

## Sea Cuidadoso y Evalúe una Dieta o Producto Dietario Si:

- ◆ Se utilizan tácticas para impartir miedo.
- ◆ Le garantizan la devolución de su dinero en lugar de presentar resultados comprobados.
- ◆ Se utilizan términos no científicos como : “revitalizar”, “desintoxicar”, “balancear su cuerpo con la naturaleza”, “descubrimientos importantes o milagrosos”.
- ◆ Se ofrecen testimonios personales, en lugar de hechos científicos.
- ◆ Se afirma que puede “curar” todo tipo de problemas de salud.
- ◆ Se menciona una “fórmula secreta” o la etiqueta omite enumerar los ingredientes o los posibles efectos secundarios.
- ◆ Si parece demacado bueno, ofreciendo un “arreglo rápido” y “ofertas por tiempo limitado”.



### Comisión de Servicios a la Comunidad

**Teléfono:**  
787-782-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P.R. 00921.

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P.R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

Preparado por:  
Lcda. Lyvette Mercado, RD, LND, EDPR.

## Viva Libre de Dietas Novedosas



◆ No Arriesgue su salud.  
Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista Licenciado(a)



La información no adecuada respecto a la alimentación y la nutrición puede tener efectos nocivos en la salud, en el bienestar y en la economía de las personas.

**¡NO Arriesgue su Salud!**

## ¿Qué son las Dietas Novedosas o de Moda?

- ◆ Es la creencia poco razonable y exagerada de que el comer o dejar de comer ciertos alimentos o usar suplementos dietéticos puede curar una enfermedad, o contribuir a una pérdida rápida de peso.



- ◆ Las dietas de modas NO enseñan a cambiar hábitos alimentarios y pueden afectar la salud y el bolsillo sin lograr resultados positivos a largo plazo.
- ◆ Con frecuencia surgen libros de dietas que han sido escritos por celebridades, expertos en acondicionamiento físico, y otras personas que no son expertos, ni están licenciados en Nutrición y Dietética.

## Hablemos de Estilos de Vida Saludables de Dietas

Escoge un camino seguro, saludable y duradero para alcanzar sus metas.

Desafortunadamente, no toda la información sobre alimentación y nutrición que se escucha o se lee es confiable y saludable.



### ¿Cuál es la mejor opción?

¡Consulta a un(a) experto en nutrición!

Un nutricionista licenciado en Nutrición y Dietética tiene la aptitud y el conocimiento para poner en práctica los principios de la ciencia en la nutrición y dietética y elaborar un plan de comidas con carácter práctico y saludable.

Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista Licenciada(a) para la prevención y manejo de:

- ◆ Diabetes, Enfermedades del Corazón, Alta Presión o Cáncer.
- ◆ Problemas digestivos o intestinales.
- ◆ Sobrepeso y Obesidad.
- ◆ Embarazo
- ◆ Lactancia
- ◆ Desórdenes Alimentarios en la niñez o en la adolescencia.
- ◆ Personas con 60 años o más.
- ◆ Mejorar rendimiento en el Deporte.
- ◆ Mejorar la Alimentación.
- ◆ Otros aspectos de nutrición.