

## Las Dietas Peligrosas

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández  
Domingo, 23 de Septiembre de 2012 00:00

---

Profesor de Medicina y Jefe del Servicio de Endocrinología. Hospital Docente "Dr. Salvador Allende". Ciudad de la Habana – Cuba E. mail: [alberto.quirantes@infomed.sld.cu](mailto:alberto.quirantes@infomed.sld.cu)

Los métodos alimentarios destinados a bajar de peso son clasificados en dos grandes y definidos grupos: un menú balanceado o fisiológico y las dietas fuera de balance o peligrosas. La obesidad, recordemos, es producto de una selección errónea de los alimentos consumidos. Y es también un sistema fuera de equilibrio.

Intentar bajar de peso con una dieta peligrosa es pretender colocar el cachumbambé en el otro extremo. No se aspira a la estabilidad, se va de un lado a otro. Todas ellas son de corta duración porque no se resisten. De manera más o menos velada prometen resultados inmediatos y casi mágicos.

### LOS SEGUIDORES

Muchas personas son seducidas y entusiasmadas por la novedad y por la moda e intentan ponerlas en práctica de la manera más rápida posible a pesar de encontrarse muy alejadas de las normales costumbres alimentarias aprendidas desde los primeros años y desde los primeros grados escolares.

Con estos engendros alimentarios no se garantiza la reducción efectiva del peso corporal. Si se lograse alguno, no se mantiene de forma permanente.

Usualmente se sustentan en un escaso o nulo consumo de alimentos esenciales a favor de la ingestión fija y habitualmente escasa de otros comestibles con el fin de limitar el aporte calórico.

Sus adeptos llegan a padecer de deficiencia de algunos de los nutrientes esenciales necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

## Las Dietas Peligrosas

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández  
Domingo, 23 de Septiembre de 2012 00:00

---

Estas dietas son muy peligrosas, pueden dañar la salud en corto tiempo y a mayores plazos son capaces de provocar daños a veces difíciles de revertir.

### MALA COMIDA

Es una manera descarriada y extravagante de alimentarse, deforma el hábito de alimentación sana y es incapaz de enmendar las costumbres erróneas de alimentación generadores de obesidad, no permitiendo a sus extraños e impracticables postulados incorporarse de forma estable en la vida de una persona una vez alcanzado el peso ideal.

Las dietas peligrosas fuera de balance intentan anómalamente disminuir la ingestión de las calorías contenidas en los alimentos propugnando drásticas reducciones o supresiones de alimentos ingeridos o de comidas esenciales.

No toman en cuenta que la reducción de las calorías se puede obtener a través de un menú perfectamente balanceado, nutritivo para el cuerpo y para la mente junto a la práctica sistemática de una actividad física bien diseñada y controlada.

### NO HACERLES CASO

Los heraldos de las dieta peligrosas ensalzan los grandes ayunos y una inquebrantable resistencia contra las acometidas del hambre, insistiendo en la repetición de determinados alimentos contrarios a toda lógica científica.

El razonamiento más elemental se vincula con la necesidad de todo organismo de recibir de forma armónica alimentos naturales y variados a fin de suplir los requerimientos obligatorios de todo cuerpo humano.

## **Las Dietas Peligrosas**

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández  
Domingo, 23 de Septiembre de 2012 00:00

---

Un sistema de alimentación fuera de toda lógica no se mantiene por ninguna persona. Se abandona en poco tiempo y a falta de los conocimientos necesarios para emprender un menú fisiológico, se regresa con delectación a los antiguos hábitos alimentarios, rescatando nuevamente las libras perdidas y tal vez incorporando a la figura otras nuevas.

Quienes ingenuamente emprenden la ruta incierta y de antemano fracasada de intentar bajar de peso con un sistema alimentario irracional y estéril nunca resolverán el problema llamado obesidad.

La regla de oro es mantener o alcanzar el peso ideal observando un estilo de vida enmarcado en lo fisiológico y en lo natural.