

## Evitar una comida no ayuda a perder peso

Especialista del Hospital Civil de Guadalajara advierte sobre “dietas milagro”

Dejar de consumir alimentos en la comida, desayuno o cena no es recomendable. Hay personas que piensan que si se saltan alguna comida van a adelgazar, pero resulta contraproducente, porque esto provoca una baja en la tasa metabólica; el cuerpo reserva energía, en lugar de gastarla, afirmó Sandra Gabriela Vélez Escalante González, nutrióloga adscrita al Servicio de Nutrición Clínica del Hospital Civil de Guadalajara, “Fray Antonio Alcalde”.

El solo tomar agua o comer un solo alimento, como papaya, huevos cocidos o jamón, no es aconsejable. Son regímenes que muchos consideran mágicos, pero no funcionan, y si se llegara a bajar de peso se va a deber, en muchas ocasiones, a la pérdida de líquido. La persona termina a la larga ganando peso, porque lo único que hizo fue restringir dos o tres días ciertos alimentos y después come todo lo que no ingirió, motivada por la ansiedad. En ese caso, suele perderse músculo y hay un rebote con grasa.

Escalante González señaló que en el mes de diciembre se incurre en muchos excesos alimenticios, porque la gente incrementa su ingesta de comida chatarra, grasosa o con muchas calorías, como los buñuelos, los tamales o el ponche. Después vienen los regímenes alimenticios inadecuados para bajar de peso. Tan solo en el Hospital Civil, “Fray Antonio Alcalde”, la consulta por obesidad aumenta hasta 30 por ciento durante enero y antes de Semana Santa.

Subir de peso es una cuestión de matemáticas, dijo la nutrióloga; si alguien consume más calorías de las que necesita y no hace ejercicio, subirá de peso. El cálculo de calorías que necesita una persona para vivir es distinto en cada caso, pero, en promedio, una mujer adulta debe consumir entre mil 500 y mil 700 y un hombre, entre dos mil y dos mil 500.

Es recomendable mejorar los hábitos de alimentación, aprender a comer, hacer ejercicio. No hay que caer en la obsesión por bajar de peso; puede ser peligrosa, porque la persona puede desarrollar anorexia, bulimia o adquirir anemia, entre otras enfermedades, e incluso presentar deshidratación. Un régimen saludable de alimentación debe ser equilibrado, incluir frutas y verduras, que tenga productos de origen animal, como leche, huevos, carne, queso y cereales, arroz, derivados del trigo y maíz.

En el caso de que se quiera bajar o subir de peso el interesado tiene que asesorarse con un especialista para que sepa cómo equilibrar la alimentación. No hay que aumentar o disminuir la ingesta de alimentos sin razón alguna, debe depender del peso, la estatura y el ejercicio que realice, entre otros factores.

### **A T E N T A M E N T E**

**“Piensa y Trabaja”**

**Guadalajara, Jal., 26 de diciembre de 2013**

**Texto: Martha Eva Loera**

## Fotografía: Internet

### Etiquetas:

[dietas](#) [1]

[hcg](#) [2]

[Sandra Gabriela Vélez Escalante González](#) [3]

---

**URL Fuente:** <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/evitar-una-comida-no-ayuda-perder-peso>

### Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/dietas>

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

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/sandra-gabriela-velez-escalante-gonzalez>