



## Las dietas : un riesgo para la salud

### Descripción

**Es en esta época que nos empezamos a preocupar de nuestro peso, de cómo nos vemos y de los alimentos que comemos. En lo único que pensamos es en cómo perder los kilitos que están demás rápidamente, pero eso muchas veces trae riesgos**

**Nicol Wiehoff**

[nwiehoff@todomujeres.cl](mailto:nwiehoff@todomujeres.cl)

[Follow @nicolwiehoff](#)

**Las mujeres acceden a malos hábitos alimenticios para estar dentro de los patrones de belleza**  
Las mujeres acceden a malos hábitos alimenticios para estar dentro de los patrones de belleza

**SANTIAGO.-** Comienza a salir el sol, las temperaturas aumentan y la gente empieza a utilizar ropa más ligera. Esto ya se convierte en una preocupación para todas, ya que con la llegada del verano queremos lucir espléndidas, lindas y sentirnos cómodas con nuestro cuerpo, pero muchas veces para alcanzar la meta recurrimos a métodos muy dañinos para el organismo y estas son las famosas dietas.

Tienen distintos nombres, constan de diferentes hábitos y algunas requieren más días que otras, sin embargo todas cumplen el mismo objetivo: nos ayudan a bajar esos kilos que están demás. No obstante, la palabra “dieta” se ha distorsionado mucho, pues esta se refiere a un estilo y conducta de vida saludable y no a seguir “planes” que ponen en peligro la salud de las personas.

Periódicamente aparecen en el mercado nuevas dietas de adelgazamiento, difundidas a través de la televisión, revistas de moda o redes sociales y su mensaje es claro: ¡rápida pérdida de peso sin mayor esfuerzo! Esas dietas milagrosas que muchas veces seguimos porque a las famosas les resultan, en realidad a lo que conducen es a tener carencias en vitaminas y minerales, alteraciones metabólicas, a una monotonía alimentaria que las hace insostenible en el tiempo y peligrosas para la salud. Además, pueden desencadenar trastornos de comportamiento alimenticio como la anorexia y bulimia, a veces de mayor gravedad que el exceso de peso que se pretendía corregir. Por otro lado, produce efectos

sicológicos negativos, ya que las personas que se alimentan incorrectamente tienden a responder de mala manera o andar de mal humor en el día.



“No se debe seguir las dietas que son prescritas por personas ajenas al campo de la nutrición”

### ¿Quieres saber cuáles han sido las dietas más seguidas este año por el mundo hollywoodense y que tendemos a imitar?

- 1) **Sirope de Savia de Arce:** se basa en un concentrado de proteínas, hidratos de carbono y minerales. Consta de 10 días en el que la persona no debe comer nada y sólo debe ingerir el sirope. Conlleva una predieta y postdieta en la que sólo se puede comer frutas. En una semana se pueden perder de 7 a 10 kilos. No es recomendable, pues puede provocar cuadros de fatiga, agotamiento, desvitalización o desmineralización e insomnio.
- 2) **Dieta del limón:** es la preferida por las famosas Heidi Klum y Jennifer Aniston. Trata principalmente en beber zumo de limón diluido con agua. En las comidas principales se puede ingerir verduras cocidas como acelga, espinaca, nabos, zanahorias y calabazas. Al igual que la anterior, puede causar agotamiento, ya que el cuerpo no recibe azúcares.
- 3) **Dieta Dukan:** sólo se debe comer proteínas durante 10 días lo que podría llegar a causar enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad.
- 4) **Disociada:** en esta dieta se prohíbe el consumo de leche, frutas, casi todas las verduras, pan, pasta, cereales, arroz, féculas, legumbres, azúcar, dulces, etc. Sólo se pueden comer carnes, pescados, huevos, embutidos, algunos quesos, café, e incluso se permite la toma de grasas, aceites, vísceras, mariscos y en algunas ocasiones alcohol. Esta dieta carece de fundamento científico y los resultados obtenidos sólo obedecen a un menor consumo de energía. Además, lleva fundamentalmente a una pérdida progresiva de la motivación para ingerir alimentos, ya que cada día al paciente sólo le está permitido la ingesta de un solo alimento, aunque en cantidades elevadas.
- 5) **Dieta de la zona:** el principal objetivo de esta dieta es equilibrar los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Así, al ingerir más carbohidratos que proteínas, el cuerpo usa la grasa que tenemos de

sobra para transformarla en energía diaria. El tratamiento consta de 5 comidas diarias y entre cada una de ellas no deben pasar más de cinco horas. Permite bajar 3 kilos en 10 días y a pesar de no ser tan nefasta como las anteriores para los nutriólogos si lo es, porque las cantidades de alimentos que se consume es en pocas cantidades, pues solo permite consumir 1000 calorías.

[Nutricionista egresada de la universidad UFRO "Este tipo de dietas tienen efecto rebote"](#)

Image not found or type unknown

Nutricionista egresada de la universidad UFRO "Este tipo de dietas tienen efecto rebote"

**¿Funcionan?** Claro que sí, pero someten al organismo y a cada metabolismo un gran estrés y no es lo más recomendable según la **nutricionista Yasna Oyarzún Carrasco, egresada de la Universidad de la Frontera**, ya que no son saludables. "Este tipo de dietas tienen efecto rebote, pues al retomar tu alimentación normal vuelves a subir de peso. Los efectos secundarios se presentan de acuerdo a la cantidad de tiempo que estés expuesta a estos tipos de nutrición, comenzando por desniveles de micro y macro nutrientes y luego a nivel de electrolitos.

Las mujeres recurrentemente acceden a malos hábitos alimenticios para así estar dentro de los patrones de belleza " existe una tremenda presión para nuestro género, en casi todas las edades, es decir, esto ya no es algo solo de las adolescentes o las más lolitas, si no que ahora las mujeres mayores también sienten la influencia de la sociedad.

**Entonces, ¿qué debemos hacer todas aquellas mujeres que queremos bajar de peso rápidamente?**

La nutricionista añade que se necesita paciencia, puesto que someterse a situaciones intensas donde existen aportes muy bajos de calorías genera efectos colaterales a la salud, por tal motivo es que "se debe seguir una dieta permanente con horarios establecidos, variada, equilibrada y no esas dietas que son prescritas por personas ajenas al campo de la nutrición, ya que el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con aumento de la destrucción de proteínas corporales como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y, por otro lado la formación de cuerpos cetónicos (se producen cuando el cuerpo utiliza las grasas en lugar de los azúcares para generar energía), peligrosos para el organismo cuando su formación se prolonga en el

tiempo. Lo que yo recomiendo, principalmente es ordenarse en las comidas y no saltarse ninguna y sobre todo tomar mucha agua. Esto debe ir acompañado de ejercicio”.

### **Si quisiera empezar a tener una vida sana y saludable que me ayude también a bajar de peso, ¿qué es lo que debo hacer para empezar?**

- Tomar desayuno antes de ir al trabajo, escuela o universidad.
- Consumir 1 litro de agua dosificada en botella o 5 vasos de 200 cc.
- Entre cada comida, respetar a los menos 4 horas aproximadas.
- Entre comidas consumir frutas o ensaladas.
- Caminar o realizar ejercicio al menos 15 minutos al día de forma constante.

Asimismo, debe realizar cambios en la alimentación:

#### **Desayuno u once:**

- Reemplazar azúcar por endulzante no nutritivo ( se recomienda stevia)
- Reemplazar café por café descafeinado.
- Elegir pan de marraqueta en reemplazo de la hallulla.
- Si va a consumir cereal debe ser con fibra en reemplazo del pan.
- Si va a reemplazar el pan por galletas estas deben ser de agua (6 galletas equivale a 1 pan)
- Si va a consumir embutidos como paté y cecinas de preferencia elija pavo.

#### **Almuerzo:**

- Se debe componer de ensalada (hojas verdes) + plato de fondo + fruta (con cáscara en el caso de manzanas, peras y ciruelas)
- Evite el consumo de plátano
- Consumir agua o jugo sin contenido de azúcar
- No consumir pan
- Reducir el consumo de pastas y arroz.
- Evitar consumo de frituras, consuma alimentos a la plancha, olla o a la parrilla
- Reduzca el consumo de sal. Lo ideal reemplazarla por una sal baja en sodio.

#### **Colación:**

- Puede ser una fruta, ensalada o yogurt diet. No consumir ninguna comida al menos 2 horas antes de dormir.

Cada comida debe ser a un horario, por ejemplo, el desayuno a las 8 de la mañana, almuerzo a las 13 horas y la once a las 5 de la tarde. Entre cada comida puede comer una colación. Si se sigue correctamente este régimen el cuerpo logrará desintoxicarse. Lo ideal es consumir 1500 calorías diarias.

### **¿Existe algún remedio que ayude a bajar de peso?**

No. Al principio sí logran el resultado, porque tienen antidepresivos para subir el autoestima y estos inhiben el apetito, pero después del tiempo cuando se dejan de tomar tienen efecto rebote, ya que las pastillas producen una reacción que te dan más ganas de comer y no lo controlas. Yo, personalmente

recomiendo la espirulina, que es un alga que produce un gel en el estómago, esta hace que llene un poco la guatita y la persona se sentirá satisfecha.

#### **A tomar conciencia:**



Daniela Díaz empezó de muy niña con dietas

Daniela Díaz(23), estudiante de ingeniería en minas, cuenta que la primera vez que hizo una dieta fue a los 14 años, lo que buscaba era bajar mucho de peso y sin esforzarse demasiado “prefería comer una sola vez al día, un poco, o simplemente dejar de comer antes de estar comiendo por porciones. Es así como lo hice una vez con una dieta llamada dieta de la Luna, donde dejé de comer por todo el día y solo tomé agua, obteniendo como resultado un desmayo. Mi mamá se enteró y obviamente me aconsejó otras formas de bajar de peso. Pero como adolescente no se toma mucho en cuenta lo que digan los papás, y seguí haciendo dietas, sin ningún sentido, ya que hacía una y bajaba por ejemplo 3 kilos en dos semanas, y luego de 3 semanas sin dieta los recuperaba. Ya más madura, me informé bien al respecto, y con la ayuda de un nutricionista pude entender que en el fondo las dietas no sirven de mucho. Lo que se debe cambiar es el estilo de vida, optando por una alimentación sana con horarios definidos y con ejercicios al menos 3 veces a la semana. También, ayuda tomar infusiones como el té verde o té de manzana con canela, o incluso a veces tomo agua de cochayuyo, ya que acelera la digestión, manteniéndome liviana todo el día”.

Daniela trabaja de anfitriona en el casino de Copiapó o de promotora para distintas empresas, por lo que debe mantenerse en forma y sentirse cómoda con su cuerpo. Comenta que todas las modalidades que ha seguido en estos últimos años le han servido mucho para sentirse bien y en un peso razonable a su estatura “puedo decir hoy, que mi vida es más sana, rica y equilibrada”.

**¡Chiquillas para todas aquellas que quieran empezar mañana mismo su dieta aquí va una muy saludable recomendada por la nutricionista Yasna Oyarzún!**

**Desayuno:** té o café descafeinado, leche descremada con sacarina. Medio pan (marraqueta), 4 galletas de agua o 40 gr de cereal integral.

Acompañamiento: 3gr de mantequilla diet, 10 gr de mermelada diet, 10 gr de cecina de pavo o queso gauda.

1 jugo natural de pomelo, naranja o limón de 200 cc sin azúcar.

**Almuerzo o cena:** 30 minutos antes consumir 20 gr de fibra disuelto en agua.

Ensalada únicamente con verduras crudas ( sin límite)

Plato de fondo: 200 gr. Aporte proteico como legumbres, 1 huevo, 1 filete de carne, pavo, pollo (pechuga) o pescado. ( Todos deben ser bajos en grasas, sin cuero, cocinado a la olla, plancha o parrilla)

Postre de fruta natural con cáscara: 1 unidad de pera, manzana verde, kiwi, mandarina, naranja.

1 jugo natural de pomelo, naranja o limón de 200 cc.

**Once:** 1 espirulina 30 minutos antes de comer. Té o café descafeinado con sacarina. Medio pan ( marraqueta) o 4 galletas de agua. Los acompañamientos pueden ser los mismos que se consumieron en el desayuno.

**Colación:** 2 horas antes de dormir

1 ensalada sin limitación, 1 fruta con cáscara, 1 yogurt diet con cereal integral o 4 galletas de agua con acompañamiento.

**Fecha de creación**

diciembre 2013