

## Dieta sana

### Todos debemos comer para poder sobrevivir, aun aquellos que desean perder peso.

Mas aun en esta etapa donde el ideal es un cuerpo generalmente muy delgado, de nada sirven los largos períodos de ayuno, es decir que pases varias horas sin ingerir ningún alimento. Esto está contraindicado y será perjudicial para tu salud.

Si no se le aporta alimentos al organismo, éste no dispondrá de proteínas, vitaminas, azucares, grasas, y minerales necesarios, con lo cual su crecimiento y el desarrollo serán alterados.

El secreto no está en dejar de comer, sino en "aprender a comer" en forma equilibrada y seleccionando los alimentos de acuerdo a la actividad de cada uno.



Cada día, se presentan ante ti una variedad de productos; algunos con mayor contenido que otros en calorías o en algún nutriente necesario para el organismo. Hay que elegir una dieta "variada" que contenga un buen número de alimentos y que garantice el suministro de todos los nutrientes.

No hay que olvidar, que una alimentación correcta, debe incluir entre otras cosas, alimentos que aporten una cantidad considerable de **vitaminas**, para lo cual conviene incluir verduras y frutas dentro de la ración diaria.



Debes disminuir el consumo de dulces y refrescos, en especial cuando estos reemplazan el consumo de otros alimentos de importante valor nutritivo como leche, quesos, frutas, cuyo consumo no puede olvidarse en estas edades.

### Errores alimentarios

El sobrepeso está frecuentemente asociado a errores alimentarios. Mencionaremos los mas habituales:

- Ausencia de desayuno (o desayunos insuficientes en algunos casos) por falta de apetito, como es frecuente escuchar, o por levantarse demasiado tarde y no disponer de tiempo suficiente para realizarlo adecuadamente.
- Almuerzos inadecuados por falta de tiempo o por no gastar dinero.
- Falta de consumo de lácteos (leche y sus derivados) tan importantes en la adolescencia ya que de su adecuada incorporación en esta época de la vida dependerá la fuerza ósea para el futuro. Esto es muy frecuente en chicas, quienes hacen restricciones calóricas extremas y no consumen suficiente cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.

### Dietas

Es continua la aparición de nuevas dietas prometedoras de éxito inmediato y sin sacrificios pese a que ninguna de ellas resulta eficaz por largo tiempo. Además algunas han sido verdaderamente peligrosas para la salud de quienes la han seguido por plazos prolongados.

La lista de este tipo de dietas es muy extensa, encontramos entre ellas, por mencionar algunas:

- El ayuno.
- Dietas con pocas calorías.
- Dietas pobres en hidratos de carbono: Se usan muchos nombres distintos. Estas dietas causan una pérdida inicial de sal y agua. Más adelante producen una descompensación en el organismo llamada CETOSIS y disminuye el apetito. Pueden ocasionar severos trastornos para la salud seguidas por tiempo prolongado. Contienen demasiadas grasas y proteínas.
- Dietas basadas en un solo alimento: como arroz, manzana, yogurt, pomelo, u otra fruta o verdura. Se supone que la monotonía disminuye el apetito. Una modificación reciente de este tipo de dieta es el de las proteínas líquidas, que debe considerarse como **potencialmente peligroso**.
- Existen otras con nombres más o menos extravagantes como "de la luna", "la dieta milagrosa", "dieta asombrosa", "de la mujer pendiente", etc.

