



## NOTA DE PRENSA

# El CGE advierte de los peligros de las “dietas de las princesas Disney”, una práctica viral en TikTok que juega con la salud física y emocional de los jóvenes

- **Esta última tendencia viral propone bajar más de 10 kilos en apenas 15 días siguiendo cada jornada la dieta de una “princesa Disney”. Estas proponen la ingesta única de manzanas rojas, en el caso del “día de Blancanieves” o solo tomar té, si toca el “día de Bella”. Un desafío peligroso que impone una pauta alimenticia extrema y que pone en grave riesgo la salud de los adolescentes.**
- **“Las redes sociales están llenas de desinformación, pero cuando hablamos de nutrición el terreno se vuelve más amigable para los bulos, las dietas milagro y otras prácticas de riesgo. Esta ni es una dieta, ni es mágica, ni inocente. Es un plan restrictivo, carente de base científica, que pone en riesgo la salud física, emocional y social de quienes lo siguen, especialmente los adolescentes”, afirma Héctor Nafría, divulgador científico de la Unidad de Cultura Científica del Consejo General de Enfermería (CGE).**
- **Estas prácticas pueden derivar en trastornos neuropsíquicos, alteraciones gastrointestinales o incluso en problemas psicológicos como la depresión, entre otros. Aquí las enfermeras tienen un papel clave, abordando el problema desde la educación y la prevención, y combatiendo los bulos con evidencia científica y empatía.**

**Madrid, 9 de julio de 2025.-** En el último año son múltiples los retos virales relacionados con dietas milagro o prácticas de salud peligrosas a los que hemos asistido en redes sociales como Instagram o TikTok. Cada día son más los desafíos de salud no supervisados, la ingesta dañina de suplementos e incluso medicamentos que prometen bajadas de peso “milagrosas”. Las redes sociales se han convertido en un pozo de la desinformación altamente dañino, y ya son muy pocos los que toman decisiones clínicas basadas en la evidencia de un profesional sanitario, dejándose llevar así por la viralidad del contenido.

La última tendencia viral que alberga la red social TikTok son las llamadas "dietas de las princesas Disney", una práctica tan peligrosa como ilógica, que a pesar de parecer aparentemente inocente -basada en personajes reconocibles de nuestra infancia- el contenido es un claro ejemplo de cómo el culto a la delgadez se disfraza de reto "divertido" para calar en el público joven.

Esta tendencia propone seguir cada jornada con la dieta de una "princesa Disney" y promete perder más de diez kilos en apenas 15 días. Estas dietas proponen la ingesta única de manzanas rojas, en el caso del "día de Blancanieves"; comer únicamente alimentos crudos, en el de "Pocahontas" o solo tomar té, si toca el "día de Bella". Un desafío peligroso que impone una pauta alimenticia extrema, acompañada de una restricción calórica severa, que pone en grave riesgo la salud de los más jóvenes.

Por ello, el Consejo General de Enfermería (CGE), a través de la Unidad de Cultura Científica de su Instituto de Investigación Enfermera, advierte de los peligros de dejarse llevar por estas modas y recuerda la importancia de tomar decisiones en salud basadas en la evidencia científica.

"Las redes sociales están llenas de desinformación, pero cuando hablamos de nutrición el terreno se vuelve más amigable para los bulos, las dietas milagro y otras prácticas de riesgo disfrazadas de soluciones rápidas y mágicas que intentan, con argumentos pseudo-científicos, inculcar sus bondades. Esta ni es una dieta, ni es mágica, ni inocente. Es un plan restrictivo, carente de base científica, que pone en riesgo la salud física, emocional y social de quienes lo siguen, especialmente los adolescentes", afirma Héctor Nafría, divulgador científico de la Unidad de Cultura Científica del CGE.

### **Viralidad y vulnerabilidad**

Algunas de estas prácticas tienen toques humorísticos, exóticos incluso, pero todas ellas tienen un denominador común: una gran restricción calórica, desequilibrio en algunos nutrientes y exclusión de muchos alimentos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. Todas ellas carecen de rigor científico y se terminan viralizando porque cuentan con una gran difusión publicitaria. "Estas prácticas se combinan con planes que limitan la ingesta diaria entre 300 y 600 kcal, muy por debajo de las 2.050 kcal recomendadas para adolescentes. El fenómeno se apoya en la estructura emocional de los personajes Disney, generando un entorno aparentemente inofensivo y tierno, pero altamente tóxico. Plataformas como TikTok refuerzan la exposición a este tipo de contenidos mediante algoritmos que favorecen los vídeos con interacciones masivas. A esto se suma el uso de hashtags cifrados, diseñados para evadir la moderación y facilitar la proliferación de comunidades que promueven conductas alimentarias de riesgo (comunidades pro-TCA)", sigue Nafría.

Además, la adolescencia se convierte en la etapa gestante de estas conductas. “La adolescencia, por su propia vulnerabilidad psicológica, es el blanco perfecto para este tipo de retos. El deseo de encajar, la presión estética y la romantización de la delgadez extrema se combinan con un entorno digital poco regulado, generando una tormenta perfecta”, detalla Carmen Martín Salinas, presidenta de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (AdENyD).

### **Consecuencias**

Más allá del reto viral las consecuencias para la salud pueden ser muy preocupantes. “A corto plazo los efectos pueden ser trastornos metabólicos, como cetosis o acidosis láctica; alteraciones cardiocirculatorias; alteraciones gastrointestinales, como náuseas, vómitos, estreñimiento, diarreas... incluso también puede provocar sequedad en el pelo, la fragilidad de las uñas o puede llevar a trastornos neuropsíquicos, como la intolerancia al frío, el insomnio o la distorsión de la imagen corporal”, sigue la presidenta de AdENyD.

A largo plazo, los efectos son aún peores. “Hay un riesgo elevado de desarrollar trastornos de la conducta alimenticia, como anorexia o bulimia. En adolescentes puede provocar retraso en el crecimiento y alteraciones hormonales. Además, llega a tener un impacto neurológico y cognitivo, y en los peores casos derivar en un problema psicológico que lleve a la baja autoestima, el aislamiento o la depresión”, asegura.

### **Educación para la salud**

En el abordaje de esta problemática, las enfermeras tienen un papel fundamental. Así, desde la educación y la prevención combaten los bulos en redes sociales con evidencia científica. Las enfermeras detallan que un buen plan de adelgazamiento debe ser personalizado, proporcionar como mínimo 1.200 kcal por día, asegurar la ingesta de vitaminas y minerales y evitar la prohibición de alimentos.

“La salud no es un juego. Como enfermeras tenemos la responsabilidad de alertar, educar y acompañar, combatir la desinformación con evidencia científica y con herramientas sólidas para evitar que las nuevas generaciones se dejen llevar por modas altamente peligrosas y dañinas para su salud. Desde la Unidad de Cultura Científica del CGE queremos contribuir a desmentir una a una estas tendencias con base científica, pero, sobre todo, con sentido común. Nuestro objetivo es acercarnos a la sociedad y ofrecer información de utilidad a los adolescentes y sus familias para lograr un crecimiento y desarrollo saludable de esta población”, concluye Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.