

## ¿Por qué surgen?

- Por la publicidad y la oferta masiva de alimentos muy insanos que impiden llevar un estilo de vida saludable.

- Por la presión social que existe con la obsesión de tener un cuerpo idealizado , proporciones perfectas, etc.

- Por la búsqueda de una respuesta rápida para perder peso

@ESNutiriendote

## Características: Cómo identificarlas

- Son dietas que prometen resultados milagrosos de mucha pérdida de peso en poco tiempo y suelen publicitar que no hace falta hacer ej. físico. (@ESNutiriendote)

- Normalmente se vende con frases como “cura milagrosa”, “nuevo descubrimiento” y ofrecen como solución al problema un producto dietético concreto. (@Alex4\_8)

- Tienen listas de alimentos prohibidos o permitidos. (@Tata\_glucosa)

- Ofrecen unos resultados a corto plazo y sin sacrificio. Basta que alguien te ofrezca eso para sospechar (esto no es saludable). (@EiderNutricion)

- Si propone o incentiva el consumo de algún producto dietético que sustituya a los alimentos, es una dieta milagro. (@ESNutiriendote)



# Dietas Milagro

## Problemas

- Ninguna se adapta a tu experiencia personal, a lo que hayas pasado antes, la que hayas intentado hacer, a tus preferencias, ... (@Tata\_glucosa)

- La persona compra lo que quiere escuchar. (@EiderNutricion)

- Se ven resultados a corto plazo (tenemos una mentalidad muy acortoplacista). (@Alex4\_8)

- El único que sale ganando ahí es el que te vende la dieta porque se lleva el dinero. Deberían llamarse dietas estafadoras” o “dietas lucrativas” . (@Alex4\_8)

- El problema real está en la mentalidad de la gente que es el que le lleva a que recurra a estas dietas. (@Alex4\_8)

- Son dietas que hacen perder mucho peso pero no consiguen ese cambio de mentalidad que es el que te lleva al cambio de hábitos. (@Alex4\_8)

## Peligros para la salud

- Al final es todo “consigue esto sin sacrificarte” y no somos conscientes de las consecuencias negativas que tiene pero es porque la sociedad nos lo vende todo el rato de esa manera. (@EiderNutricion)

- El problema está en lo que entendemos nosotros como “éxito”, como “funciona”, como “milagro”. Todos esos conceptos los tenemos muy ligados a corto plazo y pensamos que eso no va a tener ningún tipo de influencia en nuestra salud cuando sí que la tiene, pero eso no se valora. (@Alex4\_8)

- Está estimado que solo en Estados Unidos 30 billones de dólares se venden anualmente en suplementos dietéticos. (@Tata\_glucosa)

- Hay hasta un 11% de casos documentados de fallo hepático por tomar suplementos que llegan incluso hasta el trasplante. (@Tata\_glucosa)

Para saber más ...

#DSPMilagro