

# **Dietas de moda: lo que usted necesita saber**

---

**Publicado el:** 07-02-2018

Una dieta de moda es un plan para bajar de peso o una ayuda que promete resultados dramáticos. Estas dietas no ofrecen éxito a largo plazo y usualmente no son muy saludables. Algunas de estas pueden ser peligrosas para su salud.

## **Si las dietas de moda no funcionan, porqué son tan populares?**

La gente con frecuencia está dispuesta a ensayar cualquier cosa que promete ayudarles a perder peso pues quieren verse o sentirse mejor, o porque están preocupados por que les den enfermedades relacionadas con el peso. Las compañías que promueven las dietas de moda se aprovechan de este hecho. Estas llaman la atención de las personas por prometer una pérdida de peso que es muy rápida y fácil. Muchas personas prefieren ensayar el camino fácil de una "dieta de moda" en vez de hacer el esfuerzo por bajar de peso haciendo cambios a largo plazo en sus hábitos alimenticios y de actividad física.

Las dietas de moda también se hacen populares puesto que muchas funcionan por un tiempo corto. En muchos casos, esto ocurre porque cuando usted deja de comer ciertos tipos de comidas, o come combinaciones "especiales" de comidas, está consumiendo menos calorías de las que normalmente consume. Además, usted está prestando más atención a lo que está comiendo. Sin embargo, es probable que gran parte del peso que usted pierde es por pérdida de agua y músculo magro, y no de grasa corporal. Además, la mayoría de las personas no son capaces de mantenerse a la par con las demandas que exige una dieta que limita estrictamente los tipos de comidas que se pueden elegir o que requiere comer las mismas comidas de manera continua. La gente que usa las dietas de moda usualmente acaba subiendo el peso que habían perdido.

## **¿Cómo puedo reconocer las dietas de moda?**

Como regla general, manténgase alejado de dietas o de productos dietéticos a los cuales se aplica cualquiera de lo siguiente:

- Reclaman que le hacen perder peso muy rápidamente: más de una o dos libras por semana. Recuerde, le tomó tiempo para aumentar el peso no deseado y le tomará tiempo para perderlo.
- Prometen que usted puede perder peso y mantener el peso nuevo sin tener que renunciar a las comidas "grasosas" o que hacer ejercicio de manera regular. Si un plan de dieta o un producto parece ser demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es.
- Presentan su éxito con base a fotografías de "antes y después".
- Ofrecen testimonios de clientes o "expertos" en pérdida de peso, ciencias o nutrición. Recuerde que estas personas probablemente están siendo pagadas para hacerle propaganda al plan de dieta o al producto.
- Sacan conclusiones simples de investigaciones médicas complejas.
- Limitan la selección de comidas y no le estimulan a consumir una alimentación balanceada comiendo una variedad de alimentos.
- Requieren que usted gaste mucho dinero en cosas como seminarios, píldoras o comidas preempacadas para que el plan funcione.

### **¿Qué debo hacer si deseo bajar de peso?**

Si usted quiere bajar de peso hable con su médico. El médico le puede ayudar a desarrollar un plan para bajar de peso que sea seguro y efectivo. Los siguientes consejos se aplican a cualquier plan saludable para bajar de peso:

- Coma la primer comida del día cada día y no se salte comidas.
- Coma una variedad de comidas (incluso granos en abundancia, vegetales y frutas) para asegurarse de que obtiene todos los requerimientos nutritivos diarios.
- Limite su consumo diario de grasas saturadas, colesterol y sodio.
- Limite la cantidad de azúcar en su dieta. Las comidas con un alto contenido en azúcar con frecuencia tiene gran cantidad de calorías y pocos nutrientes.
- Limite las calorías en los líquidos. Trate de elegir frutas enteras en vez de jugos de frutas y evite los refrescos con azúcar y con alcohol.
- Fíjese en el tamaño de sus raciones.
- Haga ejercicio de manera regular. El mejor tipo de ejercicio es aquel que usted continúa haciendo; por lo tanto, elija una actividad que usted disfrute. Fíjese una meta de 30 a 60 minutos 4-6 veces por semana.
- Sea más activo físicamente en su vida diaria. Estacione más lejos de la puerta y tome las escaleras cuando pueda. Consiga un aparato para contar los pasos y aumente gradualmente hasta dar 10.000 pasos por día.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>