

¿Dietas 'milagrosas'? 3 razones para no hacerlas, según nutriólogas



En redes sociales como **Instagram o TikTok** existen un sinnúmero de **planes alimenticios**, pero estos podrían causar diversas **consecuencias en la salud** de quienes deciden realizarlas.

Así reflexionaron las **nutriólogas del Tec de Monterrey** Catalina de la Garza, Andrea Chávez e Isabella Ortiz en el marco del **Día del Nutriólogo**, a celebrarse el 27 de enero en México.

Las especialistas en nutrición, quienes ofrecen **consultas y proyectos de bienestar** a la comunidad del campus Monterrey, brindaron **4 razones** que debes de considerar antes de intentar seguir alguna dieta viral.

1. Información aún no analizada

Las redes sociales acercan a las personas a la idea de cuidar de la salud, pero **la información debe valorarse** con un especialista, comentó la doctora Catalina de la Garza.



/> width="900" loading="lazy">

*“En consulta han llegado con ‘vi en TikTok que la creatina funciona’. Pero **no te puedes confiar** de que todo lo que ves ahí es real. Habrá cosas que sí y habrá cosas que no.*

*“Toda información hay que analizarla bien antes; revisar que vengan de **fuentes confiables** y que te asesore correctamente un profesional de la salud”, mencionó de la Garza.*

2. Plan no personalizado

Aunque en redes sociales pueden verse diversos planes de alimentación, estos deben ser **personalizados por especialistas** de acuerdo a **metas y diagnósticos médicos**, dijo Chávez.

“La dieta es cualquier alimentación que se tenga durante el día, pero cuando se acercan con el nutriólogo se crea un plan de alimentación y lo ideal es que este sea personalizado.

*“Esto por si hay algo en los parámetros químicos en la sangre que se tenga que cambiar o mejorar. O si lo **buscas aumentar músculo** o bajar porcentaje de grasas”, explicó la nutrióloga.*



/> width="900" loading="lazy">

La especialista certificada en nutrición y suplementación deportiva agregó que, aunque se cuente con aspectos similares al de otras personas, **los planes no funcionan igual** en todos.

*“Así una persona mida y pese igual, tenga la misma edad y porcentaje de músculo que tú, **todos tenemos un cuerpo distinto** y funcionan diferente.*

*“Para llevar un tipo de alimentación debes acercarte a un profesional para **conocer cómo funciona tu cuerpo** y mi metabolismo, así como cumplir con tus objetivos”,* señaló Chávez.

3. Podrían dañar el sistema nervioso

Las dietas “milagrosas” pueden parecer sencillas de hacer, pero lo que **no enseñan es a alimentarte de forma adecuada** y esto podría afectar al sistema nervioso, comentó Isabella Ortiz.

*“Si estamos buscando alternativas para bajar de peso lo más rápidamente posible el sistema nervioso deja de funcionar de manera correcta porque **te estás mal alimentando**.*

*“A cualquier nutriólogo lo que nos importa es que tengas **educación nutricional**. Que la gente entienda que no hay que temerle a los alimentos. No son enemigos”,* dijo la especialista.

La nutrióloga con especialidad en psicología y psicopatología de la nutrición por la Universidad Europea del Atlántico añadió que es importante tener paciencia, dedicación y **amor al cuerpo**

propio.

"A cualquier nutriólogo lo que nos importa es que tengas educación nutricional".- Isabella Ortiz

Un paso a la vez

Si consultar con un nutriólogo no está dentro de tu presupuesto, mencionó Chávez, puedes comenzar por **identificar qué es lo que le hace falta** a tu cuerpo e iniciar nuevos hábitos alimenticios.

*"Por ejemplo 'me falla tomar agua' y empiezas a tomar agua. Primero un vaso y así sucesivamente. Toma hábitos poco a poco. **Un hábito se puede crear en 21 días**",* comentó la nutrióloga.

Llevar una **alimentación variada** es una de las recomendaciones que brindó Catalina de la Garza, nutrióloga con posgrado en Nutrición Clínica en la Universidad de Glasgow..

*"El plato debe de ser la **mitad vegetales**, un cuarto de carbohidratos y el otro proteína",* sugirió de la Garza.

Si no se duerme bien, comentó Isabella Ortiz, el cuerpo no funciona al día siguiente por el **desbalance a nivel hormonal**.

*"La clave es que si no duermes la tendencia de los alimentos **no será nutritiva**. Que tus principios sean comer balanceado, tomar agua, hacer ejercicio y tener paciencia",* dijo la nutrióloga.

Si buscas más información escribe a isabella.ortiz@tec.mx, ann.chavez@tec.mx y catalina.delagarza@tec.mx.

LEE MÁS: