



NO CREA EN LAS DIETAS DE MODA

Muchas dietas, como la keto, la paleo, la Atkins o la integral30, no cumplen con los criterios científicos de la Asociación Estadounidense del Corazón respecto de patrones de alimentación saludable; algunas dan resultados a corto plazo (pérdida de peso), pero no son saludables para el corazón ni tampoco sostenibles.

KETO

Eliminar grupos de alimentos no debe ser el objetivo de una dieta. Esto no es sostenible. Muchos de los alimentos "permitidos" en la dieta keto tienen un alto contenido de grasas saturadas, y esto no tiene que ver con una dieta beneficiosa para el corazón. ¡Los carbohidratos no son malos! Si aprende a contar carbohidratos y a comer una dieta equilibrada, no es necesario eliminar ni restringir todos los alimentos que cree.

WEIGHT WATCHERS (VIGILADORES DEL PESO)

Si bien Weight Watchers y otras dietas parecidas pueden dar resultados excelentes, también tienen su precio. Aprender a contar carbohidratos y equilibrar un plato puede ser un método más práctico, económico y sostenible para bajar de peso. Es posible que las dietas, como la de Weight Watchers, no le aporten los nutrientes necesarios ni se adaptan a sus necesidades de salud.

PÍLDORAS DE LIMPIEZA Y PARA ADELGAZAR

Una dieta nunca debe ser tan fácil (como tomar una píldora), ni durar apenas un día. Bajar mucho de peso en poco tiempo puede ser peligroso y el peso perdido se recupera pronto.

SUPLEMENTOS

Antes de añadir un suplemento a su dieta, recuerde consultar a su médico sobre posibles interacciones con algún medicamento u otro suplemento que esté tomando. El mercado ofrece muchas marcas; por esto, es importante comprar suplementos de procedencia confiable para garantizar su frescura y seguridad.

Si desea saber más sobre dietas, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (Heart.org)