

# ¿Debo hacer dieta?

---

Publicado el: 11-05-2018

Parece que vayas donde vayas todo el mundo está hablando sobre dietas. Todas las revistas populares del supermercado tienen detalles sobre las dietas de moda entre los personajes famosos más populares. Cada vez que enciendes la televisión, encuentras alguna publicidad elogiando un plan de dieta líquida o suplemento dietético. Durante la clase de gimnasia tu mejor amiga siempre se queja de sus caderas "anchas" y dice que se va a poner a régimen para hacerlas desaparecer.

Esta constante concentración en el peso y las dietas puede hacer que te preguntes si tú también necesitas ponerte a dieta.

La verdad es que no todos los adolescentes que hacen dieta necesitan perder peso realmente.

Muchas veces, los amigos, la familia y la sociedad influyen la manera en que percibimos nuestro cuerpo. Las presiones como estas pueden hacer que algunos adolescentes tomen medidas dietéticas drásticas, provocando malnutrición y trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia. Y debido a que los adolescentes todavía están creciendo, las dietas drásticas pueden ser especialmente dañinas para sus cuerpos en desarrollo. Otros adolescentes pueden pensar equivocadamente que para poder tener el mejor estado físico para el deporte que practican, necesitan ser lo más delgado posible.

Estas presiones son una de las razones por las que la mejor persona con quien consultar cuando tienes preguntas sobre las dietas es tu médico. Tu médico puede ayudarte a determinar un peso saludable para el tamaño y la forma de tu cuerpo. Él o ella te puede ayudar a decidir si realmente necesitas hacer una dieta. Y, si fuera necesario, tu médico te puede derivar a un dietista o especialista en nutrición.

## **Desarrollo de un cuerpo saludable**

Hay maneras saludables y no saludables de adelgazar y, a largo plazo, es mejor que tomes el camino saludable. Si tú y tu médico deciden que hacer una dieta es lo correcto para ti, él o ella te puede ayudar a elaborar un plan.

Aun sin consultar a tu médico, puedes tomar decisiones inteligentes sobre tu alimentación que te mantendrán saludable. En lugar de reducir drásticamente la cantidad de calorías, prueba sustituir los alimentos no tan saludables con alimentos saludables. En lugar de devorarte un montón de papas fritas cuando llegas a casa de la escuela, prueba comer una fruta o unas verduras.

Por otra parte, las sustituciones con alimentos con bajo contenido de grasa influyen significativamente la ingesta de calorías. Por ejemplo, la leche descremada o con bajo contenido de grasa o el agua son mejores opciones para beber cuando tienes sed; las gaseosas y las bebidas de frutas tienen muchas calorías y azúcar y los beneficios nutritivos son escasos.

Otra cosa a tener en cuenta es que hacer ejercicio te puede ayudar a sentirte y lucir mejor. El ejercicio regular tonifica tus músculos a la vez que quemas calorías y grasa y te hace lucir más elegante y delgado. Recuerda que tonificar los músculos toma tiempo. Correr una milla en la clase de gimnasia una vez al año no influirá en la pérdida total de peso, así que empieza despacio y

esfuérate por lograr tu objetivo.

Ya sea que te pongas a dieta o no, hacer ejercicio y comer saludablemente son excelentes maneras de mantener tu cuerpo en gran forma. Reducir el tiempo que pasas delante de la computadora o la televisión puede ayudarte a estimular tu nivel de actividad e incluso puede ayudarte a comer menos meriendas. Además, las investigaciones muestran que las personas que hacen ejercicio regularmente tienen más probabilidades de mantener su nuevo peso si han adelgazado. ¡Así que, empieza a moverte y mantén tu salud en el buen camino!

## **AVISO LEGAL**

“Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.”

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