



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.