

**Nombre de alumno: Miriam Alejandra
García Alfonso.**

**Nombre del profesor: Fernando
López Santiz.**

Nombre del trabajo: Avance.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Seminario de tesis.

Grado: 8°

Grupo: A

EL PELIGRO DE LAS DIETAS EXTREMAS Y PRODUCTOS MILAGRO

Planteamiento del problema.

Identificar el motivo por el cual la población consume productos milagro y realiza dietas extremas.

En la actualidad, la búsqueda de soluciones rápidas para la pérdida de peso ha llevado a un incremento en el consumo de dietas extremas y productos milagro, los cuales prometen resultados inmediatos sin un respaldo científico. En Comitán de Domínguez, Chiapas, esta tendencia se ha vuelto preocupante debido a la falta de información y educación nutricional, lo que pone en riesgo la salud de la población. Muchas personas desconocen los efectos adversos que estas prácticas pueden generar, como deficiencias nutricionales, alteraciones metabólicas, problemas psicológicos y otros impactos negativos en la salud.

Una de las principales preocupaciones es que este tipo de dietas y productos se difunden con gran facilidad en redes sociales, impulsados por los estándares de belleza poco realistas, la necesidad de bajar de peso con el menor esfuerzo posible y la desinformación nutricional. La accesibilidad y promoción de estos productos, muchas veces sin regulación ni supervisión profesional, refuerzan su uso indiscriminado, lo que agrava aún más la situación y aumenta el riesgo de consecuencias perjudiciales para la salud de la población.

Objetivos.

General:

Analizar el impacto de las dietas extremas y el consumo de productos milagro en la salud física y mental de la población, evaluando sus efectos y riesgos, así como la importancia de promover los hábitos alimenticios saludables y fomentar la educación nutricional.

Específicos:

- Determinar qué tan común son las dietas extremas y el consumo de productos milagros en los habitantes de Comitán de Domínguez, Chiapas.
- Identificar cuál es el género y rango de edad en el que predomina el consumo de productos milagro y dietas extremas.
- Identificar cuál es la dieta y cuál es el producto más consumido en los habitantes de Comitán de Domínguez, Chiapas.

- Informar a la población de efectos secundarios que puede ocasionar el consumo de productos milagro y las dietas extremas.
- Impulsar las consultas con un profesional de salud en nutrición para que cada persona lleve a cabo una dieta de acuerdo a sus necesidades de manera informada.

Hipótesis.

- Al fomentar que las visitas al nutriólogo sean parte de la cultura alimenticia la población no debería optar por el consumo de productos milagro y dietas extremas como alternativas para la pérdida de peso desinformada y el tratamiento de enfermedades crónicas
- A través de la implementación de estrategias y educación nutricional pueden evitarse las principales complicaciones de las dietas extremas y productos milagro tales como deficiencias nutricionales, pérdida de masa muscular y trastornos metabólicos, debido a la falta de información adecuada y la búsqueda de soluciones rápidas para la pérdida de peso.

Variables.

1. Variable independiente

- **Consumo de productos milagro** (Frecuencia, tipo de producto)
- **Práctica de dietas extremas** (Frecuencia, tipo de dieta)
- **Nivel de educación nutricional** (Si la persona ha recibido orientación en nutrición o no)
- **Accesibilidad a información confiable** (Redes sociales, medios de comunicación, profesionales de salud)

2. Variables dependientes (Consecuencias o efectos)

- **Impacto en la salud física** (Deficiencias nutricionales, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas)
- **Impacto en la salud mental** (Ansiedad, insatisfacción corporal, trastornos alimentarios)
- **Motivación para el consumo de estos productos o dietas** (Estética, salud, presión social)
- **Cambio en hábitos alimenticios tras recibir educación nutricional** (Si dejaron de consumir productos milagro tras conocer sus riesgos)

Justificación.

En la actualidad, la preocupación por la imagen corporal y la búsqueda de soluciones rápidas para la pérdida de peso han llevado a un incremento en el consumo de dietas extremas y productos milagro. Este fenómeno representa un problema de salud pública, ya que muchas de estas prácticas carecen de evidencia científica y pueden generar efectos adversos en la salud física y mental de la población.

En Comitán de Domínguez, Chiapas, esta tendencia se ha vuelto alarmante debido a la falta de educación nutricional y el acceso a información confiable. La difusión masiva de estos productos a través de redes sociales y otros medios de comunicación promueve su consumo sin supervisión profesional, exponiendo a la población a riesgos como deficiencias nutricionales, trastornos metabólicos, alteraciones hormonales y problemas psicológicos, incluyendo la ansiedad y la insatisfacción corporal.

Este estudio es relevante porque busca analizar el impacto de estas prácticas en la salud, con el propósito de generar conciencia sobre sus riesgos y promover hábitos alimenticios saludables. Además, pretende impulsar la consulta con profesionales de la salud en nutrición como una alternativa basada en evidencia para el control del peso y la prevención de enfermedades. Mediante la educación nutricional y estrategias de concienciación, es posible reducir la prevalencia de estas prácticas y fomentar una cultura alimentaria informada y responsable en la comunidad.

Bibliografía.

1. **González, M. (2019).** *El impacto de las dietas extremas en la salud física y mental: Una revisión sistemática.* Revista Mexicana de Nutrición, 15(3), 85-99. Recuperado de <https://www.revistasm.com>
2. **Ramos, A., & Pérez, L. (2020).** *La influencia de las redes sociales en las decisiones alimentarias: Estudio de caso sobre dietas milagro en jóvenes.* Salud y Bienestar, 11(4), 102-115. Recuperado de <https://www.saludybienestar.org>