

## Riesgos de dietas restrictivas

Señor Director:

Queda poco para que llegue el verano, y muchos empiezan a considerar restricciones alimentarias para perder los kilos acumulados en los meses anteriores. Sin embargo, es crucial comprender que las dietas hipocalóricas mal diseñadas pueden tener consecuencias negativas para la salud.

Para lograr una pérdida de peso saludable, es esencial seguir una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos: cárnicos, huevos, pescados, leguminosas (proteínas), cereales (carbohidratos), alimentos ricos en grasas saludables tales como frutos secos, semillas, aceite de canola, oliva, maravilla, entre otros, frutas y verduras en amplia variedad (vitaminas y minerales), para asegurar que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para mantener sus funciones metabólicas. Además, fomentar el consumo de fibra, presente en frutas, verduras, legumbres y granos enteros, ayuda a aumentar la saciedad y mejorar la salud digestiva, favoreciendo la regulación del apetito y los niveles de glucosa en sangre.

Por último, es importante complementar una dieta saludable con actividad física regular.

*Solange Martínez Gallegos*  
*Académica Nutrición y Dietética USS*