



[mapa del portal](#) | [suscripciones](#) | [boletín vogue](#) | [contacta](#)

Búsqueda

Buscar

En vogue.es  En Internet

VOGUE.es

SUSCRÍBETE ONLINE  
→ 25% DESCUENTO



[MODA](#) | [BELLEZA](#) | [PASARELAS](#) | [NOVIAS](#) | [VOGUE VIP](#) | [HOROSCOPO](#) | [FOROS](#) | [BLOGS](#) |

Elige una sección

**BELLEZA**

- [Tendencias](#)
- [Tratamientos](#)
- [Direcciones](#)
- [Centros](#)
- [Hemos probado](#)
- [Área Chanel](#)



**Tratamientos**

[vogue.es](#) / [belleza](#) / [tratamientos](#) /

**Tratamientos**

Lo que debes saber s



**Lo que debes saber si te pones a dieta**

**Cuidado con las dietas hipocalóricas, con las bajas en proteínas...**

Ponerse a dieta no es un juego de niños. Existe una tendencia generalizada a practicar dietas milagro o seguir con devoción las que practican las *celebrities* o nuestras amigas sin ponerse antes en manos de un médico especialista. Craso error. Y es que cada vez son más los especialistas que advierten del peligro que

conlleva cualquier tipo de dieta seguida sin supervisión médica. Las razones son obvias, pero aún desoídas por muchos. La elección de un régimen depende de factores tan específicos como la edad, los hábitos alimenticios anteriores, posibles problemas hormonales, haber seguido anteriormente otro tipo de dietas... Esto es lo que debes saber:

**-Las dietas desequilibradas pueden producir efectos negativos** al hacernos perder masa muscular. "Si perdemos músculo, necesitaremos menos calorías y se hará más difícil la quema de las que ingerimos, por lo que, lo que no engordábamos antes con una determinada dieta, lo engordaremos tras una dieta desequilibrada", afirma el doctor Cabo Soler, presidente de la SEME.

**-Las dietas hipocalóricas afectan a tu estado de ánimo** y te pueden provocar fatiga y cansancio. Así nos lo explica el doctor Bilal Rihawi, especialista en nutrición. Además, ralentizan el metabolismo y dificultan la eficacia de otras dietas.

**-Ojo con las dietas que reducen la ingesta de proteínas.** No podemos prescindir de ellas. Es más, no puede reducirse su consumo por debajo de los mínimos necesarios ya que ponemos en riesgo nuestra masa muscular y, como ya decíamos anteriormente, se pueden producir efectos negativos.

#### **-¿Qué son las calorías vacías?**

Aquellas que engordan sin aportar ningún nutriente. Tal y como afirman las doctoras Ana Requero y Rosa Ortega en un estudio sobre hábitos alimenticios, deben evitarse las bebidas dulces, los zumos elaborados y el alcohol, dado su alto nivel de este tipo de calorías.

#### **-Una capricho sano**

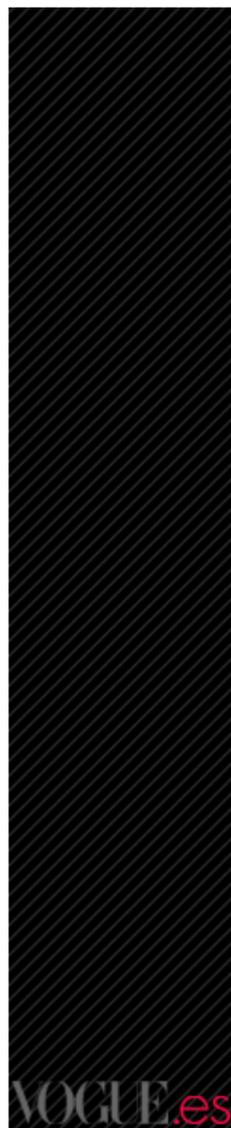
Aunque hemos hablado de las calorías vacías de las bebidas alcohólicas siempre hay una excepción que confirma la regla: la cerveza. Según un estudio realizado en colaboración con la Universidad de Granada, su ingesta moderada favorece una rápida y efectiva rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares, gracias a su bajo contenido alcohólico y sus vitaminas del grupo B y antioxidantes.

Por Ana Morales

 [recomendar](#)  [imprimir](#)

Enlaces patrocinados:

- [Purline.es - Humidificadores](#)  
Purline.es, Calidad y Elegancia del Aire.<http://www.purline.es>
- [Seleccióna humidificadores en Ask.com](#)  
Busca en Ask.com y encuentra toda la información acerca de humidificadores. Compara entre ...<http://es.ask.com>



---

[mapa del portal](#) | [suscripciones](#) | [boletín vogue](#) | [contacta](#)

**Vogue en el mundo:** [USA](#) | [Reino Unido](#) | [Italia](#) | [Alemania](#) | [Australia](#) | [Korea](#) | [Taiwan](#) | [Francia](#) | [Japón](#) | [Grecia](#) | [China](#)  
**Sitios Condenet:** [Glamour.com](#) | [GQ.com](#) | [Voguenovias.com](#) | [Revistatraveler.com](#) | [AD](#) | [mmoda.es](#) | [fraganciasycosmeticos.com](#) | [Sposabella.com](#)  
Condenet Iberica, S.L. 2005 | [Condiciones de Uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Anúnciate en Vogue.es](#)