Publicado en Ciudad de México el 29/01/2020

# [Las dietas más buscadas por los mexicanos en internet: Semrush](http://www.notasdeprensa.es)

## El estudio muestra que en las búsquedas en internet relacionadas con la palabra dieta, resaltan las dietas para perder peso rápido. La Secretaría de Salud, indica que se debe consultar a un especialista en nutrición para que diseñe la mejor dieta de acuerdo con las necesidades de cada uno

 De acuerdo con un estudio de SEMrush, plataforma global para investigación y análisis de datos de marketing online, en 2019 los mexicanos realizaron más de 500 mil búsquedas relacionadas con dietas en Google, antes que acudir a un especialista. El análisis, que se basa en las búsquedas efectuadas en México durante el año 2019 (enero a diciembre) en Google, mostró que la dieta más buscada por los mexicanos, es la dieta Keto (conocida también como por dieta Cetogénica, por su nombre técnico) de restricción de carbohidratos y consumo de grasas, misma que tuvo más de 130 mil búsquedas en Google. La segunda dieta más indagada fue la Mediterránea (que se caracteriza por el alto consumo de vegetales, frutas, pescados y grasas no saturadas), seguida de la Militar, una versión de la popular dieta de tres días para perder peso rápido. En cuarto lugar, la dieta Paleo (un plan que se basa en alimentos similares a los que se habrían comido en el Paleolítico- alimentos que se podían obtener de la caza y la recolección-). Al final de la lista se ubicaron, la dieta de la Manzana (conocida como una de las dietas “milagro”, que principalmente con el consumo de esta fruta, promete una rápida pérdida de peso) y la dieta Dash, un plan de alimentación para disminuir o controlar la presión arterial alta, que hace hincapié en comer alimentos que tienen bajo contenido de sodio. “Realizamos este estudio en el marco del inicio de año, que comúnmente se piensa que la gente se pone a dieta después de las fiestas decembrinas, sin embargo, encontramos que el mayor pico de búsquedas de dietas en internet fue entre los meses de julio y septiembre de 2019. Por supuesto que la recomendación siempre es consultar a un especialista”, comentó Fernando Angulo, Responsable de Comunicación de SEMrush. De acuerdo con la Secretaría de Salud, una dieta adecuada es la que proporciona los elementos necesarios para realizar eficazmente todas las funciones propias de acuerdo con el sexo y edad de cada persona. Los especialistas del sector, indican que para lograr una pérdida de peso saludable, se debe tener una alimentación balanceada con frutas, verduras, granos y proteínas bajas en grasa, además realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria. La institución también señala, que lo más importante es consultar a un especialista en nutrición para que diseñe un plan de alimentación de acuerdo con las necesidades individuales[1]. El estudio de SEMrush también encontró que en cuanto a dietas médicas, las más buscadas son las dietas para diabéticos y dieta blanda con alrededor de 17 mil búsquedas, siendo las únicas con un número destacable de búsquedas en Google que aparecen entre las más solicitadas. [1] Secretaría de Salud, Dietas milagro, ni eficaces, ni saludables https://www.gob.mx/salud/articulos/dietas-milagro-ni-eficaces-ni-saludables

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

55 5511 7960

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/las-dietas-mas-buscadas-por-los-mexicanos-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Telecomunicaciones Sociedad



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)