

CENTRO	IES BASOKO		71 - C-08
TÍTULO	LAS DIETAS MILAGRO	CURSO	3º ESO
PROFESOR	Soledad Saiz Rodríguez	ASIGNATURA	E. Física

Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO.

LAS DIETAS MILAGRO

Las Dietas Milagro. Definición y consecuencias de las dietas milagro. - Windows Internet Explorer

http://www.lasdietasmilagro.com/

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Favoritos Sitios sugeridos Diccionario de la lengua esp... Más complementos

Las Dietas Milagro. Definición y consecuencias de las ...

LAS DIETAS MILAGRO

menú
Definición y consecuencias
Tipos
Control de peso
Complementos alimenticios

Definición y consecuencias

Las denominadas "dietas milagro" son aquellas que prometen una pérdida de peso rápida y con poco esfuerzo. No responden a ningún fundamento nutricional y/o científico. Debido a creencias populares, este tipo de dietas aconsejan la ingesta de algunos alimentos de manera equivocada. Estas dietas contienen una escasa ingesta de energía, lo que puede producir alteraciones en el metabolismo.

Además, esto puede acarrear una deficiencia de vitaminas y minerales, debido a una alimentación desequilibrada. Producen efectos psicológicos negativos y trastornos en el comportamiento alimentario. Según la AEDN (Asociación Española de Dietistas Nutricionistas), el 95% de las personas que pierden peso con una "dieta milagro" vuelve a recuperarlo. Se trata del denominado "efecto yo-yó" o "rebote", por el que, al abandonar la dieta, se recuperan más kilos de los que se han perdido.

El resultado de este régimen es nefasto. Las dietas milagro pueden incluso degenerar en problemas de sobrepeso, debido a una alimentación desequilibrada, derivando incluso en desajustes en el organismo.

Diferentes razones explican estas consecuencias:

- Al terminar el periodo de poca ingesta, nuestro cuerpo tiende a ingerir más de lo que necesita, lo que provoca una mayor recuperación del peso que se ha perdido.
- Al ingerir una cantidad de energía inferior a la que necesitamos, el metabolismo se ralentiza para gastar menos y crear reservas. Por eso, cuando se abandona la dieta milagro, el metabolismo sigue gastando menos, pero nosotros comemos más debido a esa falta de energía que hemos tenido. Por tanto, se recupera más peso, en forma de grasa corporal.

• Al tratarse de dietas desequilibradas, el cuerpo recurre a las reservas de emergencia almacenadas en los músculos. Así, se reduce masa muscular (tejido muy rico en agua) y no grasa. Por eso se pierde peso rápidamente. Este tipo de dietas son muy fáciles de distinguir: aseguran una gran pérdida de peso en poco tiempo (más de 5 kg. al mes) y sin esfuerzo. Con el intento de garantizar su resultado, se les suele dar nombre de clínicas de adelgazamiento famosas, actrices, médicos, etc. Sin embargo, debemos desconfiar de las dietas que nos prometen perder más de 0,5kg. / 1kg. a la semana.



Inicio curso 2009-10 Las Dietas Milagro. D... Plantilla_1.doc - Ope... ES 10:35

CENTRO	IES BASOKO		71 - C-08
TÍTULO	LAS DIETAS MILAGRO	CURSO	3º ESO
PROFESOR	Soledad Saiz Rodríguez	ASIGNATURA	E. Física

FUENTE	
AUTOR	
TÍTULO	
EDITORIAL/WEB	www.lasdietasmilagro.com
AÑO	2009
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Electrónico
FORMATO	Continuo
TIPO	Expositivo / Argumentativo
USO	Público

ESTRATEGIAS DE LECTURA

1. ANTES DE LA LECTURA

Objetivo de la lectura:

Obtener información sobre las dietas milagro y la importancia de una alimentación sana y equilibrada.

Activación de conocimientos previos:

- Tras la lectura del título, explorar qué entiende el alumnado por una dieta alimentaria.
- Como actividad complementaria, se puede consultar un diccionario y comprobar que esta la palabra “dieta” tiene varias acepciones. (Desde el régimen alimenticio de las personas enfermas hasta el tipo de alimentación de una zona geográfica -dieta mediterránea). Se fija el significado en el sentido del contexto que nos ocupa: conjunto de nutrientes necesarios para una vida sana.

-Aclarado este concepto, intentaremos que el alumnado llegue a comprender que cuando hablamos de “dietas milagro”, nos referimos a un sistema de **adelgazamiento rápido**.

-Llegados a este extremo, ya podemos activar las experiencias del alumnado en casos que hayan conocido entre sus familiares y conocidos para llegar a centrar el objetivo del texto que no es otro que destacar los **efectos negativos para la salud de las dietas milagro. Será conveniente repasar lo que conocen sobre el tema a través de la publicidad en televisión y en revistas juveniles.**

Comentar que la página WEB de donde ha salido el texto es una página de una asociación de nutricionistas y, por lo tanto, fiable. Aprovechar para que se cuestionen la veracidad de las informaciones que reciben a través de la Red.

CENTRO	IES BASOKO		71 - C-08
TÍTULO	<i>LAS DIETAS MILAGRO</i>	CURSO	3º ESO
PROFESOR	Soledad Saiz Rodríguez	ASIGNATURA	E. Física

2. DURANTE LA LECTURA

El texto como unidad de comunicación.

- Intentaremos que, vista la intención comunicativa del texto, puedan pensar a quién va dirigido, es decir, quién es el receptor tipo: edad, sexo, situación socioeconómica y demás. Finalizaremos afirmando si ellos, el alumnado, se encuentra entre los receptores tipo.

- Llegados a este punto, ya podemos adelantar que es un texto de **tipo expositivo-argumentativo** y conviene que asocien los diferentes tipos de letra, los diferentes colores y los iconos en función de una única unidad comunicativa:
 - Una hoja de olivo verde (alimentación sana).
 - Un vaso de agua y una lechuga (alimentación sana, pero escasa).
 - La chica con un plato y una oliva. (ridiculización de algunas dietas hipocalóricas).

Les ayudaremos a relacionar estos iconos con el contenido del texto, la alimentación sana y la cantidad de comida que ridiculiza.

- Recapitulación por párrafos.

Resumen sucinto de cada párrafo con el fin de que, al identificar el contenido de cada uno, puedan acercarse al contenido de la estructura.

- De esta manera, que comprueben que el texto tiene dos partes:
 - Los dos primeros párrafos hacen referencia a la definición y características de las “dietas milagro”.
 - Los tres últimos a las consecuencias.
- **Subrayar palabras-clave:** ingesta y metabolismo.

3. DESPUÉS DE LA LECTURA

- Completa el siguiente esquema del texto

1. Definición
2. Fiabilidad
3. Consecuencias
 - 3.1.
 - 3.2.
 - 3.3.
4. Resultados
5. Razones de estas consecuencias
 - 5.1.
 - 5.2.
 - 5.3.
6. Idea principal