieta para cubrir sus necesidades nutricionales.

Desde mi punto de vista la dieta adecuada, consiste en una dieta que satisface todos los requerimientos nutricionales de una persona. Por lo tanto, quisiera mencionar todos los tipos de dietas adecuadas que conozco, como, por ejemplo, hay dietas para cada etapa de la vida y se llaman dietas basales según la edad; adultas, pediátricas y geriátricas.

Pero también hay dietas modificadas o terapéuticas, que se subdividen, en dietas progresivas: Líquida, semilíquida, semiblanda y blanda, dietas con modificación de energía: hipocalóricas e hipercalóricas, dietas con modificación de proteínas y/o aminoácidos: hipoproteicas, hiperproteicas, controladas en gluten, dietas hipercalóricas e hiperproteicas, dietas con modificación de hidratos de carbono: dietas controladas en lactosa, dietas controladas en sacarosa, dietas controladas en fructosa y dietas restringidas en galactosa, dietas con modificación de textura y consistencia: dieta triturada, dietas para disfagia, dietas de fácil masticación, dietas con modificación de grasas: dietas bajas en grasa, dietas con modificación de minerales: dietas controladas en potasio, dietas controladas en hierro, dietas controladas en calcio y fósforo. Por último, también hay dietas adecuadas en función de la afección como lo son: dietas para alergia, dietas para diabetes, dietas para dislipidemias, dietas para enfermedad renal, dietas para síndromes diarreicos y dietas para inmunodeprimidos.

Quisiera opinar que cada una de estas dietas adecuadas dependerán del tipo de paciente, y conforme a esto se optará por la más adecuada para cubrir sus requerimientos según su estado de salud, y dependientemente de las características del sujeto se adecuará su dieta para que se alimente.

En conclusión, las dietas milagrosas son producto de la obsesión de las personas para bajar de peso de manera rápida, al igual muchas de estas personas realizan estas dietas sin tomar en cuenta el peligro a la que están expuestas, por lo que a largo plazo presentan graves problemas nutricionales. Es por eso que es mejor acudir al nutriólogo para que les elaboren una dieta adecuada a sus condiciones para evitar deficiencias nutricionales y vivir sanamente.