



**Te invitamos  
a leer más**

### **17.- Respuesta correcta: a)**

La forma saludable de reducir el peso consiste en realizar una alimentación variada, baja en grasas, moderada en hidratos de carbono, con la cantidad necesaria de proteínas (0,8 g/kg peso/día) y con un alto contenido en agua, fibra, vitaminas y minerales

Hay dietas para adelgazar que se basan en el consumo de alimentos ricos en proteínas (ej. Dieta Dukan), prescindiendo prácticamente de los que contienen hidratos de carbono y grasas. Con ello se rompe el equilibrio necesario para que el organismo funcione normalmente.

Así se pueden producir efectos indeseables, como son:

- Alteraciones renales derivadas del incremento de la urea y ácido úrico que son subproductos de desecho de las proteínas. Estos subproductos además pueden originar jaquecas, náuseas e irritabilidad.
- Cálculos renales y descalcificación ósea, pues el fósforo ligado a las proteínas, favorece la eliminación urinaria del calcio.
- Riesgo cardiovascular por elevar el nivel de colesterol sanguíneo, dado que los alimentos proteicos de origen animal son ricos en grasas saturadas y colesterol.
- Riesgo de enfermedades intestinales por falta de fibra.
- Mal aliento, dolor de cabeza, náuseas, mareos, sudoración y orina con olor fuerte, consecuencia de la formación de cuerpos cetónicos.

Por diversos motivos tampoco resultan seguras ni fiables muchas de las webs que ofrecen dietas para perder peso

