



CAMBIA TUS HÁBITOS, ¡DIETAS MILAGRO NO!

¿QUÉ ES UNA DIETA MILAGRO?

Las dietas milagro son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo.

¿COMO RECONOCER LAS DIETAS MILAGRO?

Reconocer las dietas milagro no es una tarea muy complicada, únicamente hay que fijarse un poco, ya que estas son fácilmente reconocibles. Toda dieta milagro se caracteriza por:

- Prometer una pérdida de peso rápida y sin esfuerzo.
- Prohíben el consumo de algún alimento.
- Contienen listados de productos buenos o malos.
- Venden preparados alimenticios exclusivos de esas dietas.
- Aportan relatos de médicos o famosos para darles credibilidad.
- Contienen afirmaciones falsas como que el agua engorda.

CLASIFICACIÓN GENERAL DE LAS DIETAS MILAGRO:

DIETAS HIPOCALÓRICAS DESEQUILIBRADAS

- Se fundamentan en un consumo calórico por debajo del recomendado, lo cual provoca un efecto rebote que se traduce en una pérdida de masa muscular y un aumento de la masa grasa.

DIETAS DISOCIATIVAS

- Se fundamenta en que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismo, sino cuando son combinados con otros.

DIETAS EXCLUYENTES

- Se fundamentan en eliminar de la dieta algún nutriente, tales como lípidos, proteínas, hidratos de carbono...



PRINCIPALES RIESGOS DE LAS DIETAS MILAGRO:

Dado que las dietas milagro son muy restrictivas, a pesar de conseguir disminuir el peso a corto plazo, generan grandes riesgos. Entre los principales riesgos que nos podemos encontrar tenemos:

PRINCIPALES RIESGOS DE LAS DIETAS MILAGRO

- Provoca desnutriciones proteicas y deficiéts en vitaminas y minerales.
- Desencadena en trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia).
- Favorece el efecto rebote.
- Produce efectos psicológicos negativos.

5 CLAVES QUE TE AYUDARAN A ADELGAZAR:

5 CLAVES PARA PERDER PESO

- Comer de todo, controlando las cantidades ingeridas.
- Decantarse por preparaciones más ligeras, evitando preparaciones grasas como frituras.
- Optar por alimentos con bajo contenido en grasas y azúcares.
- Ingerir cantidades adecuadas de frutas y verduras.
- Realizar ejercicio físico.