



# Nutrición y Fitness



No a las dietas mágicas: la importancia de un plan nutricional a medida

### Seguinos en Instagram



### Notas relacionadas



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN PESO ADECUADO ANTES Y DURANTE EL EMBARAZO?



En todo el mundo, entre los principales factores de riesgo para la salud se destacan las dietas inadecuadas y la falta de actividad física; y la realidad es que esto no es novedad para nadie, porque prácticamente todos los días aparecen nuevas dietas, planes, consejos, tips, secretos, gurús y fórmulas mágicas para perder peso, especialmente en los últimos años que las redes sociales se masificaron enormemente.

Por esa razón los especialistas permanentemente buscan prevenir estas conductas de riesgo señalando, como lo hacen por ejemplo desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), que "una alimentación saludable ayuda a proteger de la malnutrición en todas sus formas, así como de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer".

¿Y qué se considera una alimentación saludable? Bueno, la "composición o fórmula exacta" de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada individuo: edad, género, hábitos, ejercicio, estado de salud, contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios.

Esto quiere decir que no existe un único plan de alimentación efectivo para todos: la clave es tomar en cuenta las características, necesidades y antecedentes de cada persona.

"Si hablamos de dietas, las hay variadas y para todos los gustos. Cada una tiene algún fundamento como para hacernos creer que es la mejor y la más efectiva. Es así como pasamos de la dieta de la luna a la dieta paleolítica, las dietas cetogénicas, la Scardale o la dieta de la zona, solo por nombrar algunas. Sin embargo, desde el ámbito profesional la dieta más efectiva es aquella que mejor se adecúa al paciente según sus características (sexo, edad, gustos, tipo de trabajo, si hace actividad física, etc.). Por eso no sirve caer en dietas estereotipadas o dietas de moda ya que se corre el riesgo de no obtener los resultados esperados y, a la vez, sufrir alguna carencia o pasar hambre en exceso", le dijo a Life+ la licenciada en Nutrición Analía Moreiro.

"Así, lo importante es personalizar el tratamiento y lograr el descenso de peso deseado aprendiendo buenos hábitos alimentarios que permitirán sostener los logros a largo plazo", completó Moreiro.

En este sentido, las Guías Alimentarias desarrolladas por el Ministerio de Salud son una herramienta educativa que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos, mediante un material sencillo que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos. Si querés podés consultarlas en la web del Ministerio ([www.msal.gob.ar](http://www.msal.gob.ar))

Y en cuanto a cuáles son las herramientas que permiten y facilitan realizar un plan nutricional a medida, la evaluación nutricional es clave.

#### Ésta consiste en:

"Historia clínica, datos socio-económicos, psicosociales y de estilo de vida que ayudan a detectar posibles deficiencias o excesos, así como también conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

"Historia dietética que permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la alimentación antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o exceso.

"Parámetros antropométricos y técnicas complementarias para diagnosticar, evaluar y controlar la evolución de la composición corporal, evaluar el tamaño y la proporción entre talla y peso, masa muscular, tejido graso y estructura ósea.

"Datos bioquímicos: se utilizan diferentes pruebas de laboratorio que permiten cuantificar déficits o excesos de nutrientes así como del estado inmunitario para la detección de alteraciones subclínicas.

ALIMENTACION, DIETAS, NUTRICION



¿QUÉ ALIMENTOS INCORPORAN LOS NIÑOS ANTES DE LO DEBIDO?



ALIMENTOS RICOS, SALUDABLES (Y CALENTITOS) PARA ESTE INVIERNO



CON CAMBIOS DIARIOS (Y CHICOS) SE PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

### Nosotros

Life+ es un sitio web dedicado a lo que más nos apasiona: comunicar, difundir y dar noticias. Y lo hacemos porque creemos que un estilo de vida más saludable -con un público más informado que lo lleve adelante- es posible. ¡Por y para eso trabajamos todas las días!

Entérate +