

¡Te invitamos a leernos!
Nuestras siguientes publicaciones
son en relación a las famosas

DIETAS *milagro*

¿QUÉ ES UNA DIETA *milagro*?

MÉTODO QUE PROMETE BAJAR
DE PESO EN UNA CANTIDAD
EXAGERADA DE KILOS, EN POCO
TIEMPO Y SIN NINGÚN FUNDA-
MENTO QUE LO RESPALDE.

Nutr. Karen Betch

UNA DIETA *milagro* SE ENFOCA
EN LA FIGURA IDEAL, EL CUERPO
PERFECTO Y LA CANTIDAD DE
KILOS POR PERDER, SIN IMPOR-
TAR EL PELIGRO QUE PUEDA IM-
PLICAR PARA LA SALUD.



Nutr. Karen Betch



CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA

saludable

- Es indicada por un profesional de la salud (Nutriólogo)
- Se centra en la salud del individuo (edad, género y condiciones específicas)
- Basada en fundamentos científicos.
- Se toma en cuenta el estado nutricional y aspectos físicos de cada persona.
- Incluye todos los grupos de alimentos.
- Busca metas de salud para cada persona.

Nutr. Karen Betch

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA

milagro

Nutr. Karen Betch

- Las promueven personas que no son profesionales de la salud.
- Se aplican de forma generalizada sin importar las condiciones de la salud.
- No tiene ningún sustento científico
- Se enfoca en la figura ideal más que en lograr hábitos y peso saludable.
- Eliminan grupos de alimentos sin algún motivo válido.
- Prometen más allá de lo razonable sin metas factibles.

UNA DIETA *correcta*

ES:

*C*OMPLETA

*E*QUILIBRADA

*V*ARIADA

*A*DECUADA

*S*UFICIENTE

*J*NOCUA

peligro de DIETA **milagro**

- DAÑOS EN CORAZÓN, RIÑÓN E HÍGADO DEBIDO A LA GRAN PÉRDIDA DE PESO.
- DAÑOS IRREVERSIBLES EN METABOLISMO.
- DAÑO PSICOLÓGICO.

Nutr. Karen Betch

peligro de DIETA milagro

- OBSESIÓN POR FIGURA PERFECTA.
- PREDISPONEN A PADECER UN TRASTORNO ALIMENTARIO.
- RIESGO A DEFICIENCIAS NUTRICIONALES DESDE DEFICIENCIAS DE VITAMINAS A DESNUTRICIÓN SEVERA.

Nutr. Karen Betch

TIPS DE UNA **DIETA** SALUDABLE

- SI NO LA HICIERON PARA TI ESPECÍFICAMENTE NO ES BUENO QUE LA SIGAS.
- DEBE INCLUIR TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS SIN SATANIZAR NINGUNO DE ELLOS.

Nutr. Karen Betch

BENEFICIOS DE INCLUIR EN TU ALIMENTACIÓN

fruta y VERDURA

- PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES.
- GRAN APOORTE DE FIBRA.
- APOORTE DE ANTIOXIDANTES.



BENEFICIOS DE INCLUIR EN TU ALIMENTACIÓN

carbohidratos COMPLEJOS



Se encuentra en panes, pastas, cereales, arroz, maíz, avena, etc.

El organismo utiliza la energía proveniente de los carbohidratos complejos poco a poco, así proporciona energía constante durante todo el día para realizar tus actividades diarias.

BENEFICIOS DE INCLUIR EN TU ALIMENTACIÓN ALIMENTOS DE *origen animal*

Las proteínas son el alimento fundamental de nuestras células y ayudan a la formación de los músculos, huesos, glándulas, órganos internos, sistema nervioso, sangre y otros líquidos del cuerpo. También, fomentan el buen estado de la piel, el cabello y las uñas.



BENEFICIOS DE INCLUIR EN TU ALIMENTACIÓN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES *“grasas buenas”*

Se consideran esenciales el ácido linoléico (omega-6) y el α -linolénico (omega-3), deben ser consumidos en la dieta porque el ser humano carece de las enzimas necesarias para producirlos.

Son necesarios para el crecimiento y desarrollo. Son reguladores metabólicos en los sistemas cardiovascular, pulmonar, inmune, reproductor, etc.



TIP

DE UNA DIETA

saludable

DEBE SER APROPIADA A TUS COSTUMBRES,
GUSTOS, TRADICIONES, CULTURA, VIDA SOCIAL Y
SOBRE TODO

estado de salud.

SI TU NO TE
PREOCUPAS POR

TU *salud*,
¿QUIÉN MÁS LO
VA A HACER?

Tu eliges en qué
invertir, EN TU **SALUD**,
bienestar y PAZ o en
RECUPERAR lo perdido
por aferrarte AL CUERPO
“perfecto”

30 DE NOVIEMBRE

HOY ES EL DÍA INTERNACIONAL
PARA LA LUCHA CONTRA LOS
**Trastornos de la
CONDUCTA ALIMENTARIA** (TCA).

DATE EL PERMISO DE RECIBIR
AYUDA, sanar es *aprender a vivir*
con uno mismo.