

Cuestionario para detectar dietas milagro

Te proponemos este cuestionario para que identifiques en 10 sencillos pasos si una dieta es *milagro*:

	Si	No
1. ¿Promete resultados rápidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Promete resultados asombrosos o "mágicos"? (una "cura milagrosa", un "ingrediente secreto", un "antiguo remedio" o un "quemador de grasas").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Prohíbe el consumo de un alimento o grupo de alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ofrece listados de alimentos "buenos" y "malos"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Presenta relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad? ("La dieta con la que han adelgazado 30 millones de personas" o "Mary sobrevivió a un cáncer gracias a esta dieta").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Se puede auto-administrar o implementar sin la participación de profesionales sanitarios cualificados? ("hágalo usted mismo").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Atribuye "proezas" a determinados nutrientes? ("El omega-3 moviliza sus grasas" o "las proteínas sacian muchísimo").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Conlleva consumir "preparados" que vende quien promueve la "dieta" o el "método"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Contiene afirmaciones que sugieren que los "preparados" son seguros, ya que son "naturales"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los preparados que se consumen (productos dietéticos o similares), ¿tienen un coste muy elevado si los comparamos con el valor económico de obtener los mismos resultados mediante alimentos comunes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Si marcas *sí* en alguna de las preguntas, es muy probable que sea una dieta milagro.
- Si marcas dos *sí*, en casi seguro que la propuesta es engañosa.
- Si marcas tres o más veces *sí*, corres un alto riesgo de perder tu salud a causa de la dieta o el método en cuestión.