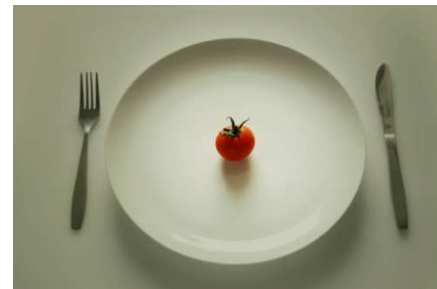


MÓDULO 5: DIETAS NO EQUILIBADAS

5.1. DIETAS INCORRECTAS.

- Gran parte de la población española sigue o ha seguido una dieta eventualmente y casi siempre por su cuenta, sin asesoramiento profesional.
- Las dietas que suelen seguir son desequilibradas e incompletas pudiendo llevar en el mejor de los casos a una recuperación del peso perdido e incluso a un incremento y en el peor de los casos, a desórdenes en la salud de la persona.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- **1- Dieta laxante:** Objetivo es aumentar el número de defecaciones diarias. Muchas veces se recurre a ella con el fin de reducir el peso.

¡OJO! Se puede tener una dieta vegetariana equilibrada y completa.

- **2- Dietas vegetarianas:**

- Vegetariana estricta: Solo se ingiere alimentos de origen vegetal.
- Lacto – vegetariana: Consumo de alimentos de origen vegetal (frutas y hortalizas, semillas, cereales y legumbres, etc.) y derivados lácticos.
- Ovo – lacto vegetariana: Consumo de alimentos de origen vegetal , huevos y lácteos.
- Ovo – vegetarianismo: Consumo de alimentos de origen vegetal y huevos.
- Otras: Por ejemplo incluir el pescado pero no la carne.

EN MUCHOS CASOS RESULTAN DIETAS DESEQUILIBRADAS
PERO POR DESCONOCIMIENTO DE QUIENES LAS SIGUEN.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

Derivadas o relacionadas con la vegetariana:

- **Macrobiótica:** Consumo de granos, verduras, frutas y semillas.
- **Granivorianos:** Alimentos en granos.
- **Lacto-cerelianos:** Lácteos y cereales.
- **Frutarismo:** Frutos secos y fruta fresca.
- **Esteinerianos:** Preocupados por regenerar el terreno cultivado.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- 3- Dietas hipocalóricas:

- Dietas con bajo aporte calórico (no inferior a 1200 kcal).
- Pueden ser equilibradas y completas si están bien hechas.



- 4- Dietas muy bajas en calorías:

- Aportan unas 600 kcal/ día.
- Comercializadas en forma de polvo, barritas, batidos...
- No son completas ni equilibradas.
- Disminuye el metabolismo basal. Produce efecto rebote.
- Daño renal, hepático, etc. si se prolonga.
- Indicada en algunas patologías y trastornos.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- 5- Dietas hídricas:

- Ingesta de agua y complejos de vitaminas y minerales.
- Se produce reducción del metabolismo basal.
- Se produce deterioro de los tejidos y órganos, produciendo fallo muscular si se prolonga.

- 6- Dietas hiperproteicas:

- Por encima de 0,8 g de proteínas/ Kg/ día.
- Según la Asociación de Dietistas de España no existe evidencia científica de que esta dieta sea eficaz para la reducción de peso.
- Dieta Dr. Atkins, Dr. Dukan, etc.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- Dieta Pierre Dukan:

- Libre consumo de carnes, pescados, huevos y quesos frescos.
- Prohibido el pan, la pasta, legumbres, frutas, verduras...
- La única fuente de hidratos de carbono que se permite es el salvado de avena.
- Puede provocar daño renal, hepático, trastornos cardiovasculares...



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- **Dieta Dr. Atkins:**

- Dieta rica en grasas y muy escaso aporte de hidratos de carbono.
- Efectos secundarios: hiperuricemia, estreñimiento, trastornos cardiovasculares...
- Dieta desequilibrada con múltiples carencias.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- 7- Dieta Montignac:

- Se basa en el recuento del índice glucémico de los alimentos.
- Es una dieta equilibrada, pero evitando combinar algunos alimentos entre sí.

- 8- Dieta disociada:

- Consiste en no mezclar en una misma comida alimentos proteicos con alimentos ricos en hidratos de carbono.



5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- **9- Dieta de la Clínica Mayo:**

- Dieta de 800 Kcal.
- Dieta desequilibrada e incompleta.
- Consumo de verduras, frutas y huevos.



- **10- Dieta monoalimento:**

- De 2 a 3 veces a la semana ingerir un único alimento como puede ser la piña.
- Desequilibrada e incompletas.

- **11- Dieta Shelton:**

- No mezclar alimentos que producen secreciones enzimáticas diferentes.

5.2. TIPOS DE DIETAS DESEQUILIBRADAS.

- **12- Dieta de los astronautas:**

- Dieta de 400 – 500Kcal/d.
- Frutas, verduras y carnes magras.
- Desequilibradas e incompletas.



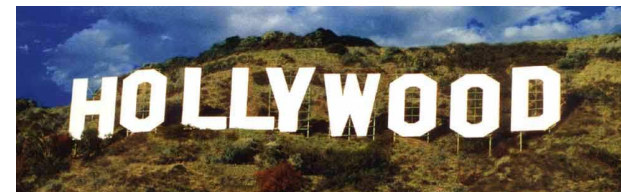
- **13- Dieta Prittikins:**

- Basada en cereales, frutas y verduras.
- Dieta desequilibrada.



- **14- Dieta de Hollywood:**

- Dietas de 1000 Kcal con un 90% de proteínas.



5.2. EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LA SALUD DE LA DIETAS NO EQUILIBRADAS

Según el Dr. **Jean Michael Cohen** una dieta hiperproteica produce:

- Cambio en el estado de ánimo.
- Calambres y disminución del tono muscular.
- Color grisáceo en la cara.
- Mal aliento.
- Efecto rebote.
- Muerte súbita.
- Estreñimiento.
- Cáncer de mama.
- Daño renal y hepático.
- Fatiga.
- Enfermedades Cardiovasculares.



5.2. EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LA SALUD DE LA DIETAS NO EQUILIBRADAS

*Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamientos de la Asociación de Dietistas y Nutricionistas (**GREP-ADN, voz científica de la Asociación**), desaconseja la “dieta **Dukan**” por ser **ineficaz, fraudulenta y potencialmente peligrosa.***



<http://www.grep-aedn.es/>

5.2. EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LA SALUD DE LA DIETAS NO EQUILIBRADAS

Esta opinión la Asociación la sustenta con las siguientes consideraciones:

- **Ausencia de fundamento científico.**
- **Cumple las características de dietas fraudulentas.**
- **Ilegalidad en sus afirmaciones:** “adelgazará de forma inmediata”, “mantendrá su peso durante el resto de su vida”.
- **Errónea atribución adelgazante a las proteínas animales.**
- **Contradicciones** con los consensos de expertos en obesidad.
- **Potenciales daños** en su “seguimiento”.

5.2. EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LA SALUD DE LA DIETAS NO EQUILIBRADAS



GREP-AEDN considera que el "método" del Sr. Dukan es fraudulento e ilegal, no sirve para adelgazar y supone un riesgo para la salud pública.