



EDUCACIÓ FARMACÈUTICA AL CIUTADÀ

DIETES MIRACLE I PRODUCTES PER APRIMAR

PRÀCTIQUES EN ESTADES TUTELADES TORN B

UCD Barcelonès Nord, Maresme i Centre

Professores associades: M^aÀngels Via Sosa i Maria Rubio Varela

Coordinadora: Marian March

11.06.2014



Universitat
de Barcelona



FACULTAT DE
FARMÀCIA

Raquel Campos Andújar

Ana Sancho Aguilera

Cristian Vegas García

Índex

INTRODUCCIÓ TEÒRICA.....	1
Diètes Miracle.....	2
Productes per Aprimar	4
Nutrició en l'adolescència	5
OBJETIUS DEL TEMA	6
A. CONTINGUTS DEL TEMA.....	6
B. ÍNDIX DE LA CLASSE	6
C. MATERIALS I RECURSOS	7
D. DESENVOLUPAMENT DE LA CLASSE	7
INTRODUCCIÓ A LA CLASSE	7
ACTIVITAT 1	7
ACTIVITAT 2	10
ACTIVITAT 3	11
E. CONCLUSIONS I AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ	13
F. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	16
G. ANNEX.....	18
a. Tríptic informatiu	
b. Presentació PowerPoint “LES DIETES MIRACLE”	
c. Joc “Tres dietes de moda: què cal modificar d’elles?”	

INTRODUCCIÓ TEÒRICA

Segles passats trobem que l'obesitat estava associada amb l'atractiu físic i un estat social privilegiat, poder i vida sedentària. Era per tant, un estat desitjable. Formes de pintura, tendències de l'escultura i personatges de la literatura han sigut obesos protagonistes. Es plasmava el que es veia, el que era desitjable i el que estava de moda. De manera menys comú que en l'actualitat, l'anorèxia també estava present, sobretot entre les persones religioses, on el dejú era el medi pel qual el seu esperit triomfaria.

Durant les últimes dècades en canvi, l'obesitat s'ha començat a relacionar amb una condició no saludable, principalment perquè es considera un factor de risc important per la predisposició a nombroses malalties, especialment cardiovasculars, a més de reduir l'esperança de vida.

En alguns països com els EE.UU., l'obesitat ha arribat a nivells alarmants. A Espanya, en els últims 25 anys, l'obesitat ha augmentat un 10% (dades Institut Nacional d'Estadística), afectant ja al 24.1% de la població adulta (Dades FAO 2013). Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són menys freqüents, però el número d'afectats incrementa cada any, sent del 11-15% població adolescent al 2012..

Els estereotips actuals fan que l'obesitat i els TCA no siguin només un problema físic per la salut, sinó també un problema psicològic. La ideologia "*Estar prim o amb una imatge física adequada és considerat com èxit social o bellesa*" està present en el continu bombardeig que pateix la població per part de la televisió, les revistes, llibres, Internet, etc., La ignorància de la gent és la culpable de que en molts casos aquests missatges que ens disparen ens portin a participar en el negoci que es crea al voltant del nostre cos. Cal analitzar si el que ens ofereixen és real o per el contrari, s'intenten aprofitar dels nostres desitjos o necessitats gràcies a una elaborada i agressiva campanya de marketing, molts cops a costa de la nostra salut. Un exemple d'això són les tan conegudes "dietes miracle", dietes sense fonament científic que assegurin una ràpida pèrdua de pes sense esforç, la majoria de vegades comportant riscos importants per la salut. No només és un problema de la dieta, sinó també de la manera de promocionar-la. En molts casos, són fruit

d'interessos econòmics i deixen en un segon pla la promoció d'una vida i una alimentació sana i equilibrada. Una de les causes de la població per recórrer a aquest tipus de dietes, pot ser no haver aconseguit el pes ideal amb una dieta sana i equilibrada. Per diferents motius, el pacient es cansa, passa gana, s'allarga en el temps...inclús quan s'arriba a ingerir productes per perdre pes es pot sotmetre al cos a mecanismes que podrien arribar a ser més nocius que la pròpia obesitat.

Dietes Miracle

Un dels problemes de les dietes miracle és que estan elaborades per persones no relacionades amb el camp de la nutrició i tenen en comú una ràpida pèrdua de pes sense esforços físics. En la majoria de casos implicaran grans restriccions calòriques amb situacions de carències de vitamines i minerals, podent causar greus alteracions metabòliques. L'èxit de les dietes es basa en una pèrdua de massa muscular associada a una situació de semi-dejú perllongat on l'organisme, davant d'una falta d'energia, utilitzarà com a font alternativa d'energia les proteïnes del cos.

Les dietes miracle es poden classificar en 3 grans grups:

- *Dietes hipocalòriques desequilibrades o monodietes:* Ingerir un únic aliment que pot anar acompanyat d'altres aliments, tot i que de forma molt minoritària. Per exemple, trobem la dieta de l'astronauta, dieta zero i de "la Clínica Mayo".
- *Dietes dissociatives:* els aliments per si mateixos no contribueixen a un augment del pes, sinó que aquest augment es dona quan es consumeixen amb determinades combinacions. Aquest tipus de dieta no limita la ingesta d'aliments, sinó que promou la ingesta dels principals nutrients per separat. Per exemple, dieta Hollywood, dieta Dukan, la dieta "dissociada de Hay".
- *Dietes excloents:* es centra en eliminar un o més nutrients de la dieta, normalment HC i/o greixos. En funció d'aquest nutrient exclòs, podem trobar:
 - *Dietes riques en hidrats de carboni, però sense lípids i proteïnes:* causarà dèficits de vitamines, minerals i àcids grassos essencials. A més, la ingesta en excés de fibra dificultarà la absorció de nutrients causant còlics abdominals i diarrees.

- *Diètes riques en proteïnes, però sense hidrats de carboni*: produeixen una sobrecàrrega renal i hepàtica important.
- *Riques en greix*: es coneixen com a diètes cetogèniques i són molt perilloses per la salut al produir greus alteracions metabòliques (acidosis, cetosis, augment de colesterol, etc.). Per exemple, trobem una de les diètes més famoses del mon: la dieta “Atkins”.

En funció de les característiques de la dieta miracle que es segueixi els efectes negatius poden ser molt diferents, per les quals no és aconsellable seguir una dieta miracle:

- Totes les diètes miracle tenen en comú que aporten un contingut energètic molt baix. Poden alterar el metabolisme al restringir la ingesta de calories i degut a això normalment aquest tipus de diètes tenen un efecte rebot (o també anomenat efecte io-io. Una correcta pèrdua de greix ha de ser lenta, si es perd pes en un període de temps molt curt és possible que s'estigui perdent altre tipus de teixits, com per exemple múscul. Com que la musculatura conté molta aigua i pesa molt, ràpidament s'eliminarà molt líquid corporal i a curt termini s'observarà una disminució significativa del pes corporal, però a la llarga esdevindrà un efecte rebot intens degut a potents mecanismes neuroendocrins (major eficàcia metabòlica, augment de la gana, estalvi energètic, etc.). A més, implicaran que quan es torni a menjar amb una dieta normal es doni un ràpid augment de pes amb un increment de greix corporal.
- Dèficits nutricionals de macro- i micronutrients fins arribar a situacions extremes de desnutrició.
- Poden causar cetosis i problemes gastrointestinals, sobrecàrrega renal i hepàtica (per el consum excessiu de proteïnes).
- Poden desencadenar en TCA i problemes psicològics.
- Són una font de despeses econòmics innecessaris sobretot en productes que no produeixen els efectes declarats.
- Generen estrès a la persona que segueix la dieta degut a l'elevació dels nivells de cortisol (especialment si són diètes molt restrictives o hipocalòriques).

- Transmeten conceptes erronis sobre la obesitat i el seu tractament que comporten a que no es corregeixin els hàbits alimentaris, sinó que els empitjorin. Tampoc fomenten una pèrdua de pes saludable que millori la qualitat de vida de l'organisme.
- Depenent de la dieta apareixen diversos símptomes (caiguda del cabell, debilitat a les ungles, mareig, astènia...
- Canvis metabòlics que acaben produint una resistència a la pèrdua de pes.

Tot això ens fa arribar a una conclusió: la millor forma de perdre pes es mitjançant un canvi d'hàbits alimentaris i un estil de vida saludable. Realment cap dieta seria necessària si tots mengéssim de manera sana i equilibrada, amb moderació i amb els components nutricionals en la seva justa mesura, aprendre a menjar amb el cap. També cal assumir el fet de que després d'una dieta no podem tornar a menjar com ho fèiem abans. Cal evolucionar, adquirir uns hàbits i mantenir-los.

Productes per Aprimar

Els productes miracle per aprimar són aquells que es promocionen i es venen amb l'objectiu de perdre pes en curts períodes de temps sense que hi hagi evidències científiques dels resultats positius. Aquests productes estan comercialitzats en forma de cremes, càpsules o comprimits com a producte o complement alimentari. En la majoria de casos hi ha una gran falta de legislació i control de la seva comercialització, ja que l'eviten al no estar autoritzats com a medicament, producte sanitari o cosmètic.

En el millor dels casos no tindran efecte sobre el consumidor, però alguns poden ocasionar greus problemes per la salut ja que poden amagar substàncies com laxants, diürètiques o hormones i no ser declarades en la etiqueta. En altres productes, ens trobem que han sigut autoritzats com a aliments i després s'ha creat una publicitat enganyosa atribuint-li propietats que no han estat demostrades científicament.

Nutrició en l'adolescència

Durant l'etapa de l'adolescència, la nutrició té una gran importància degut a l'increment de les necessitats nutricionals per fer front a tots els canvis que s'experimenten durant aquest curt període (canvis físics, psicològics i emocionals). Sense una correcta aportació energètica es podrien originar alteracions (incorrecte desenvolupament físic) i trastorns en la salut (anorèxia o bulímia nerviosa) que es poden prevenir fàcilment amb una alimentació sana, variada i equilibrada, sempre acompanyada d'exercici físic.

La conducta alimentaria es un hàbit que s'adquireix de forma progressiva des de la infància, tant a l'entorn familiar com a l'escola. No obstant els factors culturals, la influència del grup d'amics, l'ambient que rodeja a l'adolescent i els missatges procedents dels mitjans de comunicació, poden portar a desviar-se d'una correcta conducta alimentaria. Els errors més comuns que acostuma a cometre la gent jove són: excloure l'esmorzar de la seva dieta, menjar entre hores, no practicar esport o un baix consum de làctics (disminuint l'aportació de calci, que és un nutrient essencial). Un fet emergent durant la última dècada ha estat l'elevada ingesta de menjars ràpids com pizzes o hamburgueses, i també de refrescos o pastes d'elaboració industrial amb gran quantitat de calories i pocs nutrients.

OBJETIUS DEL TEMA

1. Informar sobre les dietes miracle.
2. Conscienciar de l'altre cara de les dietes miracle.
3. Educar a la població de com seguir una dieta equilibrada.

A. CONTINGUTS DEL TEMA

1. Introduir als alumnes en els coneixements bàsics sobre les dietes miracle:
 - a. Què són i com han sorgit.
 - b. Quins tipus hi ha.
 - c. Nutrició a l'adolescència.
 - d. Dieta equilibrada.
2. Informar a la població del paper del farmacèutic:
 - a. Seguiment personalitzat.
 - b. Control de la salut del pacient.
 - c. Consell dietètic.
3. Reconèixer les diferents Dietes Miracle i poder elaborar una dieta equilibrada:
 - a. Diferents tipus de dietes miracle.
 - b. Errors i mancances en les dietes miracle.
 - c. Elaboració de la dieta equilibrada.

B. ÍNDEX DE LA CLASSE

- **Introducció al tema (5')**
- **Activitat 1. Les Dietes Miracle (Presentació PowerPoint i Tríptic) (25')**
- **Activitat 2. Els Miracles No Existeixen (Vídeo) (4.57')**
- **Activitat 3. El Joc De Les Dietes (Joc de cartolines) (15')**
- **Conclusions y avaluació (10')**

C. MATERIALS I RECURSOS

Vídeo

Suport amb presentació PowerPoint

Tríptics d'elaboració pròpia

Projector i Ordinador

Cartolines de les dietes amb dibuixos dels aliments

D. DESENVOLUPAMENT DE LA CLASSE

INTRODUCCIÓ A LA CLASSE

La sessió començarà donant la benvinguda als estudiants i agraint al professorat que hagin confiat en nosaltres per impartir aquesta sessió informativa sobre les Dietes miracle i productes per aprimar. Informarem sobre la raó d'aquesta sessió i ens donarem a conèixer. Inicialment es demanarà als assistents que de forma voluntària ens expliquin tot el que saben sobre el tema i se'ls convidarà a que facin preguntes quan els hi faci falta. Amb aquesta xerrada i fent ús de les activitats programades, es pretén aconseguir que adquireixin coneixements fiables sobre aquest tipus de dietes i conscienciar-los sobre la importància d'una bona alimentació a l'adolescència.

ACTIVITAT 1

Les Dietes Miracle

Presentació amb Powerpoint

Distribució d'un tríptic

OBJECTIU 1

Introduir als alumnes en els coneixements bàsics sobre les dietes miracle.

CONTINGUTS

1. Dietes miracle:
 - a. Què són i com han sorgit.
 - b. Quins tipus hi ha.
 - c. Nutrició a l'adolescència.
 - d. Dieta equilibrada.

a. Introducció de l'activitat

En aquesta part de la sessió es donarà a conèixer l'evolució del concepte de bellesa en la població per poder arribar a entendre perquè han aparegut aquest tipus de dietes. A continuació, mitjançant un tríptic, explicarem què són les dietes miracle, quins tipus hi ha, els requeriments en l'adolescència i com seguir una dieta equilibrada.

b. Desenvolupament de la activitat

L'activitat es desenvoluparà en dues parts. En la primera, s'utilitzarà un suport PowerPoint:

1. Portada
2. Obesitat i Sobrepès (Dades OMS): mitjançant unes dades obtingudes a la OMS, es pretén introduir als alumnes en l'actualitat del tema. S'explicarà els nivells alarmants que s'han obtingut en tot el món, especialment en EEUU o Espanya, i com està distribuïda la obesitat en la població. A més, es comentaran la mortalitat i les principals malalties que poden derivar del sobrepès.
3. Evolució dels canons de bellesa 1: amb aquesta diapositiva es mostraran els canons de bellesa en la antiguitat, on la obesitat estava associada amb l'atractiu físic i un estatus

social elevat. S'ensenyarà que aquesta condició física era la moda present i una condició desitjable que es reflectia en les obres importants de la literatura, escultura o pintura.

4. Evolució dels canons de bellesa 2: la nova diapositiva ens mostrarà l'evolució dels canons de bellesa actuals. Es mostraran unes fotografies de famosos amb els estereotips actuals i s'explicarà que estan considerats com un èxit social desitjable i que ha causat l'aparició de les dietes miracle.

En aquest punt començarà la segona part de la activitat. Es repartiran els tríptics als alumnes i els professors per tal de tenir un millor seguiment en la explicació de les dietes miracle i es procedirà a la seva explicació:

5. Què són les dietes miracle?: s'explicarà detalladament que són les dietes miracle i quines són les seves principals característiques per tal de poder-les reconèixer. Serà important que es remarqui que assegurin una pèrdua de pes ràpid sense esforç físic i que implicaran grans restriccions calòriques, vitamíniques i de minerals podent causar greus problemes de salut.
6. Quins tipus de dietes miracle hi ha?: s'introduiran els tipus de dietes miracle que trobem per tal de poder profunditzar el tema amb el joc de la activitat 3. Es donaran les característiques de les 3 principals dietes: monodietes, dissociatives i excloents.
7. Conseqüències de les dietes miracle: per últim, es comentaran els principals problemes de salut que sorgiran si es segueix algun tipus de les dietes comentades anteriorment.

c. Conclusions de la activitat

Les idees claus que ens faran extreure les conclusions de l'activitat són:

- La obesitat ha augmentat de manera alarmant en les últimes dècades. Provocant un augment de malalties metabòliques juntament amb una elevada mortalitat.
- Ha hagut un canvi radical en els canons de bellesa al llarg del temps on s'ha passat de desitjar un físic unit a l'obesitat a un físic on no hi hagi cap kilogram de greix.

- Degut als nous estereotips, han sorgit les dietes miracle. Aquestes asseguraran una ràpida pèrdua de pes sense esforç físics, però la majoria de vegades a costa de la nostra salut.
- Trobem tres tipus de dietes que es diferencien en les restriccions que imposen: monodietes, dissociatives i excloents.
- No només es donen conseqüències físiques negatives, també es donen conseqüències psicològiques i s'empitjoren els hàbits alimentaris.

ACTIVITAT 2

Els Miracles No Existeixen

Ensenyar el vídeo elaborat.

OBJECTIU 2

Informar a la població del paper del farmacèutic.

CONTINGUTS

2. El farmacèutic:

- a) Seguiment personalitzat.
- b) Control de la salut del pacient.
- c) Consell dietètic.

a. Introducció de la activitat

En aquesta activitat utilitzarem el projector per ensenyar als participants el vídeo elaborat per nosaltres per acabar d'aclarir aspectes claus sobre les tendències actuals o les dietes miracle. A més, es mostrarà el servei que s'ofereix en la oficina de farmàcia per ajudar als ciutadans en la pèrdua de pes segura i per adquirir un hàbits alimentaris saludables.

b. Desenvolupament de la activitat

En aquesta activitat, es mostrarà el nostre vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SLlyx5Q5cPE&feature=youtu.be>

Un cop finalitzat, mitjançant la diapositiva 9, s'acabarà de remarcar els punts importants del paper del farmacèutic. El més important per destacar serà:

- Control professional de la salut del pacient en tot moment.
- Informació i consell nutricional sobre la dieta correcta a seguir.
- Pla personalitzat per les necessitats específiques de cada pacient.

c. Conclusions de la activitat

Les idees claus que ens faran extreure les conclusions de l'activitat són:

- Les noves costums més sedentàries, juntament amb les males alimentacions i l'estrès, han incrementat la obesitat en la població infantil i adulta.
- La aparició de les dietes miracle està lligada al desig de perdre pes ràpidament i sense esforç, però mai informen de les conseqüències negatives que es patiran.
- El farmacèutic, com a professional sanitari format, ens ajudarà en la oficina de farmàcia a perdre pes de manera segura i controlant en tot moment la salut del pacient.
- És imprescindible realitzar exercici físic per seguir una dieta i una vida saludable.

ACTIVITAT 3

El Joc De Les Dietes

Plantejament d'un joc amb cartolines.

OBJECTIU 3

Reconèixer les diferents Dietes Miracle i poder elaborar una dieta equilibrada.

CONTINGUTS

3. Dietes Miracle vs. Dieta Equilibrada.

- a) Diferents tipus de dietes miracle.
- b) Errors i mancances en les dietes miracle.
- c) Elaboració de la dieta equilibrada.

a. Introducció de la activitat

Per dur a terme aquesta activitat, es plantejarà un joc on es distribuiran els participants en tres grups i a cada grup se li facilitarà una dieta miracle. Amb aquesta, hauran de reconèixer el tipus per poder transformar-la en una dieta equilibrada i explicar-la a la resta de participants.

Totes les normes del joc estan explicades més detalladament en el document “Normes del joc”.

b. Desenvolupament de la activitat

Aquesta activitat es durà a terme en tres parts. En la primera part s’explicarà:

10. IMC (Índex de Massa Corporal): de forma breu es comentarà com es calcula aquest índex i quina és la seva utilitat per classificar el sobrepès.
11. Nutrició i adolescència 1: en aquest punt es començarà a centrar la classe en l’adolescència. S’explicarà l’augment de les necessitats en aquesta etapa i que és necessari per superar-la amb èxit. També es nombraran els problemes que apareixeran com a conseqüència d’una mala alimentació.
12. Nutrició i adolescència 2: explicarem els objectius per seguir una dieta saludable. Recordant la necessitat de disminuir la ingesta de greixos, sucres i sal i augmentar el consum de verdures, fruites, llegums, cereals integrals i fruits secs per mantenir un pes correcte.

Un cop aclarit aquests aspectes importants en l’adolescència, es passarà a dividir la classe en 3 grups iguals. A cada grup se li passarà un tipus de dieta: Atkins (excloent), Dukan (dissociativa) i Clínica Mayo (monodieta). Cada membre de la sessió es distribuirà en un dels grups per tal d’ajudar als alumnes:

- Primer, els alumnes hauran d’identificar quin tipus de dieta és.
- Segon, hauran d’identificar les mancances nutricionals de la dieta o els productes que no haurien de consumir en tanta quantitat.

- Un cop identificats els errors de la dieta, es procedirà a extreure els aliments que creguin i es substituiran pels aliments que donaran com a resultat una dieta equilibrada per una pèrdua de pes segura.

Per finalitzar la activitat, sortiran dos membres de cada grup a explicar la seva dieta i els canvis que s'han realitzat per elaborar el menú d'una dieta equilibrada per un dia.

c. Conclusions de la activitat

Les idees claus que ens faran extreure les conclusions de l'activitat són:

- El IMC és un índex classificatori del sobrepès que ens serà d'utilitat a partir dels 20 anys. És important destacar que no diferenciarà entre musculatura i teixit adipós.
- Els requeriments a l'adolescència estan molt augmentat, per tant, serà necessari realitzar una dieta equilibrada sense cap mancança nutricional per tal de no tenir cap problema en el futur.
- Per tal de mantenir un pes correcte, serà important realitzar 5 àpats diaris on s'haurà d'incrementar el consum de verdures, fruites, llegums, cereals integrals i fruits secs. A més, serà imprescindible disminuir la ingesta de greixos saturats, sucres i sals.

E. CONCLUSIONS I AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ

Per finalitzar la sessió, es distribuirà un petit qüestionari per tal de que els alumnes valorin la sessió i ens comentin els aspectes a millorar. I per últim, s'agrairà als alumnes la seva participació i als professors per haver-nos proporcionat la oportunitat de realitzar la sessió en el seu institut i en la seva classe.



Facultat de Farmàcia
Estades en Pràctiques
Tutelades



Edat

Sexe (Dona: D; Home: H)

Lloc de naixement: Catalunya Altres CCAA Altres països (especificar).....

Anys de residència a Catalunya:

Estudis: Batxill tecnològic Batxill social Batxill científic Batxill humanístic

Centre Escola: _____ Data _____

Títol de la sessió: _____

Valorar amb una X el grau de satisfacció respecte els següents aspectes de la sessió formativa en estils de vida saludable

Desenvolupament de la sessió formativa	Molt	Bastant	Poc	Res
Consideres útils els temes tractats en la sessió?				
T'ha agradat com s'ha desenvolupat la sessió?				
Creus que li servirà per millorar els teus hàbits de vida?				
T'ha sentit còmode/a participant a l'activitat formativa?				
Consideres que els conferencians han sabut motivar la teva participació?				
Consideres que han transmès de forma clara i comprensible els continguts?				
En general, penses aplicar els aprenentatges a la teva vida quotidiana i familiar?				
En general, com valores el grau de satisfacció de la sessió formativa?				

• Recomanaries aquesta sessió a altres persones? Sí No

• En quins altres temes estaries interessat/a en rebre formació?

• Desitges afegir algun comentari?

Moltes gràcies per la teva participació!

Valoració de las activitats:

- **0:** no ha sigut interessant / no s'ha après res / mal organitzada
- **5:** algun aspecte interessant / s'ha après poc / organització millorable.
- **7:** interessant / varies cosses apreses / bé organitzada.
- **10:** molt interessant / s'ha après tot amb claredat / molt bé organitzada.

1. **Sessió formativa en general:**

2. **Activitat 1** (*Les Dietes Miracle*):

3. **Activitat 2** (*Els Miracles No Existeixen*):

4. **Activitat 3** (*El Joc De Les Dietes*):

Aspectes importants apresos:

1. Definició i tipus de Dietes Miracle:..... SI NO

2. Com reconèixer una Dieta Miracle:..... SI NO

3. Elaboració d'una Dieta Equilibrada:..... SI NO

4. Requeriments durant l'adolescència..... SI NO

5. Ajuda del Farmacèutic:..... SI NO

Observacions i/o comentaris per millorar:

F. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dietas milagro: un riesgo para la salud [INTERNET]. [Acceso el 1 de abril de 2014]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/articulos/dietas.html
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dieta de la Clínica Mayo [INTERNET]. [Actualizada el 03/03/2008; Acceso el 01/04/2014]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/dietas/dietaClinica.html
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dieta de Atkins [INTERNET]. [Actualizada el 03/03/2008; Acceso el 01/04/2014]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/dietas/dietaAtkins.html
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dieta o método Dukan [INTERNET]. [Actualizada el 12/04/2011; Acceso el 01/04/2014]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/dietas/DietaDukan.html
- Dietas milagro, qué son - Dieta y Nutrición [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/dietas-milagro-1861>
- Dietas milagro: magia ineficaz y peligrosa | Unión Vegetariana Española [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/dietas-milagro-magia-ineficaz-y-peligrosa>
- Producto milagro - Wikipedia, la enciclopedia libre [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Producto_milagro
- ¿Qué son las dietas milagro? ¿Cómo las podemos identificar? | Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en: <http://blogs.ua.es/alinea/2013/12/03/que-son-las-dietas-milagro-como-las-podemos-identificar/>
- Estrategia NAOS - Come Sano y Muévete [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/articulos/dietas.html

- Dietas de riesgo [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]. Disponible en:
<http://www.efesalud.com/noticias/dietas-de-riesgo/>
- Estrategia NAOS - Come Sano y Muévete [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014].
Disponible en:
http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/saber_mas/articulos/dietas_adelgazar.html
- OMS | Obesidad y sobrepeso. World Health Organization; [INTERNET]. [acceso el 07/04/2014]; Disponible en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

G. ANNEX

- a. Tríptic informatiu
- b. Presentació PowerPoint “LES DIETES MIRACLE”
- c. Joc “Tres dietes de moda: què cal modificar d’elles?”