

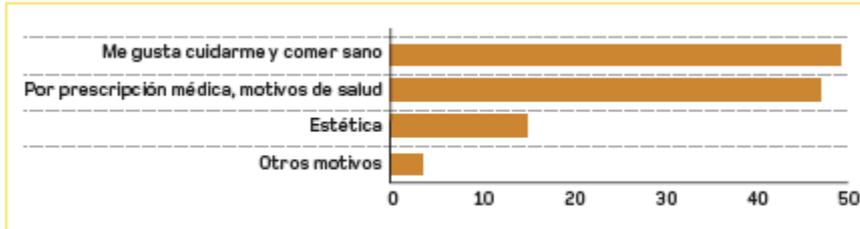
Verdades y mentiras sobre las dietas

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en [la encuesta de Marcasa en 2008](#),

Consumidores que habitualmente siguen una dieta según sexo y edad. Porcentaje

	HOMBRE	MUJER	DE 18 A 35 AÑOS	DE 36 A 45 AÑOS	DE 46 A 55 AÑOS	DE 56 A 70 AÑOS
Sí	13,0	15,0	10,0	11,5	16,0	16,4
No	84,2	79,5	85,2	84,8	80,1	79,1
Algunas veces	2,7	5,5	4,7	3,7	3,9	4,3

Motivos para seguir una dieta habitualmente. Porcentaje, respuesta múltiple



Resulta interesante desmontar algunos de los mitos sobre las dietas.

Falso	Nombre dieta	Verdadero
La disminución radical de la ingesta de calorías disminuye el peso de forma saludable	Dieta hipercalórica	La disminución radical de alimentos calóricos disminuye la masa muscular y produce una falsa sensación de adelgazamiento. Origina carencias nutricionales.
Si se consumen casi exclusivamente proteínas y si se excluyen los hidratos de carbono, el cuerpo quema como fuente energética alternativa las grasas.	Dieta Atkins.	La falta de glúcidos hace que se produzcan más cuerpos cetónicos como fuente energética alternativa, lo que puede causar acetonas, halitosis, estreñimiento, colesterol y ácido úrico.
Los alimentos por sí solos no aumentan el peso, sino ciertas combinaciones de ellos. Las proteínas no deben tomarse junto con los hidratos de carbono.	Dietas disociativas.	La disociación de alimentos carece de fundamento científico y rompe el equilibrio nutricional.
Se puede adelgazar excluyendo de la dieta algún alimento, como los cereales o los lácteos.	Dietas excluyentes	En una alimentación sana, los cereales, las patatas y las legumbres, deben representar un tercio de los alimentos que se consumen diariamente. La leche aporta una gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales de gran calidad.

<p>La ingesta de glúcidos impide el buen funcionamiento del aparato digestivo, lo que produce el aumento de peso. Esta dieta clasifica los alimentos en buenos pobres en glucosa – y malos- los ricos en glucosa.</p>	<p>Método Montignac</p>	<p>Las restricciones que impone esta dieta pueden originar deficiencias en minerales, vitaminas y fibra y aumentar el ácido úrico y el colesterol</p>
<p>Una dieta basada en una sopa a base de col, pimiento verde, tomate y cebolla favorece la limpieza del organismo y facilita la pérdida de peso.</p>	<p>Dieta de la sopa quemagrasa</p>	<p>Reducir la ingesta de calorías hasta el extremo disminuye el aporte energético , de aminoácidos, ácidos grasos esenciales, calcio, hierro y vitaminas A, D, E y K.</p>