



Nombre de alumna: Leonela Bonilla Rodríguez

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de la conducta alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Julio de 2020.

LAS DIETAS MAGICAS

Como podemos ver actualmente la sociedad de este siglo quiere adelgazar a cualquier precio de una manera rápida y si es posible a menor costo ya que como se cuenta con muchos medios suelen absorber mucha información dentro de ella falsas y no sustentadas científicamente, así mismo creyéndolo haciendo que consuman un solo alimento durante días o dejar de ingerir por capricho ya sea por moda o cumplir su meta a veces siendo poco realista. Donde creen más lo que dicen los famosos o familiares que a los profesionales de salud del área de la Nutrición ya que creen que es incensario o costoso, sin siquiera imaginar el peligro real que tiene seguir a largo plazo una dieta milagro.

Se puede definir que una dieta milagro es aquella que se caracteriza por ser una dieta o conducta alimentaria muy restringida en energía, desequilibra en la mayoría de nutrientes básicos y por excluir numerosos alimentos necesarios para el organismo, que sin ellos pueden conllevar a una deficiencia o cadencia en el mismo organismo. Los ejemplos más claros de dietas milagro son aquellas que se anuncian en los medios de comunicación como en Facebook donde la mayor parte de las personas pasan tiempo o por cadenas que mandan las personas en grupos haciendo creer a los demás que realmente encontraron la dieta ideal para todas personas y que no repercuten porque se los recomendaron personas cercanas o conocidas con supuestos resultados rápidos y milagrosos, o las podemos ver con un personaje popular que señala que es la mejor opción poniendo en duda la profesión de Nutrición. Una manera de poder identificarlas es la siguiente: Carecen de rigor científico, prometen adelgazar sin esfuerzo, se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, para convencer a la población de que estas dietas van a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo, no satisfacen las necesidades nutricionales, ya que no son dietas equilibradas. Por lo general, estas dietas son ricas en grasas saturadas, proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales. También otra característica para identificarlas es que no modifican los

malos hábitos además que acentúan los errores como compensaciones de seguir otros métodos. Como nutriólogos se sabe que si se mantienen mucho tiempo pueden producir diversas alteraciones como cardíacas, renales, óseas, hepáticas, además que pueden empeorar algunas alteraciones gastrointestinales entre otros efectos adversos y que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal, hepático y osteoporosis.

La mayoría de las personas que realizan dichas dietas normalmente saben al menos un poco sobre sus consecuencias y que no es completamente sana, sin embargo prefieren seguirla por la presión o desesperación de conseguir. Cada vez la población es más susceptible a autoevaluar su estado nutricional y a sobre estimar su cuidado de su salud contrastando, de forma autónoma y autodidacta, informaciones sobre diferentes posibilidades de tratamiento. Lo que esto provoca es este hecho representa un síntoma de que la población se interesa más por su apariencia que su salud también la hace más vulnerable a acceder a la información pseudocientífica relacionada con la alimentación y la nutrición, exponiéndola al engaño, al fraude y a riesgos para su salud.

Es necesario, por tanto, mostrar tanto a los pacientes como a los profesionales sanitarios que existen ciertos riesgos asociados al seguimiento de tratamientos dietéticos inadecuados, el porque no llevarlas a cabo creo que es claro ya que es realmente un riesgo y es de fácil propagación ya que si se obtiene falsos resultados la de alado va querer llevarlo acabo y así consecutivamente. La opción mas ideal es pedir consejos de un profesional preparado en la materia o indagar información en fuentes verídicas o del gobierno que están respaldadas, donde podrán ver como deben ser las características de una dieta saludable y apta para cada necesidades además de que la dieta no hará toda la tarea para lograr los objetivos sino que va de la mano de los hábitos y actividades físicas. Las opciones de dietas saludables y de mayor preferencia son realmente amplias pero cumplen con las características

necesarias para poder llegar a los objetivos sin repercutir en la salud de las personas.

Las dietas más adecuadas son las que tienen que ser nutricionalmente adecuadas y seguir unos hábitos alimentarios y de vida saludables. Tomando en cuenta el número y el tamaño de las raciones dependerán de la energía que cada persona necesita, que, a su vez, está condicionada por la edad, el género, el peso y la AF. Aunque el número de comidas depende de las costumbres, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de cada persona, se recomienda en general que se realicen al menos 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir, se recomienda hacer un buen desayuno y una buena comida, y aligerar las cenas.

Un ejemplo claro de la dieta adecuada es la dieta mediterránea donde los alimentos tienen una alta densidad de nutrientes: HC complejos, FD, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes, y una gran abundancia de otras sustancias potencialmente bioactivas que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de las enfermedades crónicas. En la actualidad existe suficiente evidencia epidemiológica que muestra el papel protector de dicha dieta en la enfermedad coronaria, la DM tipo 2 (DM2), la HTA, el síndrome metabólico, el sobrepeso y la obesidad, además de que se acopla para todo tipo de población cambiando y combinando sus elementos.

En conclusión considero que el llevar una alimentación correcta y realizar actividad física diariamente, permite que nuestro cuerpo funcione mejor y previene, o al menos reduce, el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que suelen ser comunes de ver en nuestro entorno y el comer teniendo en cuenta la repercusión que los hábitos alimentarios tienen en nuestra salud, teniendo en cuenta que no existen dietas milagro que cuiden el estado homeostático del cuerpo y que para lograr una meta de salud se debe asistir a un profesional además que tener una dieta bien planeada y adecuada no significa que serán dietas severas, aburridas,

repetitivas o poco gratificantes para nuestro paladar. Seguir una alimentación correcta, es aquella que incluye una variedad de alimentos en las porciones adecuadas para las necesidades de cada persona, está al alcance de todos. La alimentación es uno de los factores que condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento físico e intelectual y la productividad de las personas.

BIBLIOGRAFÍA:

Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud., 2005, Alimentación correcta en los lugares de trabajo, Recuperado:
http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/3_alimentacion_correcta_lugares_trabajo.pdf

Carbajal Azcona A., Facultad de Farmacia, 2013, Manual de Nutrición y dietética, , Universidad Complutense de Madrid Recuperado:
<https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

FESNAD, 2008, Dietas milagro, Recuperado:
https://www.fesnad.org/resources/files/DNN/2008/Revistas/Revista_Dieta_Sana_mayo_2008.pdf