



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.