

30 PREGUNTAS SOBRE LA NUTRICIÓN

- ¿Existen sustancias-milagro o dietas capaces de reducir drásticamente el peso?. ¿Y sustancias que “quemán” grasas?. ¿Se puede perder peso sin dieta ni ejercicio?.
- En condiciones normales, la ganancia o pérdida de un gramo de peso, ¿a cuánto exceso o defecto energético se corresponde?
- ¿Se deben tomar hidratos de carbono diariamente?. ¿Cuáles son mejores, los simples o los complejos?
- ¿Cuál es el límite superior que deben representar los lípidos en nuestra dieta?. ¿Por qué debemos restringir los aceites de coco y palma tan comunes en muchos alimentos comercializados?
- ¿Por qué es mejor la ingesta semanal en dos ocasiones de un plato cocinado que contenga, por ejemplo, arroz y alubias, que la ingesta semanal de un plato conteniendo una cantidad similar de arroz y, otro día diferente, de un plato conteniendo la cantidad similar de alubias?.
- ¿Necesita normalmente suplementos vitamínicos una persona sana que ingiera dietas equilibradas?
- ¿Qué peligro presenta el consumo alto de margarinas?. ¿Por qué se aconseja, si se hierven verduras y hortalizas, aprovechar el agua para sopas y purés?
- ¿Por qué, para la regulación del apetito, aparte de posibles fármacos, es tanto o más importante la predisposición y actitud mental de la persona?
- ¿Pueden saciar algunos alimentos más que otros?. ¿Existe algún índice de saciedad de los alimentos?
- ¿Cómo conocer sencillamente su superficie corporal?. ¿Y su índice de masa corporal (IMC)?. ¿Sabe Ud. si su IMC corresponde al de una persona normal, obesa leve, media, premórbida, mórbida o hipermórbida? ¿Y la cuantía de su metabolismo basal estadísticamente medio?. ¿Y su metabolismo energético global estadísticamente medio?