



LA NUTRICIÓN ES CON-CIENCIA

José Antonio Lozano Teruel
con la colaboración de
Pilar Roca Salom y Julián Castillo Sánchez



Título: *La Nutrición es Con-Ciencia*
Autor: José Antonio Lozano Teruel
Murcia. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.
Imagen de portada: "Las naranjas bordes". de Pedro Cano
320 p.
Serie: Salud
ISBN: en trámite

2ª Edición Noviembre - 2011

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción y/o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

© de los textos: José Antonio Lozano Teruel
© de las recetas: Raimundo González Frutos
Juan Luis Buitrago Pina



Depósito Legal: MU-689-2011
Impreso en España | Printed in Spain

Imprime: GLG Creativos.



**Libro “La Nutrición es conciencia”
José A. Lozano Teruel**

Capítulo 1. FUNDAMENTOS

EN RESUMEN...

- En los temas nutricionales los aspectos energéticos son cruciales.
- Los hombres somos máquinas y como tales nos comportamos todos, siguiendo estrictamente los principios de la Termodinámica.
- Para conocer la situación energética real de una persona es un profesional quien debe realizar el estudio individual incluyendo el de los datos antropomórficos y espirométricos.
- Se consideran como normales los valores situados en el rango de $\pm 15\%$ de la media estadística. En tal caso se pueden aplicar métodos simplificados como los que se exponen.
- Diversos factores hormonales, genéticos, dietéticos y ambientales pueden afectar a la efectividad del aprovechamiento metabólico de la ingesta energética. El desacoplamiento es uno de los más importantes.
- Nuestro metabolismo energético global se compone de tres sumandos: metabolismo basal, actividad física y acción termogénica de los alimentos
- Nuestro metabolismo basal y nuestro metabolismo energético global varían con factores diversos: edad, sexo, hormonas, genes y ambiente.
- Si existe una diferencia entre la cuantía de la ingesta energética y el gasto energético la diferencia se traduce en un cambio de la biomasa, del peso, que se reduce o aumenta según la ingesta sea menor o mayor que el gasto. Cuantitativamente, en situaciones normales, la equivalencia es de 7 kcal/g.



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 1. FUNDAMENTOS

NUESTRAS RECOMENDACIONES...

- Como seguimos los principios termodinámicos rechace cualquier “milagro” que le ofrezcan en forma de reducción drástica de peso, dietas extraordinarias, sustancias que queman grasas, pérdidas de peso sin hacer ejercicio ni dieta, etc.
- Si desea conocer su metabolismo energético real debe acudir a un especialista.
- Puede usar sus datos antropomórficos para realizar los cálculos de superficie y metabolismo basal; las tablas existentes para calcular su actividad física; y los datos globales de la composición de sus alimentos para conocer la cuantía de su efecto termogénico. Con todo ello puede calcular el valor del metabolismo energético global, que corresponde a una media, pero nunca será un valor personal real.
- Desde el punto de vista energético cualquier programa de perder peso debe ser moderado, largo e incluir controles adecuados de la ingesta energética y de la actividad física.