

# ¿PIENSAS SEGUIR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA BAJAR DE PESO?

## EL PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA BAJAR DE PESO:

- ¿Te prometes que **perderás más de 2 kilos** en menos de una semana?
- ¿Te propone **omitir o reducir drásticamente** el consumo de algún grupo de alimentos?
- ¿Te sugiere el **uso de pastillas o medicamentos** como parte de la dieta?



Sí has respondido "sí" a alguna de las preguntas anteriores



## ¡Cuidado!

Puede poner en riesgo tu salud

## RIESGOS DE ALGUNAS "DIETAS DE MODA":

- **Volver más lento al metabolismo**, si se fomenta el ayuno prolongado o se eliminan comidas.
- **Desarrollar anemia por falta de hierro**, si se elimina por completo el consumo de carne roja.



- **Aumentar los niveles de colesterol**, si hay un exceso en el consumo de alimentos de origen animal.
- **Alterar la función de los riñones** y propiciar la aparición de cálculos por exceder la cantidad de proteína.

Referencias: Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur A, Arroyo P. Anemias de origen nutricional. Nutriología Médica. 2008. 3ª edición. Editorial Panamericana.  
Smith M, 2015. High-Protein, Low-Carb Diets Explained. Disponible en: <http://www.webmd.com/diet/high-protein-low-carbohydrate-diets>