



SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA



Por un niño sano
en un mundo mejor

38° CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRÍA

26, 27, 28 Y 29 de septiembre de 2017

Ciudad de Córdoba – Provincia de Córdoba

Desafíos en la alimentación: Dietas de moda

Dra. Patricia L Jáuregui Leyes



Centennials are growing up with a less idealistic and more pragmatic edge. They're facing situations that the Millennials didn't have to deal with until early adulthood, and as a result, Centennials are growing up more savvy, in places times when everybody's scared and lost when choices are limited and success is harder to come by.

ERIC MCDONALD, Vice President and Head of the TDJ Team | @ERICMCDONALD, The Futures Company

WHO ARE THEY?

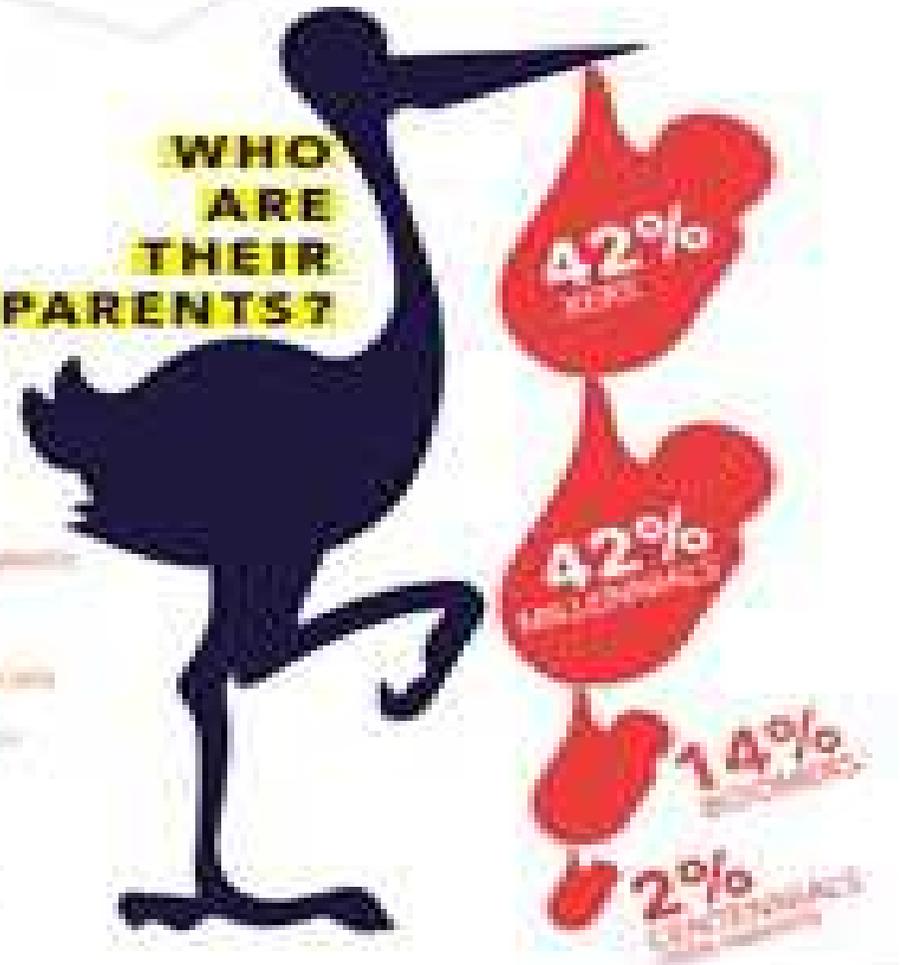
BORN
1997–Present

(IN 2015)
AGES
0–18



23% of the UNITED STATES POPULATION OVERALL

WHO ARE THEIR PARENTS?



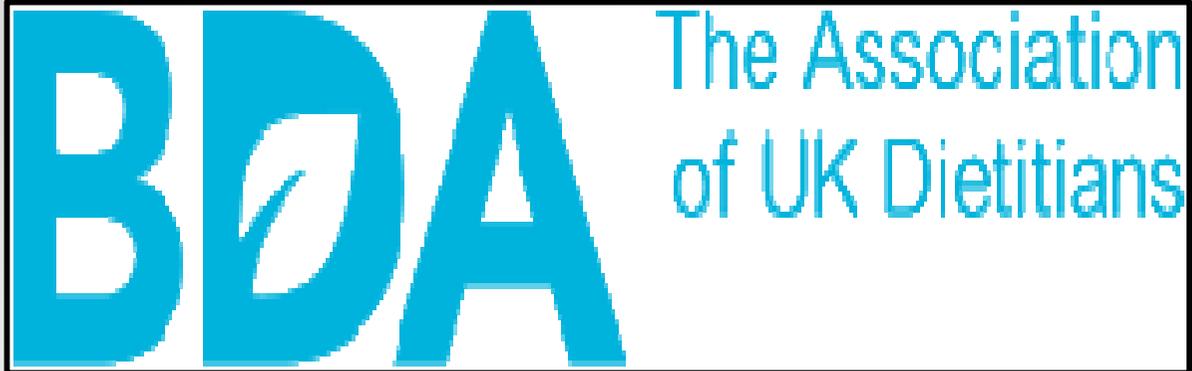


YouTube Influencers



Influencers / blogueras





Top 5 Worst Celebrity Diets to Avoid in 2015



Dietas de famosos a evitar

- 1) Urine Therapy efecto anti cáncer
- 2) Paleo Diet Miley Cyrus
- 3) Sugar free diet Tom Hanks Alex Baldwin
- 4) VB6 Vegano hasta las 6p.m Beyonce Dita Van Teese
- Clay Cleanse Diet Zoe Kravitz efecto “detox”

•

•



Fad diets for obesity treatment: a critical review

Title in Spanish: *Revisión crítica de las dietas de moda en el tratamiento de la obesidad*

José María Bretón Lesmes^{1,*}

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital General Universitario Gregorio Marañón

ABSTRACT: Obesity is a chronic metabolic disease whose treatment requires favorable changes in diet and lifestyle, that have to be maintained over time. The high prevalence of this disease and the difficulty of treatment contributes to the proliferation of "fad diets" and other procedures, mostly unproven, that promise quick weight loss without making any effort. In this article we will make a critical review of these heterodox treatments for obesity.

RESUMEN: La obesidad es una enfermedad metabólica crónica cuyo tratamiento requiere unos cambios favorables en la alimentación y en el estilo de vida, mantenidos en el tiempo. La elevada prevalencia de esta enfermedad y la dificultad que entraña su tratamiento contribuye a la proliferación de dietas "mágicas" y otros procedimientos, de eficacia no comprobada, que prometen una pérdida de peso rápida y sin esfuerzo. En este artículo haremos una revisión crítica de estos tratamientos heterodoxos para la obesidad.

Corresponding Author: breton@salud.madrid.org

Received: May 1, 2016 **Accepted:** July 1, 2016

An Real Acad Farm Vol. 82, Special Issue (2016), pp. 195-205

Language of Manuscript: Spanish

FESNAD-SEEN

- Dietas pintorescas y mágicas
 - del limón
 - de la sopa
- Heterodoxas
 - Hipocalóricas extremas
- Pseudocientíficas
 - Disociadas
 - Antidieta
 - Excluyentes





La dieta magnética

El creador, Nick Smith aconseja que sólo se debe comer **“alimentos con magnetismo vigorizantes”** frutas, granos enteros, verduras, carnes magras, y fuentes ricas en antioxidantes.

Con magnetismo contaminantes”, se deben evitar, son el azúcar refinada, harina blanca y alimentos ricos en colesterol. Ejercicio y la meditación.





Sopa 7 días, baja en calorías baja en proteínas

Refresco y cigarrillos

Es una dieta de calorías cero.

Deben dejar de comer y en el momento en que sienten hambre fuman cigarrillos para frenar la ansiedad o beben refrescos dietéticos.

Es la dieta más peligrosa actualmente entre los adolescentes



Dietas milagro

- La promesa de pérdida de peso rápida: más de 5 kg por mes.
- Se puede llevar sin esfuerzo.
- Se presentan como seguras, sin riesgos para la salud.
- Dietas muy restrictivas, muy bajas en calorías,
- Se asocian a deficiencias nutricionales
- Producir efectos psicológicos negativos
- Favorecer el efecto rebote o yo-yo
- Se ha asociado al desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario de mayor gravedad que el exceso de peso que se pretendía corregir



Contraindicaciones de las dietas de muy BVC

- Enfermedad sistémica que pueda condicionar malnutrición proteica
- Enfermedad cardiaca: Arritmias, síncope cardiogénico, QTc prolongado
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática
- Patología psiquiátrica
- Diabetes tipo 1



Efectos de dietas muy bajas en HC

- A corto plazo – Cetosis, deshidratación, calambres
- Se desconoce la seguridad a largo plazo
- Cetosis: ¿acidosis metabólica, deterioro cognitivo, arritmias?
- Disminución de la tolerancia al ejercicio
- Déficit de micronutrientes
- Déficit de ingesta de fibra: estreñimiento y otros problemas
- ¿Riesgo de enfermedad cardiovascular?
- ¿Riesgo de tumores?

•

•

Websites para profesionales y consumidores ADA 2016

www.vndpg.org

The Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group (VNDPG) member benefits include professional information on vegetarian nutrition, RDN resources, and quarterly newsletters.

www.vegetariannutrition.net

VNDPG's consumer website provides a blog with evidence-based vegetarian nutrition plus RDN resources for consumers.

www.vrg.org

The Vegetarian Resource Group provides nutrition information, recipes, meal plans, and recommended readings for vegetarian nutrition.

www.PCRM.org

The Physicians Committee for Responsible Medicine promotes preventive medicine through innovative programs and offers free patient educational materials.

www.veganhealth.org

This website offers evidence-based recommendations covering the nutritional features of plant-based diets.

www.nutritionfacts.org

This website provides brief, referenced video clips and articles on numerous aspects of vegetarian nutrition.

www.vegweb.com

VegWeb offers vegetarian recipes, community, and a blog.

www.vegetarian-nutrition.info

Vegetarian Nutrition Info provides topical articles, resources, and news.

Figure 2. Professional and consumer websites for vegetarian nutrition, food, and related topics. Many of these sites provide highquality educational materials upon which the registered dietitian nutritionist (RDN); nutrition and dietetics technician, registered; and other health care practitioners can rely. These sites supply patient or client education regarding vegetarian nutrition throughout the life cycle, nutrients of interest, meal plans, and plant-based substitutions for nonvegetarian ingredients.

FROM

Website español para vegetarianos



DIME QUE COMES



Que podríamos hacer

- Conocer que están mirando nuestros niños y adolescentes
- Generar espacios profesionales para compartir información y producir contenidos
- Convocar a quienes están en las redes y trabajar juntos



hashtag



**Muchas gracias
por su atención.**



SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

38° CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRÍA

26, 27, 28 Y 29 de septiembre de 2017
Ciudad de Córdoba – Provincia de Córdoba



Por un niño sano
en un mundo mejor