

5. DIETAS NO EQUILIBRADAS

Según los resultados de una encuesta realizada a 2000 personas mayores de 18 años en España:

- El 43,1% de los encuestados hace dieta cada año por su cuenta sin el seguimiento de un experto, nutricionista o médico.
- De los que han seguido una dieta el 72,3% ha tenido un “efecto rebote” recuperando el peso perdido.

Estos datos, que se publicaron en marzo de 2012 y fueron revelados en un programa de televisión, llevan a la conclusión que gran parte de la población española sigue una dieta pero no siempre están bien aconsejados.

A continuación se detallarán algunas de las dietas que la población sigue para perder peso y se verá que no siempre son las más adecuadas, pudiendo llegar a comprometer la salud de la persona.

5.1. TIPOS DE DIETAS

5.1.1. DIETA LAXANTE:

Con esta dieta se busca aumentar el número de defecaciones del paciente de modo que no se absorben gran parte de los nutrientes presentes en los alimentos que ha ingerido.

Es una dieta equilibrada y completa, donde el aporte de fibra es de 30–35g de fibra diaria y un aporte de agua diaria de 6 a 8 vasos de agua.

Esta dieta tiene el objetivo de conseguir que la persona pierda peso, aumentar la motilidad intestinal, mejorar el estreñimiento, cambiar el metabolismo de lípidos y modificar la absorción de glucosa, cambiando su respuesta metabólica entre otros beneficios.

Alimentos ricos en fibra: fruta, verdura, hortaliza, cereales integrales, legumbres... normalmente se suplementa con fármacos o productos de herboristería.

A largo plazo puede provocar malnutrición por déficit de micronutrientes, intestino vago, incontinencia fecal, malabsorción de vitaminas liposolubles, interacciones con fármacos, entre otros trastornos.

5.1.2. DIETAS VEGETARIANAS:

El vegetarianismo o vegetarismo es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de alimentos de origen animal, y de forma general se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, frutas y verduras.

Las dietas vegetarianas, aún prescindiendo de la carne y el pescado, incluso de los lácteos y huevos, pueden ser totalmente equilibradas y aportar debidamente todos los macro y micronutrientes necesarios; es conveniente que la dieta de un vegetariano esté supervisada por un profesional experto en nutrición puesto que es más difícil "cuadrarla" y aportar correctamente los micronutrientes que pueden ser deficitarios (vitamina B₁₂, hierro, calcio, etc.). Como punto positivo, suelen resultar dietas muy saludables al ser naturalmente bajas en grasas saturadas y sin colesterol.

Si se sigue una dieta vegetariana, todo es cuestión de procurar que sea completa y equilibrada aportando una gran variedad de alimentos de origen vegetal: frutas y verduras variadas, legumbres, harinas y cereales integrales, recurrir a derivados de la soja, suplementar con algas ricas en micronutrientes, probióticos, etc.

Se puede tener una buena alimentación siendo vegetariano, pero hay que concienciarse que resulta una elección que requiere una mayor atención a nivel de aportes de nutrientes.

Existen diferentes tipos de dietas vegetarianas:

Vegetariana estricta: Solo se ingiere alimentos de origen vegetal.

Lacto-vegetariana: Consumo de alimentos de origen vegetal, leche y derivados lácticos.

Ovo-lacto vegetariana: Consumo de alimentos de origen vegetal, huevo, leche y lácticos. Dieta más completa y donde se presentan menos carencias nutricionales.

Ovo-vegetariana: Consumo de alimentos de origen vegetal y huevos.

Otras: Hay personas que excluyen la carne, pero consumen pescado, huevo y leche.

Otras dietas relacionadas:

Macrobiótica: sus adeptos dejan de consumir carne, alimentos procesados, azúcar y miel. En lugar de ello se consume una dieta equilibrada usando granos, verduras, semillas y frutas. La sal de mesa es reemplazada por minerales de vegetales marinos y sal marina. Las especias son reemplazadas por derivados fermentados de granos.

Granivorianos: como su nombre indica, propugnan el consumo de alimentos en grano. Los granivorianos, como los vegetarianos, eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal.

Lacto-cerelianos: esta tendencia generalmente puede realizarse dentro de prácticas específicas. Por ejemplo, un régimen practicado por los yoguis (designación que se refiere a practicantes avanzados de yoga) en la India, que no se ha impuesto en la práctica del yoga en Occidente, proponen una alimentación basada principalmente en el uso de productos lácteos y de cereales. El objetivo es el mismo que el del vegetarianismo. La salud, el bienestar y la pureza, pero también la armonización entre el cuerpo y el espíritu.

Frutarismo o frugivismo: esta teoría es respaldada, entre otros, por Arthur Merrheim, que pretende volver a lo que considera la única alimentación natural, la del hombre prehistórico, que según él era vegetariano pero que ignoraba el consumo de las leguminosas y las verduras. Los frutos secos y la fruta fresca tienen una gran importancia: cada día habría que consumir más de 300 g de frutos secos y un kg de fruta fresca. Algunos frutarianos sólo consumen partes de la planta que hallan caídas de ésta, es decir, comen granos, tomates, pepinos, calabazas, pero no consumen patatas ni espinacas.

Esteinerianos: se les denomina también biodinámicos, por la biodinámica, ciencia elaborada por el doctor Rudolf Steiner, que se ocupa no solo de la calidad y de la cantidad del producto agrícola, sino sobre todo de regenerar el terreno empobrecido por cultivos continuos, lo que hace que los nutrientes de los alimentos que consumimos en la alimentación tradicional sean cada vez más pobres.

5.1.3. Dietas hipocalóricas:

Dietas con bajo aporte calórico. Una dieta nunca debería ser inferior a 1200 Kcal en las mujeres y de 1500 Kcal en los hombres, para no generar un estado de malnutrición ya que dietas con tan bajo aporte calórico no garantizan las cantidades suficientes recomendadas de micronutrientes aunque aparentemente sean equilibradas en macronutrientes.

Una dieta hipocalórica si se realiza correctamente, puede ser completa y equilibrada sin comprometer las necesidades en micronutrientes de la persona. Debe ser personalizada y adaptada a cada persona, realizada por un profesional, nutricionista o médico.

5.1.4. Dietas muy bajas en calorías:

Existen otras dietas dentro de este grupo que son las DMBC: Dietas muy bajas en calorías. También se conocen como VLCD. Aportan de 400 a 600 Kcal al día y suelen conllevar una problemática asociada.

En algunos casos están indicadas de forma temporal (cirugía bariátrica, etc.). Solo se pueden seguir bajo supervisión médica y con suplementación en micronutrientes. Están contraindicadas en: insuficiencia cardíaca, renal, trombosis cerebral...

Existen productos comerciales para seguir una DMBC presentados en forma de polvo, barritas o batidos que generalmente incluyen los minerales, vitaminas y aminoácidos necesarios pero hay escasez en el aporte de hidratos de carbono.

Como son tan deficitarias en energía, la persona que sigue este tipo de dieta obtiene la energía necesaria quemando la grasa y músculo produciendo acetona, provocando una cetosis metabólica en la persona.

Generalmente carecen de fibra, se debe ingerir de 2 a 3 L de agua al día. Se suele producir un aumento de la uricemia.

Como se aporta tan pocas calorías, el organismo tiende a reducir mucho su metabolismo basal, por lo que no se produce una reducción de peso tan

espectacular como cabría esperar en un principio y al abandonar la dieta o pasar a una dieta hipocalórica básica, se suele producir un "efecto rebote".

5.1.5. Dietas hídricas:

Consiste en ingerir solamente agua y complejos de vitaminas y minerales. En esta dieta la glucosa necesaria se obtiene del glucógeno hepático. En pocos días, las reservas de glucógeno se agotan por completo y la glucosa necesaria (100 g/d) se obtiene a partir de las proteínas de los músculos y otros órganos, quienes a su vez obtienen la energía utilizando la grasa y produciendo acetona. Se produce un deterioro en las estructuras y funciones de todos los órganos, siendo especialmente grave cuando se afecta el músculo cardíaco. Se reduce el metabolismo basal.

Si esta dieta se prolonga en el tiempo, el cerebro comienza a obtener su energía necesaria a partir de los cuerpos cetónicos. Se cesa la destrucción muscular pero como no hay aporte del exterior, no se puede reparar los daños ocasionados y en consecuencia se produce un fallo muscular, sobre todo cardíaco llegando a producir la muerte.

5.1.6. Dietas hiperproteicas:

Son dietas en las que el aporte de proteína es superior al 15% del total de la energía consumida en un día.

Se incluyen alimentos proteicos con proteínas de alto valor biológico.

Indicado en casos excepcionales, como puede ser una anemia muy severa, complicaciones en un post operatorio, fallo en el crecimiento o en enfermedades crónicas y en quemados, pero solo en casos específicos indicados y supervisados por un médico.

Actualmente se han puesto de moda como dietas para perder peso como puede ser el caso de la dieta Dukan, Atkins... Según la Asociación de Dietistas de España no hay ninguna evidencia científica sobre que estas dietas sirvan para perder peso. En el siguiente punto se detallarán los efectos secundarios que provoca una dieta sin hidratos de carbono.

Dieta de Pierre Dukan:

Libre consumo de pollo, ternera, pescado, huevos y quesos bajos en grasas como el queso fresco batido. Por el contrario prohíbe la ingesta de pan, arroz, verduras, pasta y frutas.

Según el Dr. Dukan en su dieta no influye la cantidad de alimentos que se ingiere, siempre que sea de sus alimentos permitidos, es decir alimentos de origen animal proteicos. Por lo que se puede ingerir cantidades sin límite de pollo de ternera y de huevos. En sus libros se asegura que en tan sólo 4 días haciendo una ingesta de alimentos ricos en proteínas se puede llegar a perder 10 Kg de peso. Pasado esos 4 días, las comidas se organizan de la siguiente forma: un día sólo proteína y otro día proteínas con verduras, teniendo en cuenta que toda cantidad es libre.

Como única fuente de hidratos de carbono permitida se recomienda el salvado de avena.

El seguimiento prolongado de esta dieta puede provocar daño renal, hepático, hipercolesterolemia, trastornos cardiovasculares, fatiga, calambres, etc.

Dieta del Dr. Atkins:

Dieta rica en grasas y proteína y muy escaso aporte de hidratos de carbono. Es una dieta cetogénica. Se reduce el apetito, tiene una serie de inconvenientes colaterales como: Hiperuricemia, hipercolesterolemia, estreñimiento y trastornos vasculares.

Al principio la pérdida de peso se debe al agotamiento del glucógeno y del agua almacenada. A partir del 3º-5º día se produce un desgaste muscular al usar las proteínas musculares como fuente de energía y una cetosis por usar las grasas almacenadas.

No consumen pasta ni patatas, ni legumbres ni lácteos. Toda su alimentación está basada en carnes y alimentos de origen animal (ricos en grasa saturada). Es una dieta desequilibrada, hay carencia total de hidratos de carbono y de calcio, entre otros micronutrientes.

5.1.7. Dieta Montignac:

Su base no es hacer recuento de aportes calóricos, sino del índice glucémico de los alimentos.

Se puede comer casi de todo, pero evitando mezclar alimentos entre sí, por ejemplo se puede comer pasta pero con alimentos sin grasa, al igual que el pan... Permite ingerir frutas, pero nunca de postre. No admite alimento con hidratos de carbono en el almuerzo pero si en la cena combinado con proteínas y fibra.

Su base no está aprobada por los organismos competentes en nutrición y salud pero comparada con otras dietas de este cariz, tampoco está tan mal. Aunque no se trata de una dieta equilibrada, suele ser excesiva en carnes y grasas saturadas.

5.1.8. Dieta disociada:

Consiste en no mezclar en la misma comida alimentos con hidratos de carbono con alimentos proteicos. Esto desde un punto de vista natural es prácticamente imposible, ya que la naturaleza nos da alimentos que contienen los tres tipos de macronutrientes, como por ejemplo las legumbres, los lácteos, los cereales, etc.

Son dietas monótonas y poca apetitosas, y puede ser por estas dos causas, por las que se baje de peso.

5.1.9. Dieta de la Clínica Mayo:

No es la dieta de la Clínica Mayo de EEUU. Es una dieta hipocalórica, no se aporta más de 800 Kcal. No es equilibrada ni completa y hay carencias nutricionales. Se basa en alimentos como verdura, fruta y huevos, y muy poco consumo de carnes y pescados.

5.1.10. Dieta monoalimento:

Basadas en comer 2 ó 3 veces a la semana un único alimentos durante todo ese día y en las 5 comidas. Dietas mal balanceadas, desequilibradas, no saludables, alteran el ritmo alimentario y produce trastornos digestivos.

Por ejemplo la dieta de la alcachofa, la dieta de la piña, la dieta del tomate... Cada año surgen nuevas y consiguen el apoyo de personalidades famosas o de renombre.

Son dietas totalmente desaconsejadas y peligrosas y para nada efectivas a largo plazo. Hacen que se reduzca el metabolismo basal de la persona y al abandonar la dieta recuperen con creces el peso perdido.

5.1.11. Dieta Shelton:

Consiste en no mezclar alimentos que necesitan secreciones digestivas diferentes. Se prohíbe la asociación de ácidos con almidón, ácidos con proteínas... Es una dieta desequilibrada y la pérdida de peso se produce por la disminución de la ingesta debido a las prohibiciones.

5.1.12. Dieta de los astronautas:

Dieta muy baja en calorías, de unas 400-500 Kcal. Su base: frutas y verduras, carne magra o huevos. Dieta muy desequilibrada, muy hipocalórica, con déficit en todos los nutrientes.

5.1.13. Dieta Pritikin:

En EEUU es una dieta muy conocida, e incluso hay restaurantes que la ofrecen en su menú. Basada en cereales, frutas y verduras. Carece de proteínas de buen valor biológico. Carece de B12, D, Fe, Ca... Es desequilibrada.

5.1.14. Dieta de Hollywood:

Dieta con menos de 1000 Kcal, pocos HC y cerca del 90% de proteína. Produce daños renales, y todas las consecuencias ya explicadas anteriormente por una dieta carente de hidratos de carbono.

Estos sólo son algunos ejemplos. Existen muchas otras dietas, algunas de ellas rocambolescas y sin ningún fundamento.

5.2. EFECTO PERJUDICIAL SOBRE LA SALUD DE DIETAS NO EQUILIBRADAS.

Según **Jean Michael Cohen**, nutricionista francés que ha declarado la guerra a las dietas milagro, una dieta debe ser equilibrada y completa, incluyendo alimentos de todos los grupos. Apuesta por el consumo de hidratos de carbono ya que para él alimentos ricos en hidratos de carbono son fundamentales para elaborar una dieta saludable. Una dieta mal balanceada y desequilibrada donde no se incluye todos los grupos de alimentos provoca las siguientes consecuencias sobre la salud según Cohen:

- **Cambio en el estado de ánimo de las personas.** Desde depresión por carencia total de glucosa como es por ejemplo en la dieta de Dr. Dukan, hasta estado de ansiedad.
- **Calambres y disminución del tono muscular** debido al efecto cetogénico que provocan las dietas proteínicas o proteinadas.
- **Color pardo-gris en la cara.**
- **Mal aliento.**
- **Efecto rebote**, según Cohen más del 50% de las personas que siguen la dieta Dukan recuperan el peso perdido.
- **Muerte súbita** por un déficit de potasio.
- Si la dieta es rica en proteínas de origen animal lleva consigo que la dieta sea rica en grasas. Una dieta rica en grasa multiplica por 2 el riesgo de padecer **cáncer de mama**.
- **Estreñimiento:** En una dieta cardiosaludable se necesita ingerir de 25 a 35 g de fibra diaria que debe ser aportada por los cereales integrales como pasta o pan, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. Alimentos que en dietas muy de modas actualmente como por ejemplo la dieta de Pierre Dukan son alimentos prohibidos. Un estreñimiento crónico aumenta entre un 10-15% la posibilidad de padecer cáncer de colon, además de flatulencias, pesadez, molestias abdominales, hemorroides, varices intestinales...

- **Daño renal y hepático:** Una dieta saludable aporta entre un 12-15% del total de la energía en forma de proteínas, esto equivale a 2 raciones diarias entre carne, pescado, huevos o legumbres. Un exceso de proteínas en la dieta, debe ser eliminado a través de la vía renal. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y éstos contienen una molécula de nitrógeno en su composición química. En su transformación para ser eliminado el exceso proteico, este nitrógeno se transforma en una molécula de amoníaco el cuál hace un daño irreversible en la nefrona. Todo esto quiere decir, que una dieta hiperproteica a lo largo de un tiempo, va dañando al riñón cada día, y que este daño no puede ser reparado.
Además, esta sobrecarga proteica y renal provoca un efecto rebote sobre el hígado, sobrecargándolo para poder limpiar el organismo del exceso de proteínas.
- **Fatiga:** Dietas mal balanceadas y desequilibradas con carencias de verduras, hortalizas, frutas y cereales como la pasta o el pan provoca un estado de debilitamiento y cansancio generalizado conocido como fatiga crónica.
- Aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos, por ello aumenta el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares.**

La **Asociación Española de Nutricionistas** se posicionó en marzo de 2011 sobre la dieta de Pierre Dukan y fue publicada en su revista. Además el **Ministerio de Sanidad y Consumo** la introdujo en su página web dentro de la estrategia Naos en Abril de 2011.
www.naos.aesan.msps.es/csym/saber_mas/dietas/DietaDukan.html

El **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, fraudulento y potencialmente peligroso. Esta opinión la Asociación la sustenta con las siguientes consideraciones:

- **Ausencia de fundamento científico:** Ninguna base de datos científicos españoles o internacionales recoge estudio alguno respecto a esta dieta o que apoye su eficacia o seguridad.

- **Cumple las características de las dietas fraudulentas:** Según la **Asociación Americana de dietética y la Asociación española de Dietistas-Nutricionistas** las características de dietas fraudulentas son los siguientes: que prometan resultados rápidos, mágicos, prohibición en el consumo de algún alimento, listas de alimentos buenos o malos, exageran la realidad científica de un nutriente, aconsejan productos dietéticos con propiedades extraordinarias, incluyen relatos o historias para aportar credibilidad, y contiene información contradictoria con la que aparecen en organismos con reputación reconocida. Según la **Asociación de Dietistas Nutricionistas**, la dieta "Dukan" cumple todos los puntos anteriores.

- **Ilegalidad en sus afirmaciones:** Según el **Real Decreto 1907/1996** queda prohibida cualquier clase de publicidad o promociones directa o indirecta, masiva o individualizada de productos, materiales, sustancias, energías o métodos con pretendida finalidad sanitaria en los siguientes casos":
 - o [...] Que sugieran propiedades específicas adelgazantes o contra la obesidad.
 - o Que proporcionen seguridades de alivio o curación cierta.
 - o Que utilicen el término «natural» como característica vinculada a pretendidos efectos preventivos o terapéuticos.
 - o Que atribuyan a determinadas formas, presentaciones o marcas de productos alimenticios de consumo ordinario concretas y específicas propiedades preventivas, terapéuticas o curativas.
 - o Que pretendan aportar testimonios de profesionales sanitarios, de personas famosas o conocidas por el público o de pacientes reales o supuestos, como medio de inducción al consumo.

En el libro aparecen afirmaciones que incumplen el Real Decreto como "adelgazará de forma inmediata", "mantendrá su peso durante el resto de su vida".

- **Errónea atribución de capacidad adelgazante a las proteínas animales:** La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria** consideran que no existen pruebas científicas para asociar el consumo de proteínas con ventajas en el control del peso corporal. Es necesario destacar, asimismo,

que la alta ingesta de proteína dietética (algo que muy probablemente ocurre en los seguidores de este tipo de “dietas” no sólo a corto plazo, sino también a medio o largo plazo) no está exenta de riesgos. Por una parte, un seguimiento de la alimentación de 22.944 personas adultas durante 10 años mostró que el consumo prolongado de dietas pobres en carbohidratos y ricas en proteínas se asocia con un incremento en la mortalidad total⁸. Llegó a similares conclusiones un estudio de seguimiento de 85.168 mujeres durante 26 años, y de 44.548 hombres durante 20 años. Por último, la alta ingesta de proteína ha sido asociada a enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad¹⁰.

- **Contradicciones con los consensos de expertos en obesidad:** Ninguna estrategia para adelgazar ha mostrado efectividad inmediata y mantenida de por vida en todos los grupos de población. Tal y como afirma la **Asociación Americana de Dietética** en un documento de postura sobre el manejo del peso corporal, “Los profesionales sanitarios deben ayudar a los pacientes a aceptar un cambio de peso modesto pero sostenible en el tiempo, que pueda ser conseguido de forma razonable”.
- **Potenciales daño asociado al seguimiento de su “dieta” o “método”:** En un extenso documento publicado en noviembre de 2010, la **Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES)**, señala que la dieta propuesta por el Sr. Dukan puede comportar desequilibrios nutricionales y puede ser altamente arriesgada ya que podría comportar alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento. La **Asociación Francesa de Dietistas-Nutricionistas** coincide con la postura de **ANSES**, y añade que la dieta o método Dukan presenta “graves riesgos para la salud”. La **Asociación Británica de Dietética**, por su parte, también considera que esta “dieta” o “método” puede comportar riesgos para la salud pública, pero añade que provoca, además, confusión en las personas que la siguen.

En resumen la Postura del **GREP-AEDN**:

Por todo lo anteriormente expuesto, el 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.

5.3. BIBLIOGRAFÍA.

- Encuesta sobre el seguimiento de dietas en España realizada por la empresa Sigma Dos en marzo 2012. Disponible en:
http://www.telecinco.es/elgrandebate/2012/marzo/03-03-2012/Existe-dieta-milagrosa-pdf_TL5FIL20120303_0001.pdf
- Jean Michel Cohen. 1800 calorías para ser feliz. Ed. Planeta: Barcelona. 2011.
- Pierre Dukan. No consigo adelgazar. RBA Libros: Madrid. 2010.
- Pierre Dukan. El método Dukan Ilustrado: Como adelgazar rápidamente y para siempre. RBA Libros: Madrid. 2010.
- Robert C. Atkins. Libro de Cocina de la Nueva Dieta Atkins. Ediciones B. 2006.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. AESAN. Encuesta sobre Hábitos Saludables. 2004. En:
http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_alimentacion.pdf
- Postura del GREP-AEDN sobre la dieta Dukan en Marzo 2011. En:
www.naos.aesan.msps.es/csymbas/saber_mas/dietas/DietaDukan.html.
- Wansink B. American dietetic Association Position of de American Dietetic Association: food and nutrition misinformation. New York. 2006.
- AEDN Informa. Vol. 3, nº1. Enero 2011. En: <http://www.grep-aedn.es/newsletter/enero2011.htm>
- William MH. Nutrición para la salud condición física y deporte. 2006. Barcelona: The McGraw-Hill Companies.
- Fung TT, van Dam RM, Hankinson SE, Stampfer M, Willett WC, Hu FB. Low carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality: two cohort studies. Ann Intern Med. 2010; 153(5): 289-98.

- Dietary reference intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington, D.C.: Institute of Medicine of the National Academies. 2005; 694.
- Aphramor L. Validity of claims made in weight management research: a narrative review of dietetic articles. Nutr J. 2010; 9: 30.
- Seagle HM, Strain GW, Makris A, Reeves RS; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: weight management. J Am Diet Assoc. 2009;109(2): 330-46.
- ANSES. Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail. Working Group Expert Committee on "Human Nutrition". Evaluation of the risks related to dietary weight-loss practices. Monografía en internet. Disponible en: www.afssa.fr/Documents/NUT2009sa0099EN.pdf.
- Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes. Régimes alimentaires: gardons les pieds sur terre. En: [http://afdn.org/fileadmin/pdf/101201-regimes alimentaires.pdf](http://afdn.org/fileadmin/pdf/101201-regimes_alimentaires.pdf).
- The British Dietetic Association. Top 5 Worst Celebrity Diets to Avoid in 2011. En: www.bda.uk.com/news/101213weirddiets.html.
- Michel Montignac. Comer para adelgazar. Muchnik Editores: Barcelona. 1994.