

¿Por qué comemos?

# ¿POR QUÉ COMEMOS?

Dieta mediterránea personalizada

Dr. Luis Escobar

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© Luis Escobar, 2012

© Edita Luis Escobar Jiménez.

Edición, diseño, ilustraciones y maquetación:

Cadigrafía, Publicidad y Comunicación

Segunda edición: diciembre 2012

Depósito legal: CA-045/2012

ISBN: 978-84-615-6462-0

Impresión y encuadernación: Santa Teresa Industrias Gráficas

Cádiz. 2012



*A nuestra familia Pino y Jorge por todo su apoyo y el tiempo que les hemos robado.*

*A las abuelas M<sup>a</sup> Julia y Chelo por llegar a los 90 años con la ilusión de vivir.*

# Índice

Introducción .....	007
<b>Capítulo 1: ¿Por qué comemos? .....</b>	<b>009</b>
1.1. Conceptos necesarios de nuestra dieta .....	011
1.2. La dieta mediterránea y su composición .....	012
1.3. ¿Por qué comemos? Regulación del comportamiento alimentario .....	025
<b>Capítulo 2: Las claves de la primera fase .....</b>	<b>029</b>
2.1. Primera fase: adelgazamiento. Las claves mediterráneas .....	031
2.2. Menús semanales de desayunos, almuerzos y cenas .....	036
2.3. Ejercicio físico o actividad física .....	042
2.4. Primera fase en niños y adolescentes .....	047
<b>Capítulo 3: Las claves del mantenimiento .....</b>	<b>051</b>
3.1. Segunda fase: mantenimiento. Claves y objetivos para conseguirlo .....	053
3.2. Alimentos permitidos y menú para la fase de mantenimiento .....	054
3.3. Comportamiento alimentario en la fase de mantenimiento .....	062
3.4. Segunda fase en niños y adolescentes .....	063
3.5. Consejos a la hora de comprar. El etiquetado de los productos .....	065
3.6. Consejos en la cocina y para comer fuera de casa .....	068
<b>Capítulo 4: El estilo de vida definitivo .....</b>	<b>073</b>
4.1. Tercera fase: estilo de vida definitivo en cada etapa de la vida .....	075
4.2. Gestación .....	075
4.3. Infancia .....	081
- lactancia .....	081
- alimentación hasta los 4 años .....	084
- alimentación entre 4 y 10 años .....	086
4.4. Adolescencia .....	090
4.5. Adultos .....	094
4.6. Personas mayores .....	097

<b>Capítulo 5: Las dietas milagro</b> .....	<b>103</b>
5.1. Mitos alimentarios .....	105
5.2. Dietas milagro .....	108
- vegetarianas .....	108
- hipergrasas .....	110
- disociadas .....	111
- hiperprotéicas .....	112
- otras dietas .....	115
<b>Capítulo 6: Alimentación y nutrición en diferentes enfermedades</b> .....	<b>119</b>
6.1. Nutrición y enfermedad .....	121
6.2. Dieta para colesterol elevado (hipercolesterolemia) .....	123
6.3. Dieta para controlar los triglicéridos .....	127
6.4. Dieta para hipertensión arterial .....	129
6.5. Dieta para el tratamiento de la anemia .....	134
6.6. Dieta para celíacos .....	136
6.7. Dieta para la osteoporosis .....	142
6.8. Recomendaciones nutricionales en oncología .....	144
6.9. Dieta para la diabetes mellitus .....	147
6.10. Transtornos de la conducta alimentaria (TCA) .....	172
6.11. Dieta para intolerancia a la lactosa y a la fructosa .....	179
6.12. Dieta tras el tratamiento quirúrgico de la obesidad .....	183
<b>Capítulo 7: La importancia del deporte</b> .....	<b>189</b>
7.1. El funcionamiento del cuerpo humano .....	191
7.2. ¿Qué necesitamos para realizar ejercicio físico? .....	193
7.3. Utilización de la energía y ejercicio aeróbico .....	195
7.4. Alimentación y ejercicio .....	200
<b>Capítulo 8: Las recetas para una vida sana</b> .....	<b>209</b>
8.1. La cocina y el arte culinario .....	211
8.2. Recetas de la dieta mediterránea para la primera fase .....	213
8.3. Recetas de la dieta mediterránea para la segunda y tercera fase .....	236

# ¿Por qué comemos?

La genética es importante en nuestra salud, pero nuestros hábitos alimentarios son básicos para sobrevivir en un mundo con una oferta calórica alimentaria desmesurada, falsamente atractiva y donde la industria intenta realizar una actividad económica no basada en la salud.

El sobrepeso se produce por un exceso de energía que no necesitamos. La clave de nuestra salud es comer por hambre, evitando que nuestros hábitos alimentarios aumenten el riesgo cardiovascular y la enfermedad metabólica como el aumento de colesterol, la hipertensión, la diabetes o los infartos de miocardio.

La información científica ha sido el objetivo que hemos perseguido en este libro, para conseguir que nuestro nivel cultural alimentario sea suficiente para prevenir las enfermedades más frecuentes y conseguir una calidad de vida que nos aporte independencia y felicidad.

Dr. Luis Escobar





# 1. ¿Por qué comemos?

- 1.1. Conceptos necesarios de nuestra dieta.
- 1.2. La dieta mediterránea y su composición.
- 1.3. ¿Por qué comemos? Regulación de nuestro comportamiento alimentario.



Ya es por todos sabido que la dieta mediterránea es buena para la salud, pero ¿en qué consiste exactamente?, ¿cuál es su composición?, ¿puedo educar mi comportamiento alimentario?

Éstas y otras ideas las iremos desgranando a lo largo del capítulo hasta conseguir los conocimientos básicos que nos ayuden a comprender nuestra dieta mediterránea personalizada y conseguir un estado de nutrición adecuado a nuestras necesidades.

## 1.1. CONCEPTOS NECESARIOS DE NUESTRA DIETA

La sociedad vive rodeada de dietas, entendiendo por dieta la palabra “régimen” o la frase “estar a plan”, que casi siempre trae consigo una connotación negativa porque, no nos engañemos, la palabra dieta se asocia a hambre y la sensación de hambre nos provoca sensaciones negativas.

Pero volvamos la vista atrás para ver la procedencia de la palabra dieta, que se remonta al verbo griego *Diaitao* cuyo significado es *conservar la vida, cuidar la salud y la forma de alimentación*; una visión mucho más positiva de la palabra. La evolución lingüística ha establecido que la palabra latina *Diaeta* conforme definitivamente el cultismo dieta que se define como *manera de vivir, régimen de vida y de comida*.

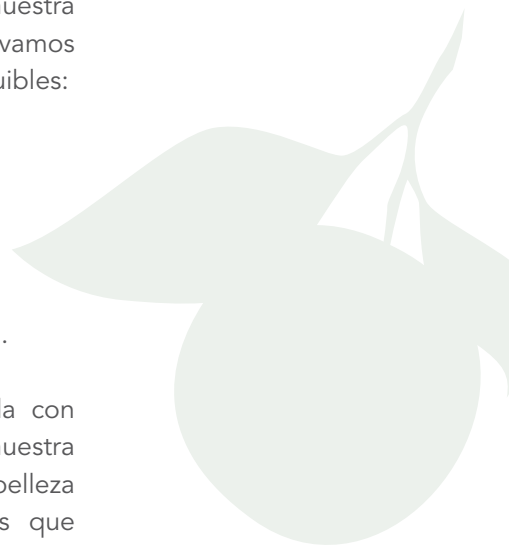
En este libro se recupera el concepto amplio de dieta, buscando diariamente un estilo de vida sano que prevenga enfermedades y nos haga escoger aquellos alimentos más acordes a nuestra estructura y funcionalidad biológica. De esta manera observamos como la palabra dieta se apoya en cuatro pilares insustituibles:

1. Elegir los alimentos adecuados (sólidos o líquidos).
2. Eliminar los alimentos muy calóricos (ricos en grasas saturadas y azúcares).
3. Realizar actividad física suficiente o ejercicio físico.
4. Desarrollar estabilidad psicológica con la alimentación.

Cabe destacar que para tener una relación apropiada con los alimentos es necesario el desarrollo adecuado de nuestra personalidad, valorarnos sin caer en las ideas de belleza estandarizadas u obsesionarnos con cuanto tenemos que adelgazar para ser los más delgados, aunque sea incompatible



La dieta mediterránea nos vincula con unos hábitos de vida saludables que podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida.





con la salud. Para conseguirlo debemos desarrollar nuestra **autoestima**, que no es otra cosa que conocer cual es el camino adecuado mental y físico para valorarnos y respetar nuestra propia imagen corporal.

Ante todo hay que quererse a uno mismo y alimentarse de forma correcta para conseguir un bienestar y una calidad de vida adecuada. Una vez conseguidos estos hábitos de vida adecuados, los conceptos de belleza evolucionarán positivamente y serán compatibles con nuestra salud y estabilidad emocional. En definitiva, la autoestima es la que coordina los pilares de nuestra alimentación.



La riqueza de la dieta mediterránea se encuentra precisamente en que es mucho más que una pauta nutricional; engloba un concepto de vida, un patrimonio evolutivo, dinámico y vital.

## 1.2. LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SU COMPOSICIÓN

Mar Mediterráneo significa mar en medio de la tierra. Un mar que está presente en tres continentes: Europa, Asia y África. Aunque los diferentes países presentan culturas y religiones distintas, cristianas al norte y musulmanas al sur, tienen en común condimentos alimentarios y alimentos que han originado hábitos alimentarios parecidos y con un comprobado beneficio para la salud, como por ejemplo la disminución de las enfermedades cardiovasculares, entre otros.

La base de la dieta mediterránea es una combinación equilibrada de los siguientes alimentos:



- Cultivo del trigo (pan)
- Aceite de oliva
- Legumbres
- Variedad de frutas y hortalizas
- Pescados y carnes
- Las uvas y el vino

Nuestra cultura alimentaria mediterránea ha evolucionado con ayuda de los conocimientos científicos y nuestro objetivo colectivo debería ser realizar una dieta mediterránea variada, basada en los productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.

Y si la dieta mediterránea ha funcionado a lo largo de los siglos, ¿por qué no practicarla más a menudo? ¿por qué no instaurarla en nuestra mesa, en nuestra familia? No debemos olvidar que la dieta mediterránea se adapta a todos los grupos de población, desde niños a ancianos, incluso aquellas personas que tienen sobrepeso pueden realizar la misma dieta cuidando las calorías que consumen. Merece la pena.



## Composición de la dieta mediterránea

Cualquiera de los alimentos que comemos se componen de diferentes elementos, y cada uno por separado nos aportan energía o sustancias necesarias para desarrollar nuestro organismo de forma permanente. A grandes rasgos estos elementos son:

- **Los hidratos de carbono o glúcidos**, son los azúcares que están presentes en las frutas, verduras, cereales, legumbres y pastelería, que nos dan la energía inmediata.

- **Las proteínas**, presentes en la carne, el pescado o los huevos. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí y que forman nuestras células y tejidos. El organismo renueva diariamente millones de células y para este proceso son imprescindibles los aminoácidos y las proteínas.





- **Los lípidos o grasas**, presentes en la carne, el pescado o el aceite de oliva, principalmente. Las grasas son de varios tipos y están formadas por ácidos grasos, también muy necesarios para la formación de células y para procurarnos gran cantidad de energía, por lo que su consumo debe estar limitado.

- Por último tenemos las **vitaminas, los minerales, la fibra y el agua**.

En conjunto todos estos elementos son necesarios para que un organismo funcione de forma adecuada.

La dieta mediterránea se compone de los siguientes nutrientes:

- Glúcidos o hidratos de carbono o azúcares (4 Kcal. por gramo)
- Proteínas (4 Kcal. por gramo)
- Grasas (9 Kcal. por gramo)
- Vitaminas (sin calorías)
- Minerales (sin calorías)
- Fibra (sin calorías)
- Agua (sin calorías)

Y ahora que sabemos qué contienen los alimentos que comemos ¿por qué algunos alimentos nos producen más saciedad que otros? Vamos a analizar como afectan cada uno de estos principios inmediatos (hidratos, proteínas y grasas) a nuestra saciedad, qué calorías conlleva cada uno por separado, su rendimiento energético y su contribución al valor calórico total de nuestra alimentación. De esta manera entenderemos porqué debemos comer unos alimentos, cenar otros o tomarlos de forma ocasional, dependiendo de nuestra actividad física, complexión, sexo...

	PROTEÍNAS	GLÚCIDOS	GRASAS
SACIEDAD	Alta	Alta	Baja
DENSIDAD ENERGÉTICA	Baja	Baja	Alta
GASTO CALÓRICO	Sí	Sí	No
ENERGÍA	Baja	Baja	Alta
EFFECTO TÉRMICO	Alto	Bajo	Bajo

Ver glosario  
(página 253)

A continuación estudiaremos cada uno de estos elementos de forma más precisa.

## Glúcidos o azúcares

Los azúcares son la fuente de energía dinámica diaria indispensable para una correcta nutrición. Una persona adulta de unos 70 Kg. que no practique habitualmente ejercicio físico obtiene todos los azúcares necesarios de un día comiendo 5 gr. por kilo de peso.

Los azúcares se hallan en los alimentos bajo tres formas diferentes:

- **Azúcares simples**, como la glucosa, la fructosa o azúcar de la fruta y la lactosa o azúcar de la leche. Tienen sabor dulce y son los azúcares rápidos.
- **Azúcares complejos**, en los que se unen varios azúcares. Son insípidos y suministran la energía lentamente. Se denominan azúcares lentos. Los encontramos en verduras, hortalizas, legumbres, arroz, patata y pasta.
- **Fibras**. No aportan calorías y limitan las cantidades de calorías que consumimos. Previenen enfermedades como el sobrepeso y controlan la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de colon. Son insípidas y producen saciedad.





En la dieta mediterránea deben predominar los azúcares complejos, ricos en almidones y fibras, que se encuentran en alimentos como el pan, las verduras, las hortalizas y las legumbres.



Se recomienda entre 25 y 30 gramos de fibra diaria para prevenir el estreñimiento, una cantidad que se alcanza con el consumo habitual de verduras, legumbres y frutas no peladas.

En general podemos decir que los azúcares se almacenan en los músculos o el hígado en forma de glucógeno, que es nuestra reserva natural de glucosa. Cuando nuestro almacén de glucosa esta completo, el organismo no sabe como almacenar más y engordamos, por lo que la cantidad de hidratos de carbono que debemos de comer es limitada a nuestras necesidades.

## Proteínas

Las proteínas son fundamentales para el crecimiento, la reparación celular y el desarrollo de nuestro organismo. En una alimentación equilibrada es necesario comer un 50% de las proteínas de origen animal y un 50% de origen vegetal.

Existen dos tipos de proteínas:

**Proteínas de origen animal**, que contienen todos los aminoácidos necesarios y que se encuentran en alimentos como la carne, los huevos (especialmente la clara del huevo), el pescado y los productos lácteos.

**Proteínas de origen vegetal**, que carecen de alguno de estos aminoácidos tan importantes para nuestra nutrición correcta, y se encuentran en alimentos como las legumbres, verduras, hortalizas, cereales y sus derivados, y frutos secos.

Las proteínas producen mayor saciedad que un aporte de grasas o hidratos de carbono, y además gastamos más energía para metabolizarlas (termogénesis) y para almacenar la energía sobrante que no necesitamos en ese momento. Esto no quiere decir que aunque las proteínas tengan las características que hemos descrito, abusemos de ellas en nuestra alimentación. Recuerda, la dieta mediterránea es variada y equilibrada.

Las necesidades proteicas para un adulto sedentario sin ningún tipo de enfermedad o situación especial es de 0,8 gramos de proteínas por Kg. de peso y día.

En los niños, adolescentes, la mujer gestante o una persona que haga un ejercicio físico intenso será de 1,5 a 2 gramos por Kg. y día.



## Grasas o lípidos

Las clases de grasas son muy variadas y se mezclan con diferentes elementos para formar desde las membranas de nuestras células, hasta la protección de nuestras arterias cuando se unen a las proteínas con las que fabricamos el colesterol bueno (HDL-Colesterol). Las grasas también son necesarias para que las vitaminas puedan funcionar y absorberse en nuestro organismo.

Las grasas más frecuentes en los alimentos son los triglicéridos. A veces esta grasa es visible (mantequilla, aceite) pero en otras ocasiones esta mezclada con los alimentos y no es visible para el consumidor (leche, carne, pescado).

El colesterol es otra sustancia que pertenece a los lípidos o grasas y es muy importante para nuestras células y la formación de hormonas o vitamina D. La Vitamina D es necesaria en los huesos ya que ayuda a prevenir la osteoporosis.





Igual que hablamos de los aminoácidos en las proteínas, los ácidos grasos son los que forman los triglicéridos y pueden unirse al colesterol. Existen dos tipos de grasas:

- Saturadas (mantequilla)
- Insaturadas (aceite de oliva)



Respecto a las **grasas saturadas** debemos tener en cuenta que nuestro organismo sólo las necesita en pequeñas cantidades porque su consumo influye directamente en el colesterol malo (LDL-Colesterol). Las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo cardiovascular y el cáncer de mama y de colon cuando se ingiere en cantidades inadecuadas. Las grasas saturadas abundan en la carne de cerdo, cordero o mantequilla.



Hay que tener especial cuidado con las grasas vegetales trans que se utilizan en alimentos de bollería o galletas, ya que estas grasas trans elevan el colesterol malo, y en general todas las grasas de la sangre. La industria alimentaria las utiliza para mejorar el sabor y la textura de los alimentos.

En el lado opuesto de la balanza encontramos las **grasas insaturadas**, de origen vegetal y que son buenas para la salud. Se encuentran especialmente en el aceite de oliva, pero siempre hay que tomarlo en pequeñas cantidades a la hora de cocinar, aderezar una ensalada o en nuestros desayunos mediterráneos. Otras grasas insaturadas que debemos recordar son las omega-3, que se encuentran en el pescado, ya que previenen la formación de trombos en las arterias, mejoran la tensión arterial y nuestro ritmo cardiaco.

### Resumen de lo que debemos saber de las grasas:

- Son muy importantes para nuestra salud.
- Energéticamente son muy potentes, por lo que hay que limitarlas en nuestra dieta.
- Las grasas saturadas hay que tomarlas en pequeñas cantidades. Cuidado con las grasas saturadas trans.
- Las grasas insaturadas tienen efectos saludables pero en pequeñas cantidades. Se encuentran en el aceite de oliva y el pescado.
- La mayoría de los alimentos que están compuestos por grasas, conllevan mezcla de grasas insaturadas y saturadas.





Cuando realizamos la cocción de los alimentos se pueden perder gran parte de las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y B), por lo que es importante que la cocción se realice en el mínimo tiempo posible .

## Vitaminas

Las vitaminas son sustancias consideradas nutrientes, ya que el organismo no es capaz de producirlas de forma suficiente para cumplir su función.

No generan energía y son acalóricas, por lo que no provocan aumento de peso. Son de vital importancia ya que su falta nos producen enfermedades; por ejemplo, la falta de Vitamina D retrasa el crecimiento en los niños y produce osteoporosis.

Las vitaminas forman dos grupos importantes que son:

- **Vitaminas hidrosolubles**, que significa que se pueden mezclar con el agua. Las principales vitaminas hidrosolubles son las vitaminas B y C. La vitamina B se encuentra en los cereales completos, carne, huevos, leche, fruta y verduras. Entre las vitaminas B cabe destacar la vitamina B12 ya que su falta produce anemia y enfermedades del sistema digestivo y nervioso. Por otro lado, la vitamina C es una vitamina protectora de nuestras mucosas (piel), se encuentra en todas las frutas y verduras, especialmente en naranjas, limones, mandarinas y pomelos. Por ejemplo, una naranja cubre las necesidades diarias de vitamina C.
- **Vitaminas liposolubles**, se denominan así porque se pueden mezclar con la grasa alimentaria o corporal. Entre las vitaminas liposolubles tenemos la Vitamina A, que protege nuestros ojos o la visión normal y se encuentra en la leche, yema de huevo, hígado, pescados grasos y frutas como el plátano y la pera. La Vitamina D, muy necesaria para la regulación del calcio y del fósforo, es decir, para que nuestros huesos estén sanos. La Vitamina D se encuentra en el hígado del pescado, en la leche entera, la mantequilla y también la podemos producir mediante los rayos ultravioletas (luz solar) sobre nuestra piel.

# Índice analítico

- Agua, 21, 83, 196.
- Alcohol, 70, 192.
- Alimentos permitidos y no permitidos 1ª fase, 35.
- Alimentos permitidos 2ª fase, 55.
- Almuerzo 1ª fase, 38.
- Almuerzo 2ª fase, 58.
- Apetito, 25.
  
- Cena primera fase, 40.
- Cena segunda fase, 60.
- Creatina, 196.
- Colesterol, 17
  
- Desayunos primera fase, 36.
- Desayunos segunda fase, 56.
  
- Efecto térmico o termogénesis del alimento, 15, 16, 44, 49, 52, 199.
- Ejercicio o actividad física, 42.
  
- Fases de pérdida de peso, 34.
- Formas de cocinar, 35.
- Fibra 21, 45-46, 192.
  
- Grasas, lípidos o triglicéridos, 14, 17, 83, 192, 194.
- Grasas Saturadas, 18.
- Grasas Trans, 18.
- Grasas Insaturadas, 19.
- Grasas Omega 3, 19.
  
- Hambre, 25.
- Hidratos de carbono, glúcidos o azúcares, 13, 15, 83, 192, 194.
  
- Índice de masa corporal (IMC), 33, 49.
- Intensidad del ejercicio físico, 45.
  
- Menús o recomendaciones nutricionales
  - Adolescentes, 90-96.
  - Adultos, 94-96.
  - Anemia, 134- 135.
  - Arroz, 243- 244.
  - Carnes, 228- 229.
  - Celiacos, 136- 141.
  - Cirugía de la obesidad, 183- 184.
  - Colesterol elevado, 123- 127.
  - Competición, 205.
  - Deportistas, 250.
  - Diabetes Mellitus, 147- 170.
  - Embutidos, 249.
  - Ensaladas, 213- 216, 237- 238.
  - Entrenamiento, 200-201, 250.
  - Frutas, 235.
  - Gestante, 75-81.
  - Gimnasio (pesas, pilates, spinning), 206
  - Hipertensión arterial, 129- 133.
  - Infancia, 81-89.
  - Intolerancia a la lactosa y fructosa, 179- 182.
  - Lactancia, 81-82.
  - Leche materna, leche artificial 82, 83 (OMS).
  - Legumbres y cucharas, 226- 227.
  - Maratón, 204.
  - Mariscos ,233- 234.
  - Metabolismo, 42, 44, 49.
  - Oncología 144- 146.
  - Osteoporosis, 142- 143.
  - Pan, picos y pizzas, 248.
  - Pasta, 245.
  - Personas mayores, 97-99.
  - Pescados, 230- 232.
  - Preescolar o escolar de 4 a 10 años, 89.
  - Primera fase, 213- 235.
  - Segunda fase, 236- 249.
  - Sopas y cremas, 217- 219, 240-242.
  - Transtorno del comportamiento alimentario (anorexia/bulimia), 172- 178.
  - Triglicéridos altos, 127- 129.
  - Verduras y hortalizas, 220- 225.
  
- Metabolismo basal, 44, 49.
- Minerales, 21, 82, 196.
- Mitos en el deporte, 197.
  
- Plenitud, 25.
- Proteínas, 13, 16, 83, 192, 194.
  
- Saciedad, 25.
  
- Verduras y hortalizas, 220- 225, 248.
- Vitaminas, 20, 82, 196.

# Glosario

## Gasto calórico de principios inmediatos

Uso de rutas metabólicas alternativas en los excesos de ingesta.

## Rendimiento energético

Número de calorías que produce un nutriente.

## Densidad energética

Calorías por gramo de nutrientes.

## Saciedad

Sensación de finalización de ingesta.

## Plenitud

Sensación de llenado gástrico.

## Metabolismo basal

Energía consumida por un individuo en reposo y en ayunas a 20°C a temperatura ambiente.

## Efecto térmico del alimento

Gasto de energía necesario para metabolizar y almacenar cada nutriente.

## Vitaminas

Sustancias imprescindibles para el funcionamiento del organismo.

## Masa magra

Tejido del organismo sin grasa.

## Carne magra

Carne sin grasa.

## Hemoglobina glicosilada (HbA1C)

Marcador de control glucémico.

## Termogénesis

Energía generada por los alimentos en el organismo.

# Bibliografía

1. Artiasarán I, Martínez J.A., Muñoz M. *Claves para una alimentación óptima*. ICAUN 2007.
2. Bean A. *La guía completa de la nutrición óptima del deportista*. Badalona, Paidotribo 2011.
3. Cervera P, Clapes J., Rigolfas R. *Alimentación y dietoterapia*. Madrid, Interamericana de España. 2004.
4. Escobar Jiménez L., Aguilar D.M. *Nutrición y hormonas*. Madrid, Ergón 2001.
5. Escobar Jiménez L., Espinosa R. *Regulación de la ingesta. Control del apetito: Obesidad la epidemia del siglo XXI*. 1999 ( pag. 24-38).
6. Escobar Jiménez L. *Bases endocrinológicas de la obesidad. Tejido adiposo e hipotálamo. Epidemia del siglo XXI*. Real Academia de Medicina de Cádiz 2011.
7. Gil A. *Tratado de nutrición*. 2ª edición. Editorial Médica Panamericana, S.A. 2010.
8. Mataix V. J. *Tratado de nutrición y alimentación*. Barcelona, Ergon 2009.
9. Moreno B., Moreno J., Álvarez J. *La obesidad en el tercer milenio*. Madrid, Médica Panamericana 2004.
10. W. Philip, T. James, M.D., D. Sc. Ian, D. Caterson. Appendix: L. Escobar Jiménez. *Effect of Sibutramine on cardiovascular outcomes in overweight and obese subject*. N. Engl. J. Med 2010.

---

Más info sobre “¿Por qué comemos?” en:  
[www.porquecomemos.com](http://www.porquecomemos.com)  
[www.dieta-mediterranea.es](http://www.dieta-mediterranea.es)  
[www.doctorluisescobar.com](http://www.doctorluisescobar.com)