BOLETÍN No. 121 –>>

Para que una dieta cumpla la función de ser saludable es necesario que cubra la totalidad de los grupos alimenticios, sin embargo, actualmente se ha incrementado el consumo de algunas que omiten o sustituyen ciertos productos; así lo explicó Maribel Trejo Villalpando, profesora investigadora de la carrera de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Al respecto indicó que si bien, con este tipo de alimentación se puede llegar a perder peso de una forma rápida, también existe la posibilidad de perjudicar la salud de la persona, tal es el caso de las dietas cetogénicas, régimen que disminuye o elimina la ingesta de carbohidratos como cereales, frutas y leguminosas, y que prioriza alimentos altos en proteínas como las carnes rojas y blancas, así como de derivados de origen animal como chicharrón o chorizo, por lo que puede presentarse un aumento en el colesterol, con ello enfermedades cardiovasculares y una descomposición general del metabolismo.

La catedrática del Centro de Ciencias de la Salud señaló que, otro ejemplo, son las dietas veganas que tratan de eliminar la mayoría de los productos de origen animal fundamentándose en que por ejemplo, los lácteos son poco favorables ya que acidifican el cuerpo o contienen ciertas cantidades de hormonas que pueden llegar a repercutir en la salud; sin embargo, es necesario tomar en cuenta que estos alimentos son fuente importante de vitaminas como la B12 y minerales como el calcio o hierro que no se encuentran en los de origen vegetal.

Por lo anterior, expuso que las personas que sólo realizan dietas ricas en consumo de frutas, verduras y algunos cereales, aunque calóricamente sean bajas, pueden llegar a ser perjudiciales y presentar deficiencias de hierro que deriva en trastornos cognitivos y cerebrales tales como la falta de concentración, entre muchos otros. Además, recomendó a quienes sigan este tipo de alimentación, llevar una asesoría personalizada para que consuman los nutrientes necesarios y evitar problemas de salud.

Por otro lado, Trejo Villalpando señaló que es preocupante en el caso de las dietas détox las personas que consumen mono dietas, es decir que ingieren el mismo alimento por intervalos de varios días, y al no contar con una variedad comprometen seriamente su bienestar físico, por lo que se debe tener un especial cuidado y brindar al cuerpo una diversificación de alimentos.

Finalmente, mencionó que una dieta favorable no debe proporcionar menos de 1 mil 200 calorías, por lo que hizo un llamado para evitar auto recetarse dietas y acudir directamente con profesionales de la nutrición para seguir con adecuados hábitos saludables.

Cabe mencionar que la UAA cuenta con servicios de nutrición que se brindan a la comunidad universitaria y sociedad en general, por lo que los interesados pueden acudir directamente a la Unidad Médico Didáctica ubicada en el edificio 101 o bien, a la Unidad de Salud Integral ubicada

en el edificio 213, ambas ubicadas en las instalaciones de Ciudad Universitaria.