



**ALTERNATIVAS FÁBRICAS.** Sin fundamento científico del área de la salud y con la promoción de modelos ideales para lograr la pérdida de peso.



Una tendencia mundial que busca resultados inmediatos para cambiar o moldear los cuerpos. En 2 minutos te contamos de qué hablamos cuando hablamos de las llamadas dietas shock.

## SOLUCIÓN A CORTO PLAZO

# DIETAS MILAGRO

Las fiestas de cierre de año, el fin del período vacacional o la multi demanda de la dinámica cotidiana pueden alterar la calidad de nuestra alimentación y como efecto modificar nuestra masa corporal. Así el objetivo de perder peso en el menor tiempo posible encuentra en las dietas milagrosas la vía más fácil para conseguirlo. La promesa de obtener resultados sorprendentes y rápidos es muy tentadora; pero no significa una solución para enseñarnos a comer bien y vivir mejor.

## MARAVILLA CON DESENCANTO

En la actualidad llevar adelante una alimentación saludable no se asocia únicamente a una época del año o una causa estética vinculada a cómo vivimos, y nos ven, sino a cómo queremos cuidar nuestra salud. Pese a esta conciencia social la repercusión de estas dietas de impacto, con recetas mágicas e inmediatas para perder peso, cuentan con masiva aceptación en diferentes grupos etáneos.

¿Cómo distinguirlas? Es bastante simple: suelen establecer listas de alimentos buenos y malos, ser monótonas, promover ayuno o semiayuno con menos de 1.000 calorías por día, permitir la ingesta libre de proteínas, ser bajas en hidratos de carbono y prohibir mezclar algunos alimentos en el mismo plato.

## PROMESAS DE CREDIBILIDAD



<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
Obtención de resultados rápidos y eficaces.	Efectividad sin complemento de actividad física.	Simplificación y practicidad al consumir alimentos.	Ejemplificación con historias, relatos y testimonios reales.	Realización sin observación profesional.	Elección de "preparados batidos" proteicos.

## ÍNDICE DE NUTRICIÓN

Mientras que relevamientos en el mundo en relación al sobrepeso demuestran un incremento acelerado en personas adultas, a su ritmo la oferta de planes para adelgazar parece ser infinita.

## PANORAMA DE LAS DIETAS SHOCK

### PELIGROSAS

**8 de 10** personas las reconoce negativas para la salud



### INFLUENCIAS

**50%** las realiza por recomendación de personas cercanas



### EXPECTATIVAS

**80%** no obtiene los resultados esperados a largo plazo



En esta nota hablamos de las características y modalidades de las "dietas milagrosas" y sus efectos a corto y largo plazo para lograr la reducción de masa corporal. Planteamos la importancia de elaborar un plan con seguimiento profesional, sin cambios drásticos y adaptado a los gustos y características de cada persona y cada cuerpo. En la sección ABC se busca comprender cómo llevar adelante una vida nutricional saludable.



¿Estás con tiempo? Te contamos en qué consisten las dietas express, sus características y posibles consecuencias negativas al no proponer esquemas de nutrición equilibrados.

[Seguí leyendo acá.](#)

## EFFECTOS INMEDIATOS

Su popularidad se basa en intentar métodos que aseguren resultados deseados e impactantes a corto plazo en vez de resultados a medio y largo plazo; que si buscan cambios en el estilo de vida y fomentan además la actividad física constante. Sus éxitos y resultados se difunden con casos testimoniales en libros, redes sociales y medios de comunicación masiva.

Proponen perder peso en poco tiempo mediante la privación de nutrientes, la restricción de ciertos alimentos y la reducción drástica de calorías. Provocando en el cuerpo la reducción de agua y de masa muscular en vez de grasas. Al dejarlas la restricción calórica extrema provocada en pocas semanas generará efectos biológicos que tienden a promover la recuperación del peso perdido.

## ¿CÓMO SE CLASIFICAN?

**DIETAS HIPOCALÓRICAS:**

Buscan disminuir una cantidad muy baja de calorías con desproporción de macronutrientes. Suelen ser monótonas y provocan déficits de nutrientes.

**DIETAS DISOCIATIVAS:**

Consideran que el consumo combinado de alimentos engorda. Proponen no mezclar hidratos de carbono con proteínas o grasas.

**DIETAS BLANDAS:**

Su propuesta es sustituir los alimentos sólidos por purés, papillas de bebé o preparados proteicos industriales.

**DIETA DETOX:**

Defienden que a través del té podemos depurar nuestro organismo, eliminar toxinas y perder peso.

**DIETAS EXCLUYENTES:**

Eliminan algún nutriente. Atkins o Keto valoran las grasas en vez de los hidratos de carbono. Dukan se enfoca en las proteínas.

## RIESGOS Y CONSECUENCIAS

A lo largo de los años la proliferación de estas dietas es tan extensa como efectiva, ya que logran captar la curiosidad y atención de gran parte de la población adulta. Pero según profesionales de la nutrición, la práctica de este tipo de dietas implica, al menos, una serie de riesgos para la salud. Dado que promueven una alimentación desequilibrada, que puede comprometer el aporte adecuado de nutrientes esenciales, y no consiguen cambiar malos hábitos alimenticios al carecer de educación nutricional. Se observa también que al mantenerlas en el tiempo pueden producir alteraciones cardíacas, renales, óseas, hepáticas y gastrointestinales. Y otros síntomas como el cansancio, la irritabilidad o el dolor de cabeza.

Por tal motivo, advertimos la importancia de consultar a dietistas, nutricionistas y referentes de la salud antes de iniciar un programa para perder masa corporal. De esta manera, será posible evaluar el riesgo asociado al exponer a kilos, garantizando una dieta que cumpla con los requisitos de salud y proponer alternativas saludables priorizando hábitos, horarios, capacidad adquisitiva y preferencias de forma personalizada.



Las "dietas milagro" principalmente se fundamentan en una "expectativa" de resultados más que en una realidad efectiva a largo plazo y **conllevan posibles riesgos y efectos secundarios en las prácticas nutricionales.**

## SECRETOS DE LA VARIEDAD Y CANTIDAD

En la diversidad de compras de alimentos nutritivos de buena calidad, refrigerados o de despensa, está la clave. La realización de una alimentación consciente es un hábito que nos permitirá no sólo disfrutar de los alimentos, sino también enfocarnos en las conductas alimentarias no beneficiosas.

Así la elaboración de porciones moderadas con variedad de combinaciones de frutas y verduras, proteínas animales o vegetales, cereales, semillas y una buena hidratación con agua nos ayudará a equilibrar nuestra alimentación diaria y a enfocarnos en objetivos concretos.

Y si el objetivo concreto es reducir el peso corporal; la combinación de ejercicios físicos con alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales, fibras (de acuerdo a gustos personales, metabolismo, historial clínico, composición corporal) y bienestar emocional) ayudará a llegar a la meta deseada sin descuidar la salud.



## ABC PARA UNA VIDA NUTRICIONALMENTE SALUDABLE

- A** - Potenciar los objetivos para cuidar la salud.
- B** - Poner en segundo plano la pérdida de peso.
- C** - Planificar las comidas para cada jornada.
- D** - Aceptar nuevos hábitos a la hora de comer.
- E** - Implementar rutinas constantes y realizables.
- F** - Organizar las compras según alimentos.
- G** - Elevar la calidad nutricional en cada comida.
- H** - Consumir alimentos frescos y de temporada.
- I** - Crear comidas ricas en fibras para mejorar la digestión.

## PLANIFICAR CADA COMIDA

Es cierto que la vorágine cotidiana en la que vivimos en algunas ocasiones nos lleva a elegir alternativas rápidas y prácticas. Para explicitar aún más la cuestión, aquí nos referimos a los alimentos ultraprocesados definidos como aquellos que su estado natural ha sido alterado y envasado en formatos congelados, deshidratados, enlatados y embotellados con agregados de sal, azúcar, grasa saturada u otros aditivos.

Como hemos resaltado en otras oportunidades, especialistas en nutrición y en medicina nutricional coinciden en demostrar que el exceso de consumo de alimentos ultraprocesados, en lugar de alimentos enteros, frescos y de estación, generan un impacto metabólico negativo en las personas. Aquí es importante aclarar que para catalogar un alimento en saludable o no saludable la cuestión no recae en sus calorías per sé, sino en el modo en que se incorpora el alimento al cuerpo y su calidad como alimento.

## HIPERCALÓRICOS DE PRODUCTOS ENVASADOS

	<b>01</b>	<b>GALLETAS DULCES SIN RELLENO</b> 100 gr. aportan 440 kcal (la porción sugerida es de 30 gr.)	
	<b>02</b>	<b>SNACKS</b> 100 gr. aportan 560 kcal (la porción sugerida es de 25 gr.)	
	<b>03</b>	<b>EMBUTIDOS TIPO SALAME</b> 100 gr. aportan 300 kcal (la porción sugerida es de 25 gr.)	
	<b>04</b>	<b>HAMBURGUESAS</b> 100 gr. aportan 300 kcal (la porción sugerida es de 100 gr.)	
	<b>05</b>	<b>CHOCOLATES</b> 100 gr. aportan 550 kcal (la porción sugerida es de 25 gr.)	
	<b>06</b>	<b>BEBIDAS CARBONATADAS</b> 100 gr. aportan 30 kcal (la porción sugerida es de 200 gr.)	
	<b>07</b>	<b>JUGOS CONCENTRADOS</b> 100 gr. aportan 41 kcal (la porción sugerida es de 200 gr.)	

Al comprender la importancia de la preparación de comidas semanales nutritivas con alimentos reales, en vez de productos ultraprocesados con sabores intensos y alterados, podremos evitar así cualquier impacto nocivo en nuestra salud.

Y, en este sentido como efecto positivo, al implementar y mantener una alimentación equilibrada y balanceada desde cada hogar también estimulamos en el grupo familiar no sólo el deseo de elegir opciones de calidad, descubrir nuevas variantes alimenticias sino además participar en la elaboración de las mismas.

Fuentes: Programa Regional de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Organización Mundial de la Salud (OMS), Sociedad Española para el Estado de la Obesidad (SEEDO), Academia Española de Nutrición y Dietética, Laura Gisela González (MN 843) Lic. en Nutrición, **Indignes** - FREEMIX