

# DIETAS MILAGRO vs DIETA EQUILIBRADA

Info — Alimenta  
Tu portal de alimentación y salud



## ¿CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO? PROMETEN...

- Resultados **rápidos** y **fáciles**.
- Sin demasiado **esfuerzo**.
- Pérdidas de peso espectaculares: **más de 5 kg por mes**.
- Suelen resaltar que **no implican riesgos para la salud**.



## LAS DIETAS MILAGRO, ¿POR QUÉ EVITARLAS?

- **Comemos menos** de lo que necesitamos.
- Producen **efectos psicológicos negativos**.
- **No ingerimos suficientes vitaminas** y minerales esenciales.
- Favorecen el **efecto rebote** (también conocido como "yo-yo").
- Pueden desencadenar **trastornos del comportamiento alimentario** (anorexia y bulimia).
- Pueden generar **desequilibrios en el metabolismo** de las personas.



## DIETA EQUILIBRADA, SINÓNIMO DE SALUD



El secreto para mantener un estado óptimo de salud

- Seguir una dieta equilibrada, variada y moderada.
- Practicar actividad física de manera regular.

Una alimentación saludable ha de **combinar los diferentes grupos de alimentos**.



## LOS NUTRIENTES SE ENCUENTRAN AMPLIA Y HETEROGÉNEAMENTE DISTRIBUIDOS EN LOS ALIMENTOS



Tener especial **cuidado con la frecuencia y cantidad de consumo** de cada uno de ellos, para que el consumo excesivo de uno no desplace o sustituya a otro también necesario.

## CLASIFICACIÓN DE LAS DIETAS MILAGRO



### DIETAS HIPOCALÓRICAS DESEQUILIBRADAS:

Provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular, así como una disminución del gasto energético, como consecuencia de una adaptación metabólica.

### DIETAS DISOCIATIVAS:

Se basan en la teoría/idea de que los alimentos no sólo contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino también al consumirse según determinadas combinaciones y proporciones.

### DIETAS EXCLUYENTES:

Eliminan de la dieta algún alimento o nutriente.



## ¡NO OLVIDES!

- ✓ **Disfrutar comiendo** con moderación de todos los alimentos y bebidas. Todos los alimentos tienen cabida en una dieta equilibrada.
- ✓ **Comer bien** no significa comer poco, si no adecuar la ingesta a la necesidades individuales.
- ✓ **Practicar actividad física** ayuda a alcanzar un estado de salud óptimo.
- ✓ Se deben realizar **cinco comidas al día**.

