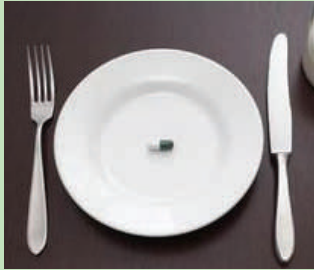




Comisión de Servicios a la Comunidad



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:
787-782-1678

Fax:
787-793-7222

Dirección Física:
Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:
P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:
www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

Viva Libre de Dietas Novedosas: No Arriesgue su Salud Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista Licenciado(a)

Con el transcurso de los años ha aumentado los problemas de sobrepeso y obesidad. Como resultado de esta situación han salido al mercado un sinnúmero de **Dietas Novedosas o de Moda**. Desde las bajas en carbohidratos hasta las basadas en un solo alimento. La información no adecuada respecto a la alimentación y la nutrición puede tener efectos nocivos en la salud, en el bienestar y en la economía de las personas.

¿Qué son las Dietas Novedosas?

Es la creencia poco razonable y exagerada de que el comer o dejar de comer ciertos alimentos o usar suplementos dietéticos puede curar una enfermedad, o contribuir a una pérdida rápida de peso. Se ha evidenciado que algunos alimentos específicos o dietas de modas **no** pueden evitar el aumento de peso. El aumento de peso es a consecuencia del comer en exceso o de la falta de actividad física. Estas dietas de moda no enseñan a cambiar hábitos alimentarios y pueden afectar la salud y el bolsillo sin lograr resultados positivos a largo plazo. Con frecuencia surgen nuevos libros de dietas que han sido escritos por celebridades, expertos en acondicionamiento físico, psicólogos y otras personas que **no** son expertos, ni están licenciados en Nutrición y Dietética.

¿Cuál Dieta es la Mejor para Usted?

Para encontrar la mejor opción uno tiene que buscar más allá de los libros y de la información que se recibe a través de radio, televisión, periódico, revistas e Internet. Desafortunadamente, no toda la información sobre alimentación y nutrición que se escucha o se lee es confiable y saludable. Se debe seguir un plan alimentario diseñado que tome en cuenta los antecedentes de salud y necesidades nutricionales de cada persona, lo que significa que hay que consultar a un(a) experto en Nutrición y Dietética. Un(a) Nutricionista/Dietista Licenciado(a) tiene la aptitud y el conocimiento para poner en práctica los principios de la ciencia en la nutrición y dietética y elaborar un plan de comidas con carácter práctico y saludable.

Sea Cuidadoso y Evalúe una Dieta o Producto Dietario Si:

- Se utilizan tácticas para impartir miedo.
- Le garantiza la devolución de su dinero en lugar de presentar resultados comprobados.
- Se utilizan términos no científicos como: “revitalizar”, “desintoxicar”, “balancear su cuerpo con la naturaleza”, “descubrimiento importante” o “milagroso”.
- Se ofrecen testimonios personales, en lugar de hechos científicos.
- Le sugiere que debe usar suplementos para “irse a la segura”, resultando en una dosis excesiva de nutrientes.
- Se afirma que puede “curar” todo tipo de problemas de salud.
- Se menciona una “fórmula secreta” o la etiqueta omite enumerar los ingredientes o los posibles efectos secundarios.
- Si parece demasiado bueno, ofreciendo un “arreglo rápido” y “ofertas por tiempo limitado”.

La nutrición es una ciencia y está basada en hechos científicos.

Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista Licenciado(a) Si:

- Padece de Diabetes, Enfermedad del Corazón, Alta Presión o Cáncer.
- Tiene problemas digestivos o intestinales.
- Está embarazada o tratando de quedar embarazada.
- Está lactando o piensa lactar a su bebé.
- Un niño o adolescente tiene problemas con su alimentación.
- Necesita perder o aumentar de peso.
- Tiene 60 años o más.
- Desea mejorar su desempeño en algún deporte.
- Desea mejorar su alimentación.
- Otros aspectos de nutrición.

Es Muy importante Mantenerse Informado Adecuadamente para Tomar Decisiones Sabias.

**** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.***

