

## **Poco recomendable las soluciones rápidas e inmediatas para bajar de peso**

Para mejorar la alimentación, la clave es comer de todo de manera balanceada

A inicios del año, cuando gran parte de la población tiene como propósito bajar de peso es importante evitar las dietas extremas y sin asesoría profesional, así como las dietas milagro, debido a las consecuencias que éstas pueden provocar en la salud, informó la coordinadora de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Priscila López Torres.

Añadió que las soluciones rápidas e inmediatas para bajar de peso no son lo más recomendable, ya que “el comer es algo que hacemos con la vida cotidiana y la buena alimentación ocurre con cada lección que hacemos en el día. Es como un paso a la vez y hay que disfrutar el proceso”.

Como principal recomendación para mejorar la alimentación, la especialista indicó que la clave es comer de todo de manera balanceada y evitar enfocarse a comer solo un grupo de alimentos.

“Consumir abundantes cantidades de frutas y verduras, moderados alimentos de origen animal y seguir consumiendo leguminosas como frijol, habas, garbanzo y soya, ya que contienen alta cantidad de proteínas con muy poca grasa. Consumir moderadamente las grasas y tratar de disminuir lo más posible los azúcares y alimentos procesados”.

Sin embargo, las cantidades precisas para cada individuo dependerán de las características de cada quien. De ahí la importancia de la asesoría de un nutriólogo quien a la vez indicará si existe un problema de obesidad real.

Por otra parte, López Torres indicó que las dietas que aparecen en Internet, los productos milagrosos que se venden a través de la televisión o los medicamentos como laxantes sin orientación médica tienen los mínimos beneficios y por el contrario innumerables repercusiones a la salud.

“Las consecuencias pueden ser desde un desgaste continuo de algunos órganos del cuerpo como el hígado o riñones y hasta enfermedades graves como insuficiencia renal crónica que paulatinamente nos puede llevar a la muerte. También pueden presentarse desde deshidrataciones o problemas gastrointestinales hasta alergias importantes”.

La UdeG a través del CUCS cuenta con el Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio (LEEN) y con la Clínica de Estilos Saludables. En las cuales se atiende a la población en general que requiera algún tipo de asesoría. Para mayores informes 10585200 ext 3878; asimismo, en la página de Internet de la licenciatura en Nutrición [www.cucs.udg.mx/nutricion](http://www.cucs.udg.mx/nutricion) [1], es posible consultar información importante en esta área.

**Guadalajara, Jal., 15 de enero de 2010**

**Texto: Wendy Aceves**

**Fotografía: Internet**

**Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas**

**Etiquetas:**

[Nutrición](#) [2]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/poco-recomendable-las-soluciones-rapidas-e-inmediatas-para-bajar-de-peso>

**Links**

[1] <http://www.cucs.udg.mx/nutricion>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/nutricion>