

# Día Mundial Sin Dietas, ¿sabes qué representa?



¿Alguna vez has iniciado una dieta? ¿Te has preguntado por qué no puedes ver resultados?

En el marco del **Día Mundial Sin Dietas** la nutrióloga deportiva del **Tec de Monterrey Campus Saltillo**, Alejandra Prado Bustillo, explicó qué representa esta fecha entre la sociedad.

De acuerdo con Alejandra, el Día Mundial Sin Dietas es una celebración anual para la aceptación del cuerpo humano y de la diversidad de sus formas.

La nutrióloga señaló algunas de las **metas** que se buscan con este día:

- Recordar a las víctimas de desórdenes alimenticios.
- Crear conciencia para eliminar la discriminación en razón del peso y erradicar la gordofobia.
- Erradicar los estereotipos de belleza.
- Concienciar de los peligros que representan el uso de productos que son usados para adelgazar, sin la debida supervisión profesional.

Así mismo aclaró que este día no celebra la **obesidad** ni la mala alimentación, sino que pretende hacer conciencia en las **mujeres** sobre la palabra '**dieta**'.



width="900" loading="lazy">

## Dieta, ¿buena o mala?

La nutrióloga explicó que esta palabra se relaciona con la **ingesta diaria**, sea esta **saludable** o no, a pesar de que se asocia con la idea de significa **restricción** y **prohibición**.

Alejandra aclaró que las dietas a las que este día hace referencia son las **dietas milagro**, las cuales consisten en un **periodo corto de restricción extrema** que traen consigo la pérdida rápida de peso.

***“Estas dietas se siguen por moda, y por el contrario de un plan de nutrición o alimentación personalizado, estas no son seguras ni garantizan resultados. Los kilos que se pierden en estas dietas suelen ser de agua o músculo, no de grasa”, afirmó.***

## Sí, gordo y saludable

La nutrióloga aclaró que **no se puede** determinar el estado de salud de una persona con solo **mirarla**, ya que ser **delgado** no es sinónimo de estar **saludable**.

***“El problema recae en juzgar sin saber, y al final del día no deberíamos juzgar a nadie por su cuerpo, independientemente de que esté trabajando por su salud o no”, dijo.***



width="900" loading="lazy">

## El efecto de las redes sociales

***“Hoy en día sí hay más personas con desórdenes alimenticios, y te lo puedo decir yo que cada día me toca trabajar con más chicas obsesionadas con sus cuerpos”,*** expresó.

Lo anterior se lo atribuyó al efecto de las **redes sociales** y dijo que aunque hay cuentas muy buenas y útiles, no se puede dejar de lado que existe contenido que **no es real**.

***“Hay mucha gente que edita su cuerpo al grado que ya es común ver fotos mal editadas. Esto mismo distorsiona la percepción de nuestra realidad”,*** agregó.

Alejandra consideró que de esta **falsa expectativa** es de donde surgen los movimientos actuales de aceptación y amor propio, tales como **Boda Positivity**, **Body Neutrality**, **HAES** (Health At Every Size).

***“Al final del día lo malo no es el grupo de alimentos, es el excederse. Si hablamos de un plan a largo plazo, mientras que el 80% de lo que la persona consume sea sano, el otro 20% no va a afectar”,*** resaltó.

La nutrióloga concluyó que llevar **una buena dieta es igual a llevar una alimentación balanceada y saludable**, siempre con la ayuda de un profesional que sepa y entienda de tus objetivos.

**TAMBIÉN PODRÍAS LEER:**