



Nombre de alumnos:

Sissy Beatriz Villatoro Alvarado

Nombre del profesor:

Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo:

Ensayo Dietas milagro

Materia:

Trastornos de cultura alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: A Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de enero de 2020

DIETAS MILAGRO

Las dietas milagro son dietas las cuales funcionan para bajar de peso y adelgazar rápidamente sin un poco de esfuerzo, así mismo este tipo de dieta puede causar diferentes enfermedades como diabetes y problemas cardiovasculares por la pérdida de masa muscular, restricción de energía, de nutrientes etc.

También estas dietas milagrosas como tal prometen la pérdida de 5 kilogramos por mes asegurando la salud sin riesgo alguno, la cual en su mayoría de ocasiones esta dieta se busca con beneficio económico ya que son personas las cuales ignoran la alimentación sana, equilibrada y lo que conlleva un costo alto.

El motivo de realizar estas dietas milagro, no se recomienda hacerlas ya que al someter muy pocas proteínas al cuerpo, hace que el organismo ocupe las proteínas almacenadas produciendo rápidamente una pérdida de masa muscular y la formación de sustancias tóxicas en el cuerpo o también enfermedades desencadenantes como daño renal, infartos, entre otras.

Cuando hablamos de perder peso u otro requerimiento, es que, el querer realizar una dieta es primordial el acudir o ser recomendado por un experto, como lo es un nutricionista que tiene el conocimiento cien por ciento en el tema y que puede brindar una dieta personalizada y adecuada especialmente a los requerimientos del paciente así mismo también brindando todos los nutrientes necesarios, sin afectar al organismo y lograr el propósito del individuo.

