



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Estudios Superiores
Unidad Morelia



Reporte Final
Análisis de Valores Nutricionales por Tipo de Dieta

PRESENTA:
Alexis Uriel Aguilar Uribe

PROFESORES:
Dra. María Del Río Francos
Dr. César Andrés Torres Miranda

GRADO
Licenciatura en Tecnologías para la Información en Ciencias

Asignatura: Estadística Descriptiva e Inferencial

A: 26 de Mayo del 2025

Índice

1. Introducción	2
2. Objetivos Generales	2
3. Presentación de los Datos	3
3.1. Fuente de Datos	3
3.2. Interés del Estudio	3
3.3. Variables del Conjunto de Datos	3
3.4. Ejemplo de Registros en el Conjunto de Datos	4
4. Estadística Descriptiva	5
4.1. Preprocesamiento (Transformación) de los Datos	5
4.2. Descripción de los Valores de las Variables	6
4.3. Visión General de los Datos	6
4.4. Dieta DASH	9
4.5. Dieta Keto	11
4.6. Dieta Mediterránea	12
4.7. Dieta Paleo	14
4.8. Dieta Vegana	16
5. Análisis Bivariado	18
6. Muestreo e Intervalos de Confianza	19
7. Pruebas de Hipótesis	20
Anexos	20
A. Marco Teórico	20
A.1. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)	20
A.2. Dieta Keto	20
A.3. Dieta Mediterránea	21
A.4. Dieta Paleo (Paleolítica)	21
A.5. Dieta Vegana	21
B. Figuras Adicionales	23
B.1. Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas	23
Referencias Bibliográficas	24

1. Introducción

Este trabajo tiene como fin de exponer el proceso llevado a cabo para realizar el análisis estadístico de los valores nutricionales (macronutrientes) que aportan las dietas: *DASH* (Dietary Approaches to Stop Hypertension), *keto*, *mediterránea*, *paleo* (paleolítica) y *vegana*.

Siendo el principal enfoque el responder si hay una diferencia nutricional significativa entre las diferentes dietas. En decir, hacer uso de técnicas de estadística descriptiva e inferencial para probar si existe una diferencia en los aportes nutricionales entre las distintas dietas que están siendo estudiadas. La anterior prueba se basa en recetas de diferentes cocinas a nivel mundial, y sobre éstas últimas serán auxiliares para realizar un estudio más granulado sobre el comportamiento de las dietas en escenarios más específicos.

2. Objetivos Generales

Para la realización de lo anterior expuesto, se puntualizan los objetivos del proyecto:

- Realizar de un análisis estadístico de los macronutrientes en las diferentes dietas con el fin de caracterizar sus aportes nutricionales y sus distinciones en las diferentes cocinas.
- Conjeturar y probar hipótesis relacionadas a preguntas de interés sobre los aportes nutricionales en cada dieta en base al análisis estadístico.
- Probar si existe una diferencia significativa en los aportes nutricionales entre las diferentes dietas con el fin de probar si cada dieta de estudio es única.

3. Presentación de los Datos

3.1. Fuente de Datos

El conjunto de datos con el que se está trabajando para este proyecto se encuentran en [1], publicado por la comunidad de Kaggle. Los datos consisten de un conjunto de recetas de diferentes dietas y cocinas, además incluye información de los macronutrientes que aporta cada receta.

[1] Aunque en la descripción ni en los metadatos del conjunto de datos se haga mención de las fuentes explícitas de los datos ni el objetivo de esta extracción, sí cuenta con una sección de cómo usar el conjunto de datos, ideas de investigación y reconocimientos.

De los apartados de cómo usar el conjunto de datos e ideas de investigación, se encuentra una idea, implícita, de la información que se quería estudiar. La principal información de interés se vuelve que es: el crear planes alimenticios saludables, ya sea usando las recetas proporcionadas o creando unas nuevas basadas en una dieta y cocina, y el estudiar la relación entre dieta y salud.

Del apartado de reconocimientos, se concluye que las recetas fueron proporcionadas por diferentes creadores de las mismas y demás contribuidores al conjunto de datos.

3.2. Interés del Estudio

Se consultó [2] en sus capítulos 4 y 8, de donde se proporciona un mejor entendimiento de la importancia de los macronutrientes y una descripción general de las dietas en este trabajo, resultando interesante que en cada dieta se consumen diferentes alimentos y productos con ciertas características para ya sea respetar alguna creencia, fundamento o cuota de macronutrientes. De esto último, proporciona un indicio de que existe una diferencia entre las dietas a nivel de sus aportes nutricionales, por lo tanto, lo que se quiere realizar es probar esta diferencia de manera significativa haciendo uso de la estadística y, en caso de que la haya, mostrar que tanta es ésta diferencia y sus implicaciones.

3.3. Variables del Conjunto de Datos

El conjunto de datos consta de las siguientes variables. Se menciona su nombre, el tipo de variable y sus valores (en total y únicos):

Variable	Nombre	Tipo	Cantidad de Datos	Valores Únicos
1	Diet_type	Cualitativa Nominal	7806	5
2	Recipe_name	Cualitativa Nominal	7806	7062
3	Cuisine_type	Cualitativa Nominal	7806	19
4	Protein	Cuantitativa Continua	7806	6060
5	Carbs	Cuantitativa Continua	7806	6618
6	Fat	Cuantitativa Continua	7806	6322

La variable *Recipe_Name* no es relevante para este trabajo pero figura dentro del dataset. Se hace mención que el conjunto de datos no presenta valores faltantes.

3.4. Ejemplo de Registros en el Conjunto de Datos

Para ejemplificar como luce el conjunto de datos, se presente una instancia de cada tipo de dieta:

Diet_type	Recipe_name	Cuisine_type
dash	Old Fashioned	world
keto	Keto Egg Drop Soup	chinese
mediterranean	Mediterranean Mix	mediterranean
paleo	Easy Paleo Herb Gravy recipes	french
vegan	Braised Green Beans with Tomatoes	mediterranean

Protein	Carbs	Fat
0.12	9.66	0.02
21.31	9.11	60.88
8.11	9.59	14.64
23.56	39.05	42.25
17.49	77.86	70.20

4. Estadística Descriptiva

4.1. Preprocesamiento (Transformación) de los Datos

De las instancias presentadas en Subsección 3.4 Ejemplo de Registros en el Conjunto de Datos, se tiene que los valores de los macronutrientes pueden tomar un amplio rango de valores, esto puede generar un conflicto al momento de generar una comparativa entre dietas, debido a principalmente los rangos de valores. Para resolver esta situación los valores de los macronutrientes son normalizados con la norma $l1$, es decir, se calcula el total de macronutrientes (que se guarda como otra variable en *Total_macronutrients*) de cada receta y cada macronutriente se divide por este total.

	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan	Suma Dietas
kosher	5	0	0	2	0	7
caribbean	3	7	1	6	1	18
central europe	9	11	1	9	4	34
japanese	9	10	2	5	24	50
eastern europe	10	11	3	27	4	55
middle eastern	21	17	26	12	15	91
indian	20	12	3	9	48	92
chinese	38	38	1	26	17	120
asian	24	11	12	12	67	126
south american	54	21	10	21	31	137
south east asian	31	34	8	29	46	148
nordic	32	35	31	45	9	152
mexican	61	60	17	48	38	224
british	64	90	4	54	27	239
world	234	6	6	3	10	259
french	150	163	61	154	76	604
italian	165	234	148	171	81	799
mediterranean	176	89	1274	106	99	1744
american	639	663	145	535	925	2097
Suma Cocinas	1745	1512	1753	1274	1522	7806

Al considerar la cantidad de recetas que hay por dieta y cocina, se descubre que, para ciertas grupos o configuraciones no contienen recetas, por lo que para mitigar esta falta de instancias lo que se realizar es juntar los *Cuisine_type* en base a la cercanía geográfica, esto debido a que son colindantes comparten historia, cultura y, lo más relevante, ideas gastronómicas. Por ello, las *Cuisine_type* se reagrupan de la siguiente manera:

Grupo de <i>Cuisine_type</i>	<i>Cuisine_type</i>
american	american
mediterranean	mediterranean
world	world
latin american	mexican, south american, caribbean
european	italian, french, nordic, eastern europe, central europe, kosher, british
asian	chinese, indian, south east asian, middle eastern, asian, japanese

4.2. Descripción de los Valores de las Variables

Para el presente trabajo se harán uso de las siguientes variables, se acompañan con una descripción de su significado o representación:

- **Diet_type:** Variable nominal que representa el tipo de dieta (DASH, keto, mediterránea, paleo, vegana) a la que pertenece una receta. Con esta variable se va permitir estratificar las recetas y estudiarlas de una manera más granular, y para realizar hipótesis sobre lo qué está pasando en una dieta o entre las diferentes dietas.
- **Cuisine.type:** Variable nominal que representa a qué (estilo de) cocina o región (mexicana, americana, italiana, entre otras) pertenece una receta. Al usarla va a permitir el comparar cómo son las recetas de una dieta en diferentes regiones, y realizar comparativas a lo largo de las dietas.
- **Protein:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de proteínas que son aportados por una receta.
- **Carbs:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de carbohidratos que son aportados por una receta.
- **Fat:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de grasas que son aportados por una receta.
- **Total_Macronutrients:** Variable continua que representa el total de macronutrientes que son aportados por una receta. Esta variable es auxiliar para la prueba de hipótesis, y no estará presente en la parte del Análisis Estadístico,

4.3. Visión General de los Datos

Primero se presenta un análisis sobre los macronutrientes de las recetas sin estratificarlas según el tipo de dieta:

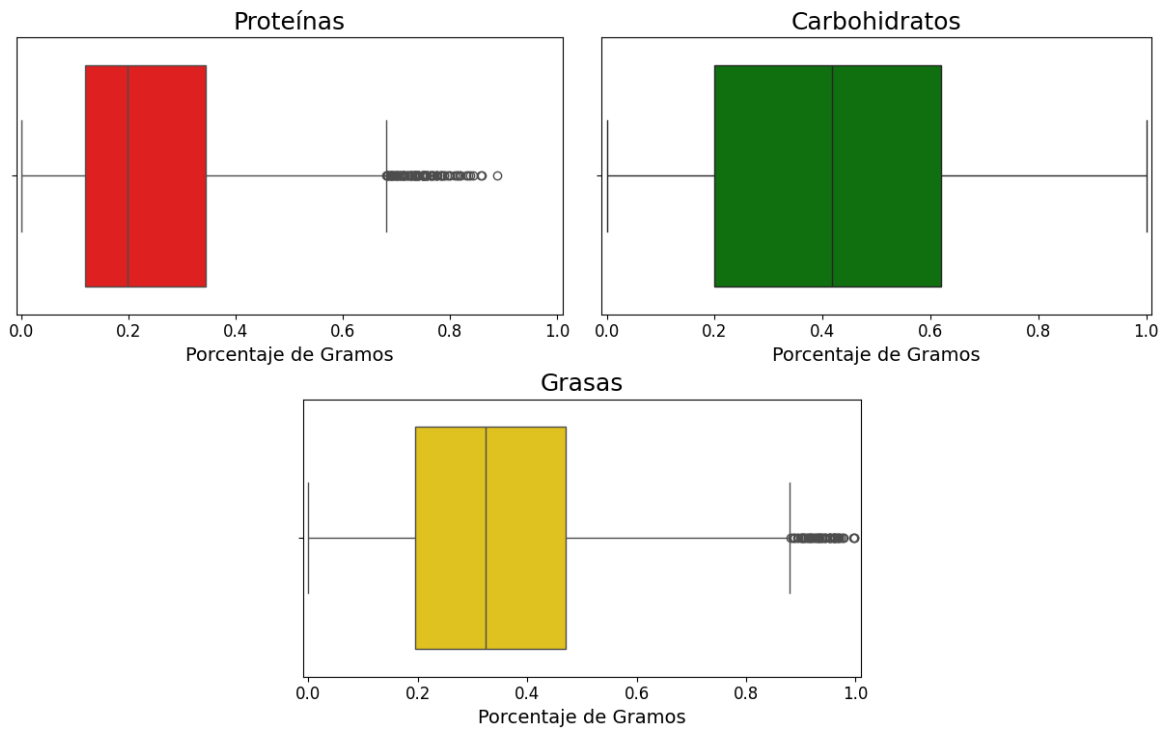
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.433471	0.234762	0.331767
Q_1	0.205251	0.110188	0.184583
Q_2	0.432028	0.190931	0.314359
Q_3	0.635058	0.338059	0.464532
Desviación Estándar	0.256032	0.163886	0.194920
Mínimo	0.000330	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.887557	0.997940
Asimetría de Fisher	0.189556	0.922401	0.461455

Se reportan bajos valores en proteínas en comparación con los carbohidratos y grasas si se hace uso de la mediana (Q_2), dicho así: el cincuenta por ciento de las recetas tienen a lo mucho 19,09 % de proteínas, en comparación con el 43,20 % de carbohidratos y el 31,43 % de grasas. Esto es un indicio de que las recetas, en general, tienden a ser altas en carbohidratos y grasas entre las diferentes dietas y cocinas; mientras que son bajas en proteínas. Este último punto se apoya al considerar la asimetría que reportan las proteínas a ser un valor extremadamente alto y positivo.

Si se gráfica la distribución de los macronutrientes se tiene que, debido a la asimetría y a la desviación estándar, contienen datos atípicos en proteínas y grasas en una región positiva respecto a la mediana, y esto se relaciona con lo mencionado de que una receta no tiende a un aporte alto de proteínas ni de grasas. Y si se consider el rango intercuartil, se observa que en estos macronutrientes es menor, en comparación, que con el de los carbohidratos. Por ello, se tiene que una receta es rica en carbohidratos y este patrón se repite en todas las dietas por las asimetrías y desviación estándar.

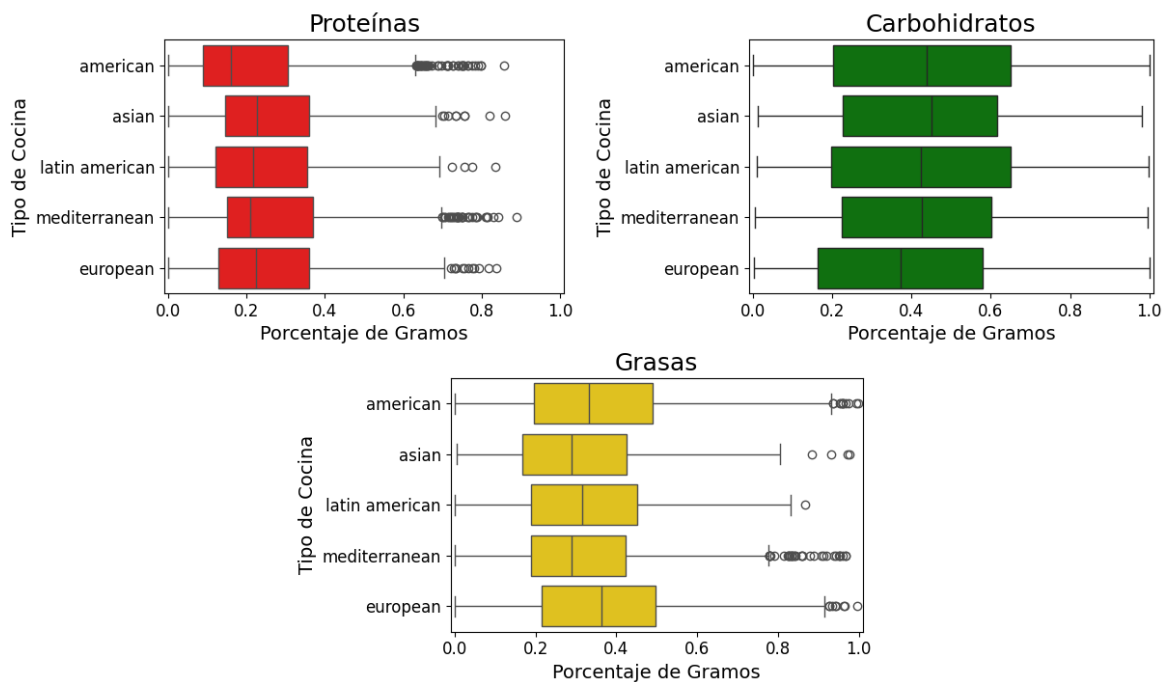
	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan
american	639	663	145	535	925
asian	143	122	52	93	217
european	435	544	248	462	201
latin american	118	88	28	75	70
mediterranean	176	89	1274	106	99
world	234	6	6	3	10

Distribución de Macronutrientes



Al considerar la influencia de *Cuisine_type*, se tiene que las diferentes cocinas conservan ligeros matices sobre la distribución de los macronutrientes, es decir, pero por el solapamiento de las cajas y bigotes se podría esperar que no tengan una diferencia significativa, indicando que las cocinas no tienen una influencia notoria sobre los macronutrientes. En el tipo de cocina *world* parece ser que tiene un comportamiento atípico en comparación con las demás cocinas, por ello se va a descartar del análisis.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina

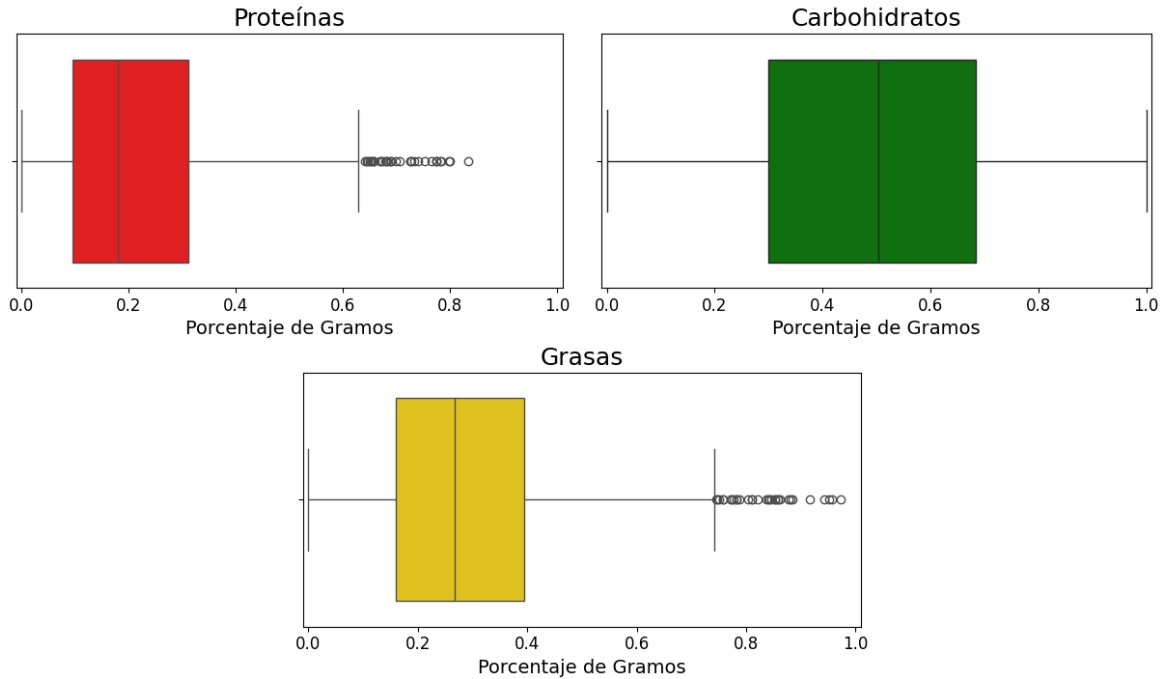


4.4. Dieta DASH

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 49 % de sus macronutrientes son carbohidratos (provenientes de frutas, vegetales y granos enteros); el 29 % son grasas que, por su naturaleza, son saludables; y el 22 % son proteínas, las cuáles provienen de carnes magras. Aunque esta dieta se menciona ser saludable para la salud cardiovascular, no implica que exista un balance o equilibrio en los macronutrientes consumidos por receta. Debido a la desviación estándar y rango intercuartil de las de proteínas y grasas, se tiene que estos macronutrientes se encuentran concentrados en un rango más pequeño de valores en comparación con los carbohidratos. De lo mencionado, podría significar que la contribución de los macronutrientes no son tan variadas como lo que se esperaría contradiciendo que sea una dieta saludable, notando que es una dieta rica en carbohidratos. Esto no excluye que el consumir varias recetas (comidas) se logre un balance.

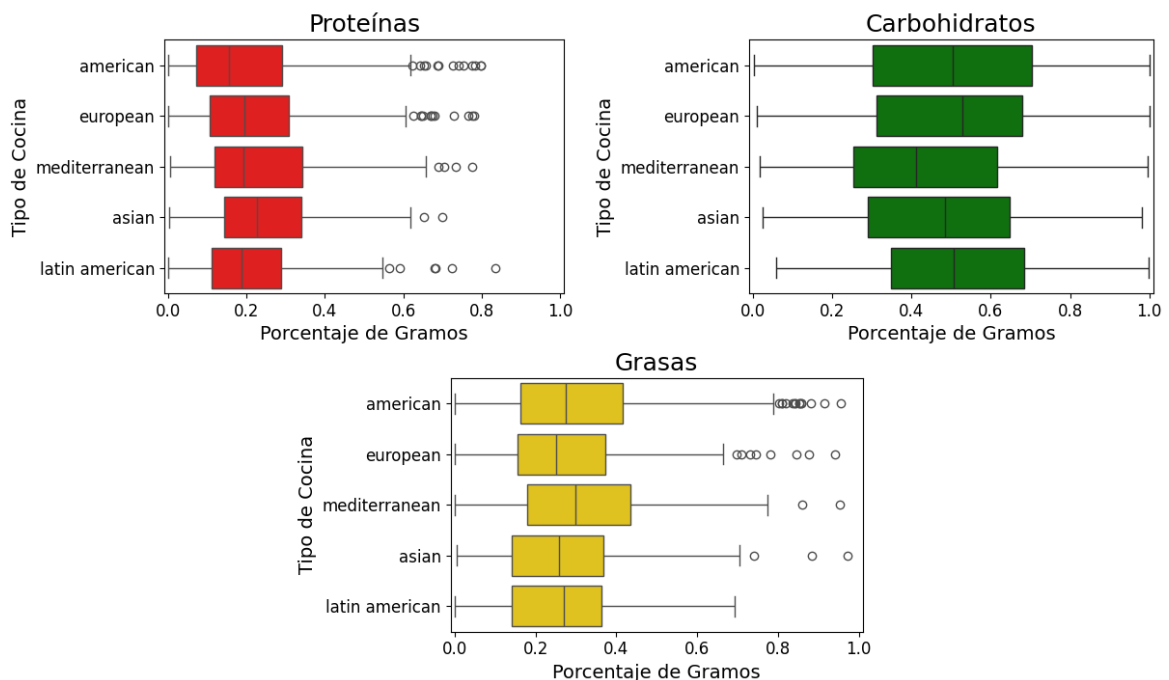
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.491629	0.220058	0.288313
Q_1	0.299070	0.094259	0.159870
Q_2	0.502760	0.180192	0.267363
Q_3	0.683241	0.311076	0.393803
Desviación Estándar	0.249919	0.161171	0.182336
Mínimo	0.001526	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.833467	0.973404
Asimetría de Fisher	-0.009756	1.029402	0.766955

Distribución de Macronutrientes en DASH



Al usar los tipos de cocina, se puede apreciar el como en cada una de ellas tiene un comportamiento ligeramente diferente, es decir, al considerar las cocinas en la dieta DASH se puede apreciar como los macronutrientes no tienen una diferencia notoria sino que son cambios ligeros sobre su comportamiento. Por ello, se puede decir que la dieta DASH es consistente sobre las cocinas y que se comporta de la misma manera, aunque si se hace uso de un estadístico para medir esta diferencia, tendrá un valor bajo más no será nulo.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina en DASH

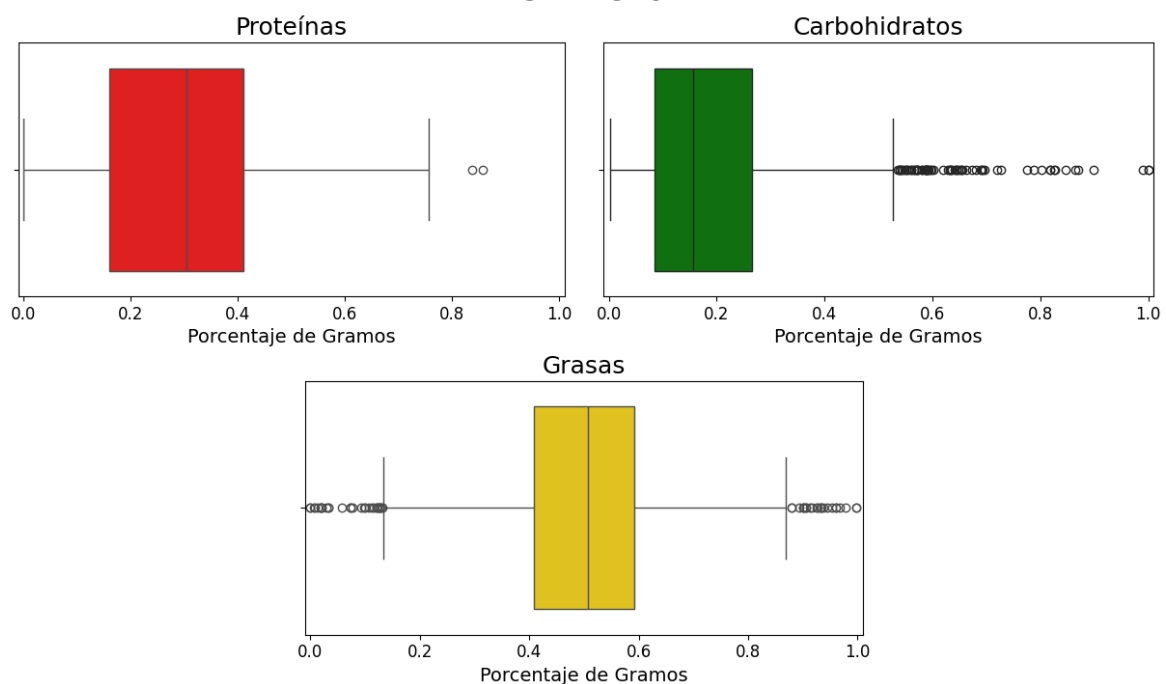


4.5. Dieta Keto

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 50 % de sus macronutrientes son grasas, esto se relaciona con el hecho de que se intenta inducir la ketosis (principio en que se basa esta dieta); el 30 % son proteínas, notando que se intenta reducir el consumo de carbohidratos; y el 20 % son carbohidratos, resaltando ser una dieta baja en carbohidratos. Como la proporciones de carbohidratos cuenta con un sesgo positivo, se tiene que refuerza el hecho de ser una dieta baja en carbohidratos. De los aportes de grasas, se observa que su sesgo es despreciable implicando que existen recetas tanto con aportes altos de este macronutriente (lo que se busca) mientras que hay recetas con una contribución baja o nula del mismo.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.198449	0.302718	0.498833
Q_1	0.085336	0.159164	0.408251
Q_2	0.156879	0.304214	0.506381
Q_3	0.264915	0.410555	0.592312
Desviación Estándar	0.155979	0.166667	0.165075
Mínimo	0.002060	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.856868	0.997940
Asimetría de Fisher	1.562095	0.313745	-0.120900

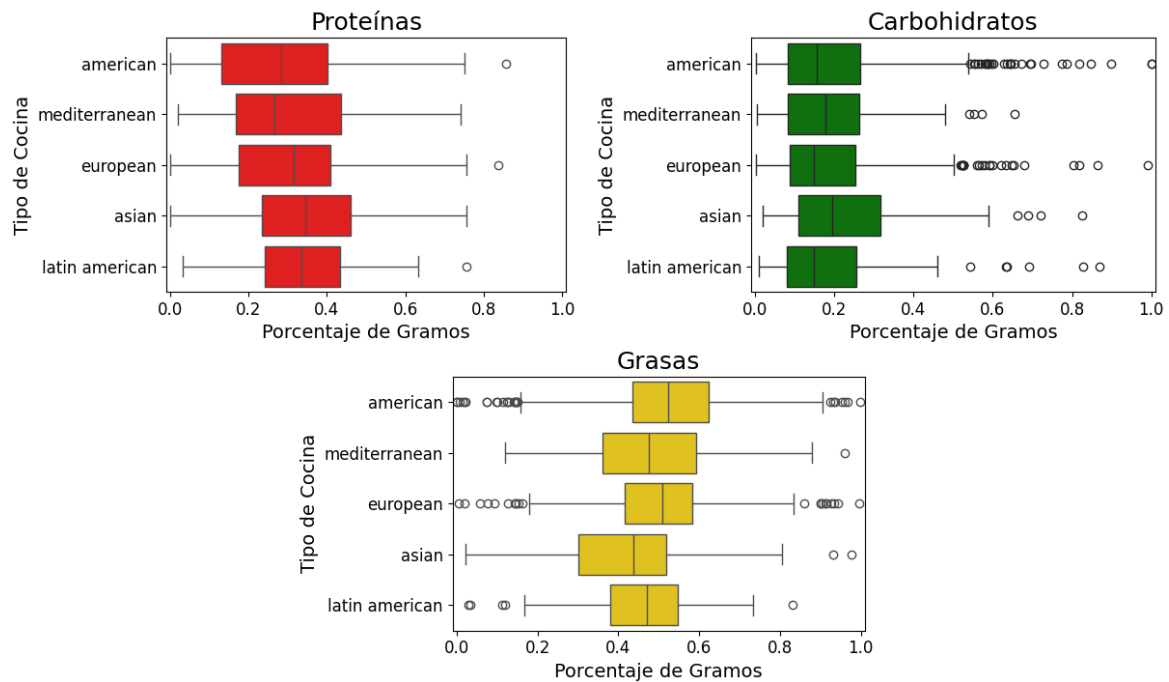
Distribución de Macronutrientes en Keto



Para la dieta keto, lo más importante es mantener un consumo alto de grasas, o por al menos mayor que el de carbohidratos. Por lo que al ver la distribución de las grasas contra los

carbohidratos en cada una de las cocinas se verifica esto, pero además se reportan casos, datos atípicos, donde ocurre lo contrario; omitiendo esto, se puede ver como la tendencia es tener un consumo alto de grasas, aunque, por ejemplo la cocina asiática, su consumo de grasas figura ser más bajo pero tienen un sesgo negativo, por ello se puede determinar que sigue el principio de la dieta keto.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Keto

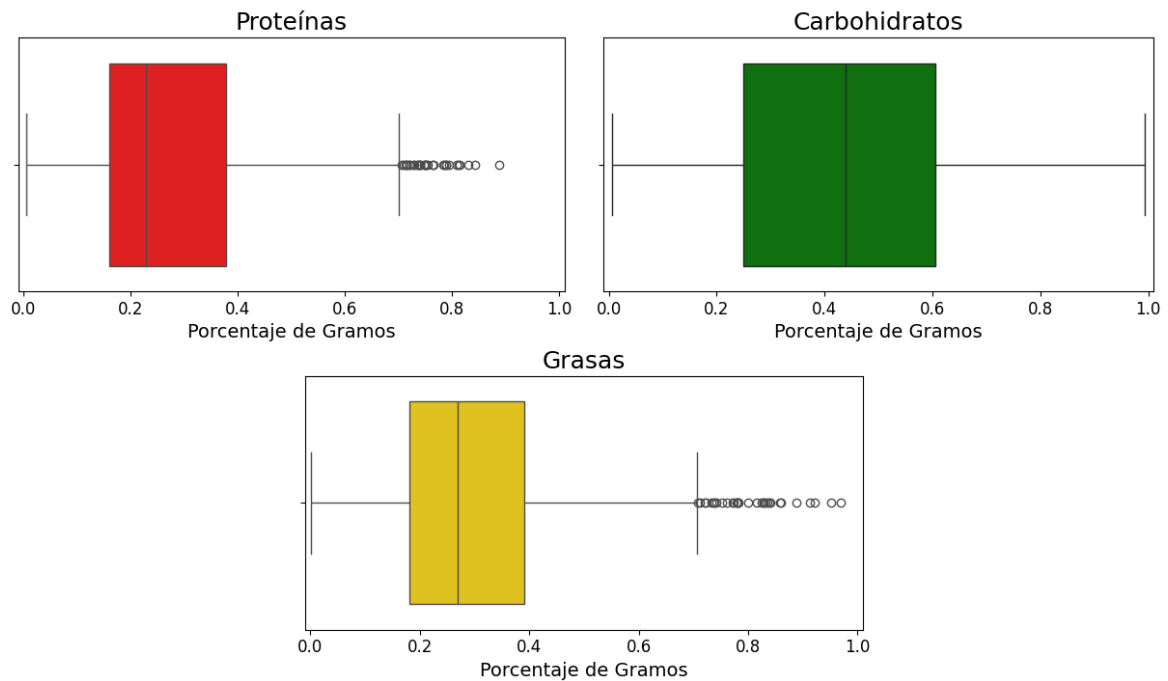


4.6. Dieta Mediterránea

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 42 % de sus macronutrientes son carbohidratos, esto debido a un alto consumo de productos como, frutas, vegetales y granos enteros; el 30 % son grasas, resaltando un alto consumo de nueces y aceite de oliva, como también un consumo moderado de pescado; y el 28 % son proteínas, vinculado con un consumo moderado de pescado y aves de corral, y un bajo consumo de carnes rojas. Las proteínas y grasas tienen un alto sesgo positivo junto con una desviación estándar bajo, esto representa que muchas de las recetas tendrán bajas proporciones de estos macronutrientes. Haciendo que se comporte de forma análoga que la dieta DASH pero incluso hasta más balanceada.

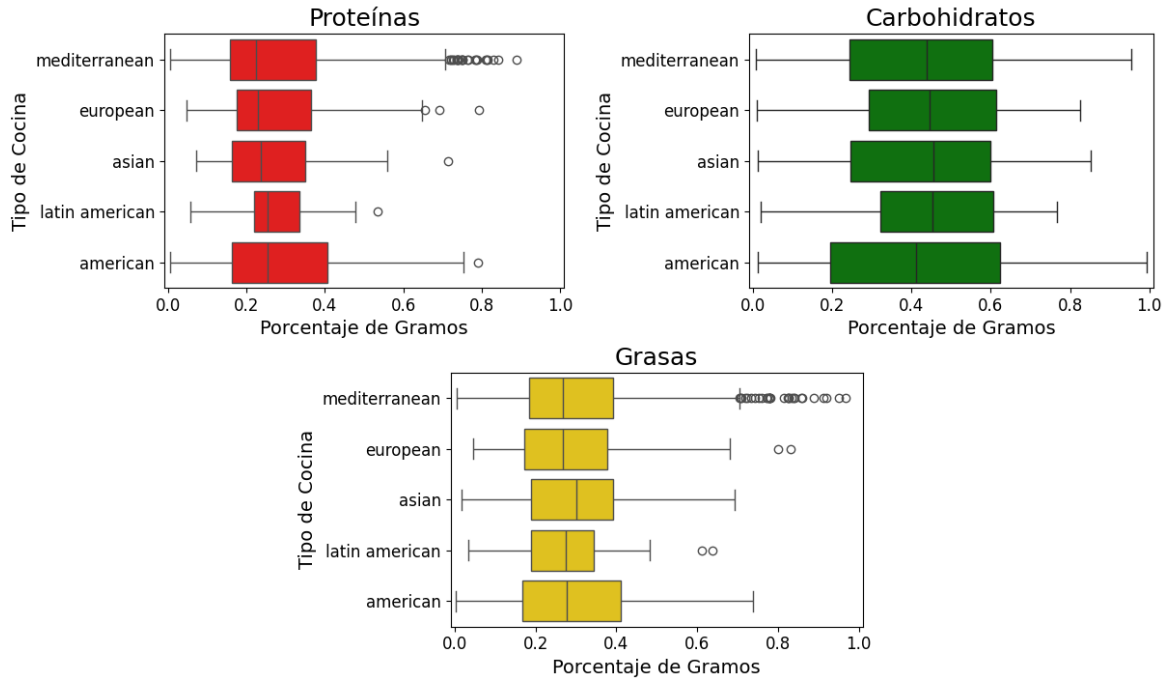
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.422803	0.280190	0.297007
Q_1	0.249507	0.159930	0.180738
Q_2	0.438382	0.229058	0.268950
Q_3	0.605733	0.377918	0.390790
Desviación Estándar	0.212640	0.162485	0.160349
Mínimo	0.006733	0.005036	0.001731
Máximo	0.992746	0.887557	0.968722
Asimetría de Fisher	-0.123218	0.962969	0.878710

Distribución de Macronutrientes en Mediterranean



Debido que para esta receta se cuenta con la región de dónde proviene, la comparativa se vuelve respecto a la distribución de los macronutrientes en la cocina del mediterráneo. Se tiene que las grasas se encuentran más variadas, es decir, en las cocinas diferentes a la mediterránea se puede ver que en algunas cocinas toman valores más altos o más bajos en las grasas. Al considerar las proteínas se puede apreciar este mismo fenómeno pero en menor medida, debido a que puede existir una diversificación de la dieta para adecuarse a los productos y alimentos propios de una cierta región.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Mediterranean

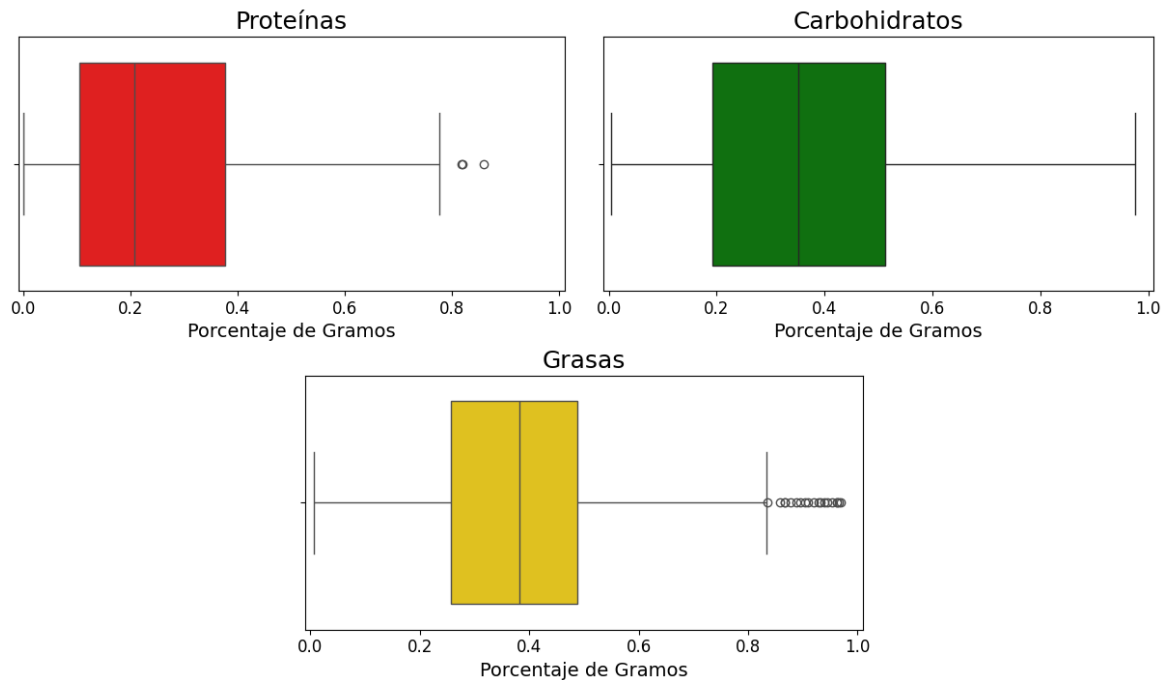


4.7. Dieta Paleo

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 38 % de sus macronutrientes son grasas y el 37 % son carbohidratos, esto se relaciona con el consumo de productos como frutas, vegetales, nueces y semillas; y el 25 % son proteínas cuyas principales fuentes son carnes margas y pescado. La posible limitante de alimentos asociados a proteínas y grasas podría impactar en que las recetas estén hechas con los mismos productos dentro de la misma región geográfica. Estos se relacionaría con una baja variedad en la presencia de estos macronutrientes, esto podría incluso explicar que las desviaciones estándar se parezcan entre sí.

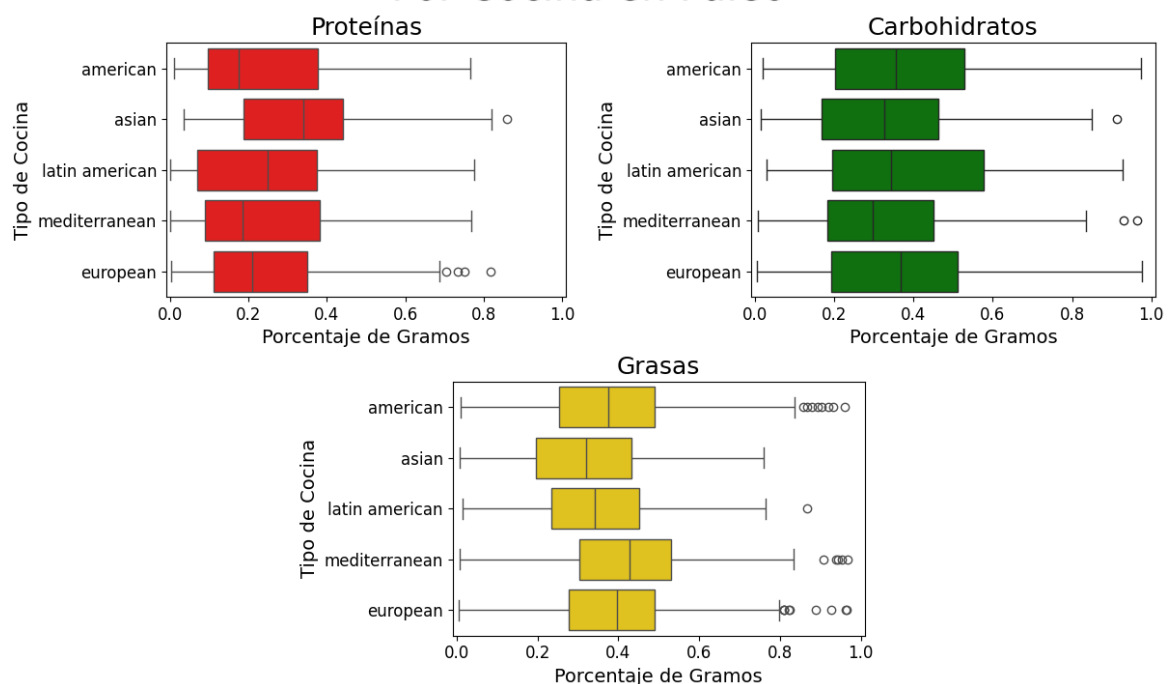
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.369912	0.250207	0.379881
Q_1	0.191815	0.103933	0.257510
Q_2	0.350726	0.207286	0.382872
Q_3	0.512822	0.375863	0.488153
Desviación Estándar	0.219894	0.174915	0.174737
Mínimo	0.003612	0.000000	0.006210
Máximo	0.976322	0.858503	0.968835
Asimetría de Fisher	0.473617	0.710366	0.325286

Distribución de Macronutrientes en Paleo



Que las proteínas y grasas tengan distribuciones diferentes entre las cocinas se relaciona con el hecho de que cada región geográfica tiene diferentes disponibilidad de recursos alimentarios, haciendo que este fenómeno impacte en las recetas que se pueden hacer con lo que esté disponible.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Paleo

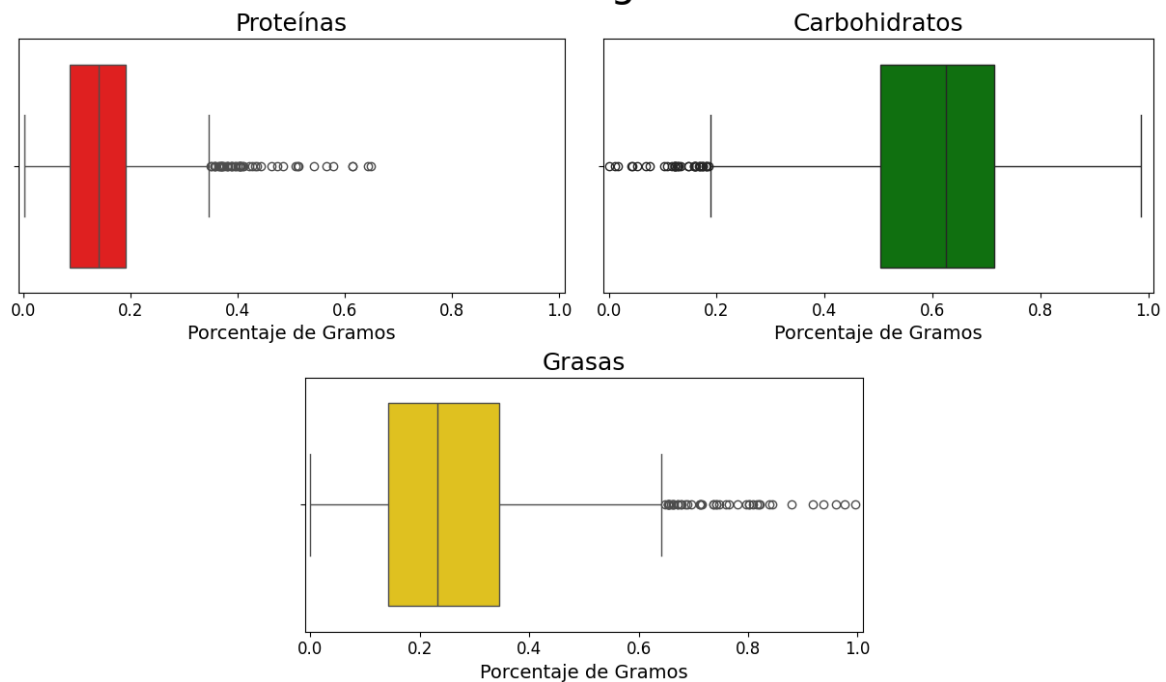


4.8. Dieta Vegana

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 60 % de sus macronutrientes son carbohidratos, que provienen de fuentes como vegetales, frutas, cereales y legumbres; el 25 % son grasas, relacionadas con el consumo de nueces y semillas; y el 15 % son proteínas, esto debido a un nulo consumo de alimentos de origen animal y que estas fuentes son reemplazadas por fuentes vegetales. En las proteínas, se puede observar un rango intercuartil reducido y una desviación estándar reducida, esto evoca a que las recetas tengan bajos aportes de proteínas así como también los valores de aportes se concentren en un rango reducido.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.593169	0.148801	0.258029
Q_1	0.502866	0.085853	0.143034
Q_2	0.625406	0.139807	0.231985
Q_3	0.713660	0.190724	0.344991
Desviación Estándar	0.171149	0.086151	0.160262
Mínimo	0.000330	0.001921	0.000112
Máximo	0.986872	0.647416	0.994887
Asimetría de Fisher	-0.735666	1.439623	1.092007

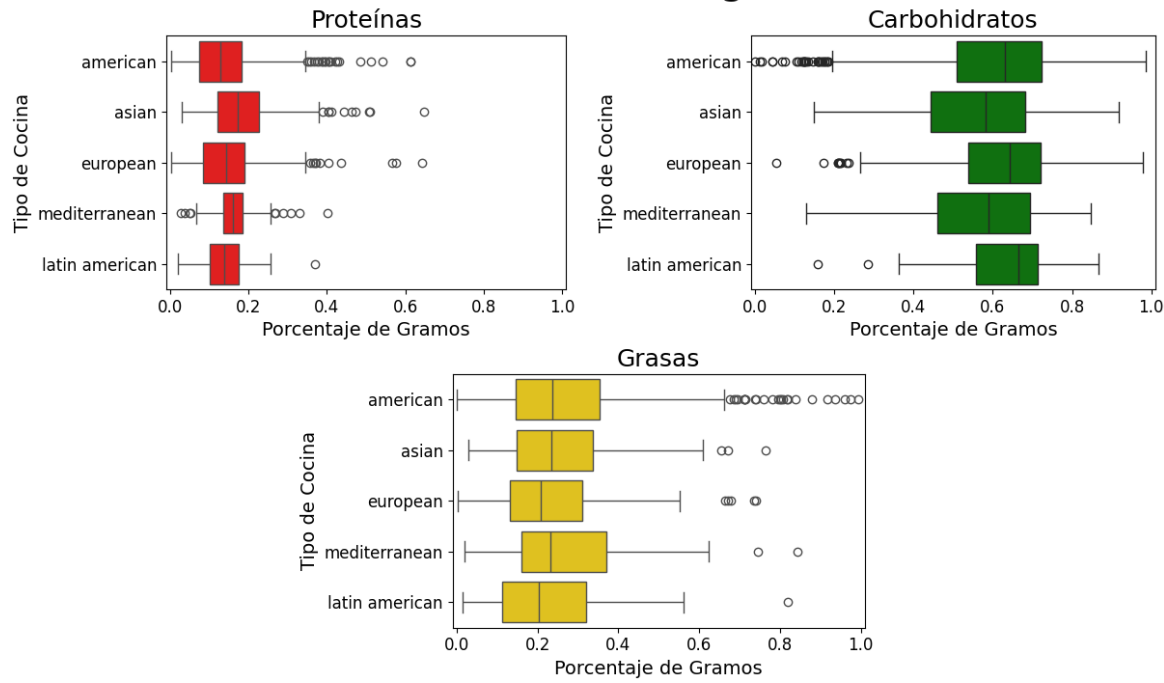
Distribución de Macronutrientes en Vegan



Se tiene que entre las cocinas se encuentran diferencias en las proteínas y carbohidratos, representando que las distinciones sobre las dietas se haya que tan favorecidas son las proteínas,

es decir, en qué cocinas se pueden encontrar alimentos con altos aportes de proteínas, como lo sería la asiática que también es la que sus aportes de carbohidratos tienden a ser bajos.

Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Vegan



5. Análisis Bivariado

El realizar un análisis bivariado usando todas las dietas va a provocar una desvanecimiento de la información debido a que las dietas tienen comportamientos heterogéneas; donde de nuevo se muestra que cada dieta sigue ciertos patrones y tendencias en sus macronutrientes. Debido a que los valores de los macronutrientes suman 1 se tiene que el incrementar un macronutriente hace que los otros decrezcan, por lo que el valor de la correlación refleja esta fuerza en que decrece o, en ciertos casos, crece. En la mayoría de los casos se tienen correlaciones mayores a 0,5 en valor absoluto, esto representa que son tendencias fuertes que tienen las diferentes dietas sobre la composiciones de sus macronutrientes. Se tiene que la relación entre carbohidratos contra proteínas y grasas permite describir de otra manera cada dieta. Anexo B.1 Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas

Dieta	Macronutrientes	Centroide	Covarianza	Coefficiente Correlación
dash	(Carbs,Protein)	[0.4916 0.2200]	-0.0275	-0.6850
dash	(Carbs,Fat)	[0.4916 0.2883]	-0.0348	-0.7650
dash	(Protein,Fat)	[0.2200 0.2883]	0.0016	0.0550
keto	(Carbs,Protein)	[0.1984 0.3027]	-0.0124	-0.4780
keto	(Carbs,Fat)	[0.1984 0.4988]	-0.0119	-0.4621
keto	(Protein,Fat)	[0.3027 0.4988]	-0.0153	-0.5578
mediterranean	(Carbs,Protein)	[0.4228 0.2801]	-0.0229	-0.6643
mediterranean	(Carbs,Fat)	[0.4228 0.2970]	-0.0222	-0.6529
mediterranean	(Protein,Fat)	[0.2801 0.2970]	-0.0034	-0.1323
paleo	(Carbs,Protein)	[0.3699 0.2502]	-0.0242	-0.6293
paleo	(Carbs,Fat)	[0.3699 0.3798]	-0.0241	-0.6284
paleo	(Protein,Fat)	[0.2502 0.3798]	-0.0063	-0.2089
vegan	(Carbs,Protein)	[0.5931 0.1488]	-0.0055	-0.3740
vegan	(Carbs,Fat)	[0.5931 0.2580]	-0.0237	-0.8668
vegan	(Protein,Fat)	[0.1488 0.2580]	-0.0019	-0.1381

El tabular el coeficiente de correlación para cada par de macronutrientes y dieta, se permite observar con mayor detenimiento que todos los valores son diferentes y, por la cantidad de instancias por dieta, es significativo. Con ello, se tiene que los macronutrientes tendrán diferentes comportamientos según la dieta a la que pertenezcan. Esto implica que las dietas van a favorecer más a ciertas combinaciones entre macronutrientes, y esto se relaciona con los alimentos y productos que son consumidos dentro de cada dieta, así como también las cantidades; con ello, se muestra que se puede determinar cuál es la dieta que favorece un cierto macronutriente más que las otras.

6. Muestreo e Intervalos de Confianza

7. Pruebas de Hipótesis

A. Marco Teórico

La dieta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas, y las enfermedades sensibles a la dieta contribuyen en gran medida a los costes sanitarios mundiales. Se han propuesto literalmente miles de *dietas*, que pueden describirse en términos generales como basadas en creencias, en alimentos específicos o en nutrientes; centradas en la pérdida de peso o en el aumento de peso (muscular); dietas de desintoxicación (detox) y dietas diseñadas por razones médicas específicas.[2]

Las *dietas de moda* son dietas populares durante un tiempo sin basarse necesariamente en una recomendación dietética estándar. A menudo promueven una pérdida de peso irracionalmente rápida o afirmaciones de salud sin sentido, y se anuncian como dietas que requieren poco esfuerzo por parte de quien las sigue. La promesa de ganancias fáciles, combinada con la presión social para lograr un determinado tipo de cuerpo, puede dejar al público susceptible a afirmaciones infundadas o exageradas.[2]

Las dietas estudiadas desde una perspectiva estadística en el presente trabajo, son englobadas en las *dietas de moda*, que a veces son referidas como *dietas sin evidencia científica*. Siendo la dieta DASH la única que cuenta con algún tipo de fundamento.

A.1. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

[2] La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) es un patrón dietético diseñado específicamente para ayudar a reducir la presión arterial y promover la salud general del corazón. Hace hincapié en el consumo de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, y en la limitación de la ingesta de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

A.2. Dieta Keto

[2] Una dieta baja en hidratos de carbono (baja en carbohidratos) es un patrón alimentario que restringe la ingesta de carbohidratos, sustituyéndolos normalmente por mayores cantidades de proteínas y grasas. La dieta cetogénica es una forma de dieta baja en carbohidratos con un alto contenido en grasas en relación con la ingesta de proteínas y carbohidratos.

El objetivo de la dieta cetogénica es inducir la cetosis, un estado metabólico que se produce cuando el cuerpo quema grasa para obtener energía en lugar de glucosa, lo que induce la pérdida de peso.

A.3. Dieta Mediterránea

[2] La dieta mediterránea es un patrón alimentario inspirado en los hábitos alimenticios tradicionales de los países situados a orillas del mar Mediterráneo. Se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva; un consumo moderado de pescado y aves; y un bajo consumo de carnes rojas, alimentos procesados y dulces.

A.4. Dieta Paleo (Paleolítica)

[2] La dieta paleo, también conocida como dieta paleolítica o dieta del hombre de las cavernas, es un enfoque dietético que pretende imitar los hábitos alimentarios de nuestros antiguos antepasados del Paleolítico.

Hace hincapié en el consumo de alimentos integrales y no procesados que habrían estado al alcance de los primeros humanos, como carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, y excluye los cereales, las legumbres, los productos lácteos, los alimentos procesados y los azúcares añadidos.

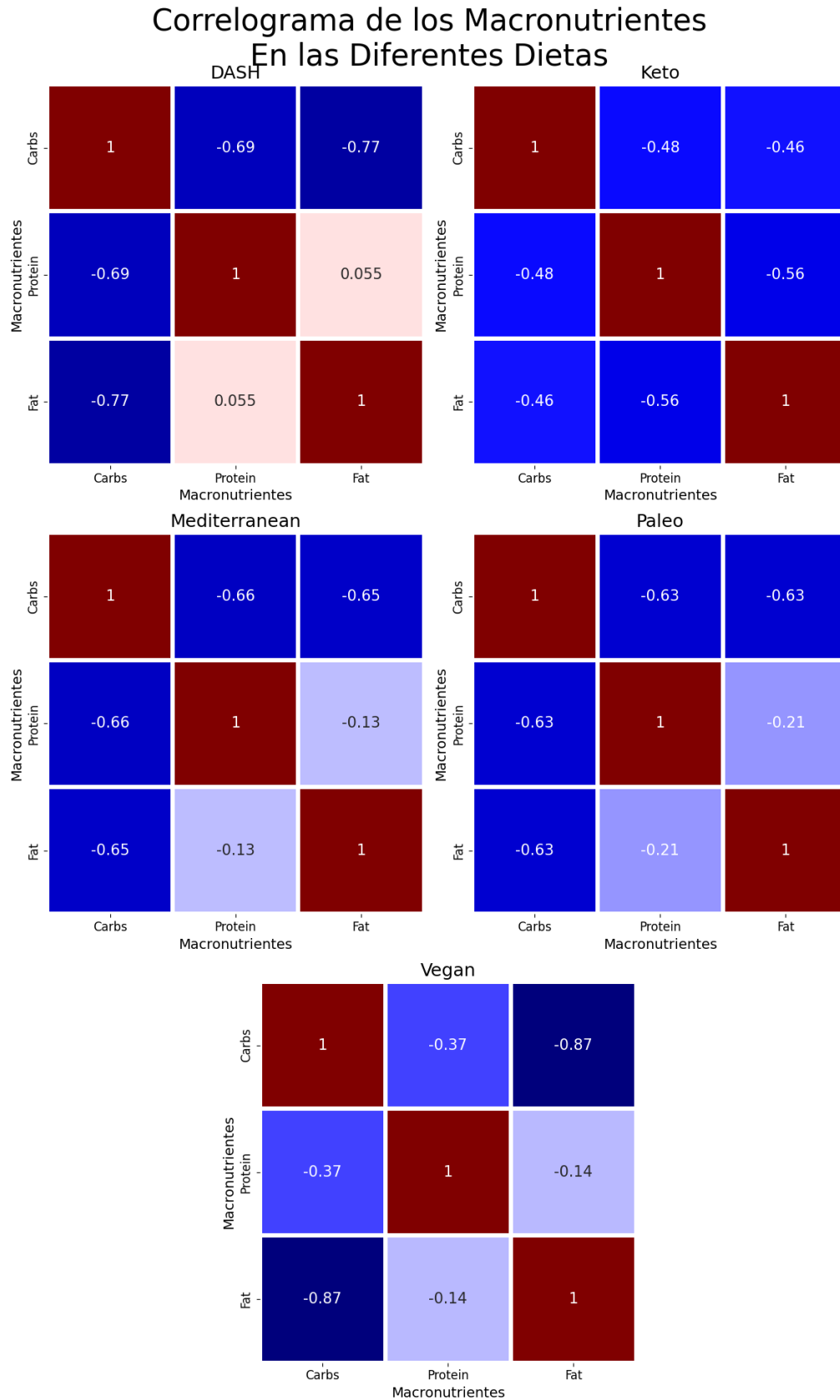
A.5. Dieta Vegana

[2] La dieta vegana es un patrón dietético basado en plantas que excluye el consumo de todos los productos de origen animal. Se centra en el consumo de una variedad de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, cereales legumbres, frutos secos y semillas.

Es importante señalar que, aunque las dietas veganas pueden ser nutricionalmente adecuadas, debe prestarse atención a garantizar una ingesta suficiente de nutrientes esenciales como proteínas, hierro, calcio, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3.

B. Figuras Adicionales

B.1. Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas



Referencias Bibliográficas

- [1] T. D. [www.kaggle.com/thedevastator], *Diets, Recipes And Their Nutrients*, kaggle, 2024.
dirección: <https://www.kaggle.com/datasets/thedevastator/healthy-diet-recipes-a-comprehensive-dataset>.
- [2] F. F. Marvasti, «Popular Diets and Health,» *Culinary Medicine*,