

# Viva Libre de Dietas Novedosas

## ¿Qué son las Dietas Novedosas o de Moda?

- Es la creencia poco razonable y exagerada de que el comer o dejar de comer ciertos alimentos o usar suplementos dietéticos puede curar una enfermedad o contribuir a una pérdida rápida de peso.
- Las dietas de moda, NO enseñan a cambiar hábitos alimentarios y pueden afectar la salud y el bolsillo sin lograr resultados positivos a largo plazo.
- Con frecuencia surgen libros de dietas que han sido escritos por celebridades, expertos en acondicionamiento físico y otras personas que no son expertos en nutrición.
- Un Profesional de Nutrición y Dietética, es el experto autorizado a preparar un plan de alimentación individualizado, según las necesidades nutricionales de cada individuo.

## Algunas Dietas Novedosas

- Ayuno Intermitente
- Dieta cetogénica
- Dieta *Atkins*
- *Low carbs*

## Algunas Desventajas

- Puede ocurrir un efecto de rebote, lo cual ocurre al perder peso en corto tiempo y recuperar el mismo de manera rápida.
- Pérdida de nutrientes esenciales en el cuerpo, lo cual puede implicar alguna deficiencia nutricional.
- Deshidratación, por la pérdida excesiva de agua.
- Pérdida del dinero invertido.

## Sea Cuidadoso y Evalúe una Dieta o Producto Dietario si:

- Se utilizan tácticas para impartir miedo.
- Le garantizan la devolución de su dinero en lugar de presentar resultados comprobados.
- Se utilizan términos no científicos como: “revitalizar”, “desintoxicar”, “balancear su cuerpo con la naturaleza”, “descubrimientos importantes o milagrosos.”
- Se ofrecen testimonios personales, en lugar de hechos científicos.
- Se afirma que puede “curar” todo tipo de problemas de salud.
- Se menciona una “fórmula secreta” o la etiqueta omite enumerar los ingredientes o los posibles efectos secundarios.
- Si parece demasiado bueno, ofreciendo un “arreglo rápido” y “ofertas por tiempo limitado”.

## Profesional de Nutrición y Dietética

- Es el profesional de la salud con el conocimiento necesario en alimentos, salud y nutrición.
- Es el experto en preparar un plan de alimentación individualizado, según las necesidades nutricionales.
- Para más información visite a un Profesional de Nutrición y Dietética

## Referencias

- Los peligros de las dietas de moda | La Opinión. (2019). Retrieved from <https://laopinion.com/2018/01/29/los-peligros-de-las-dietas-de-moda/>
- Cuidado con las dietas novedosas. (2019). Retrieved from <https://www.primerahora.com/estilos-de-vida/salud/nota/cuidadoconlasdietasnovedosas-1263941/>
- Nutrición. (2019). Retrieved from <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Preparado por:  
Lcda. Lyvette Mercado, RD, LND,  
EDPR  
Revisado por  
Saimyliz Rivera Estudiante en  
Practica Supervisada- UAGM  
Editado por:  
Lcda. Edna I. Dolz, MED, RD, LND