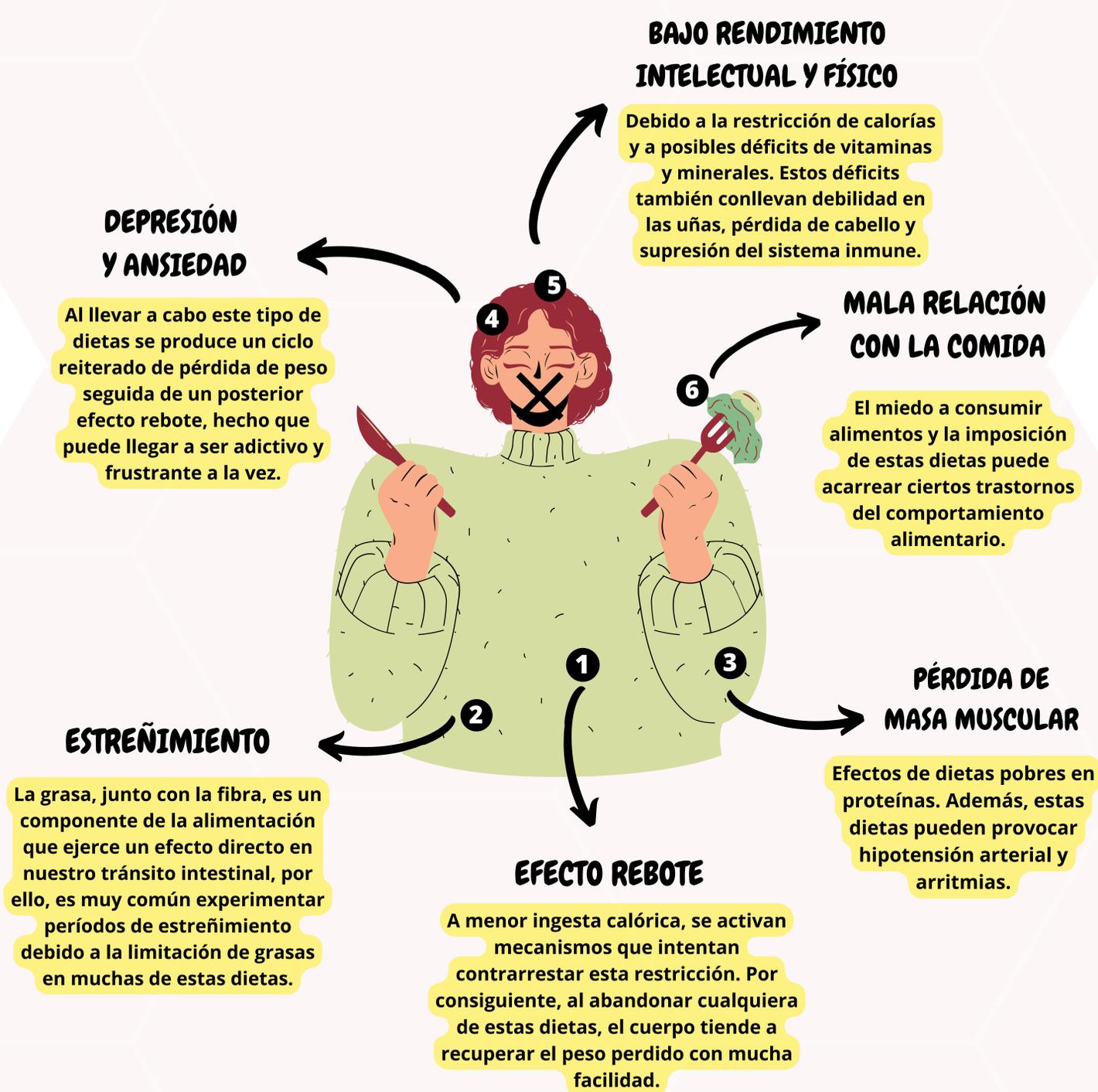


DIETAS RESTRICTIVAS

Las dietas restrictivas, buscan eliminar determinados grupos de alimentos de la dieta habitual, con el objeto de disminuir el peso corporal. Con la principal limitante de no tener claro el panorama de sus efectos a nivel sistémico, Ej: Dieta del huevo, dieta del ayudo, dieta keto, ETC (Agallardo, 2019).

¿CÓMO AFECTAN LA SALUD?



¡¡ RECUERDA !!

No se necesita comer menos, si no comer bien

No empieces una dieta que terminará algún día... Comienza un estilo de vida que dure para siempre

Acude a un profesional de nutrición, si sano quieres comer

Comer bien es una forma de respetarse a uno mismo

- MEJÍA, M., VERONESI, L., MALDONADO, A., & FUENTES, R. (2020). DIETAS RESTRICTIVAS ¿REALMENTE SON LO QUE PROMETEN? (P. 38). BOGOTÁ : HOSPITAL SAN JOSÉ DE BOGOTÁ. RECUPERADO DE [HTTP://WWW.RAEM.ORG.AR/NUMEROS/2021-VOL58/NUMERO-02/RAEM-58-2-37-45.PDF](http://www.raem.org.ar/numeros/2021-vol58/numero-02/raem-58-2-37-45.pdf)
- HUERTA, A. (2021). IMPACTO DE LAS DIETAS RESTRICTIVAS EN LA SALUD. ESTADOS UNIDOS : TELADOC HEALTH. RECUPERADO DE [HTTPS://WWW.SALUD.MAPFRE.ES/NUTRICION/DIETA-Y-SALUD/DIETAS-RESTRICTIVAS-CONSECUENCIAS/](https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/dietas-restrictivas-consecuencias/)
- AGALLARDO, G. (2019). DIETAS MILAGROSAS PARA BAJAR DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD (P. 50). QUITO: UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR. RECUPERADO DE [HTTP://REPOSITORIO.PUCE.EDU.EC/BITSTREAM/HANDLE/22000/16686/TRABAJO%20DE%20DISERTACI%C3%B3N%20DE%20GRADO.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16686/trabajo%20de%20disertaci%C3%B3n%20de%20grado.pdf?sequence=1&isallowed=y)