



EL MERCURIO
SANTIAGO 60.921-1974. P.9

DIETA. Por Alejandro Bañados. Editado por el autor. 102 páginas. Santiago, 1974. — 659421

El libro contiene una severa denuncia contra la obesidad, por los trastornos que provoca en la salud; y una serie de delineamientos estratégicos para reducir el peso.

Algunas de sus ideas son simples. Así, para ayudar a quitar el apetito sugiere un vaso de agua al despertar, otro una hora antes de cada comida y otro al acostarse, aunque con la advertencia de que si bien debe tomarse bastante agua entre las comidas, jamás debe hacerse con las comidas. Y otra, no conviene saltar jamás una comida.

Sin embargo, la tarea de emprender y sobre todo mantener una dieta no es fácil. El autor no puede menos de reconocerlo al proponer como primer mandamiento para quien va a seguir un régimen: "Una inyección de tenacidad y carácter antes de comenzar".

Aparte de las sugerencias para adelgazar, se inserta una descripción sobre la utilidad de las vitaminas, la función de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. A lo que se agregan tablas con las equivalencias en calorías, carbohidratos, grasas y proteínas, más otros materiales.

En fin, también el autor se pone en la situación de una persona que necesite subir de peso y le propone dietas para ese efecto.

Ciencias y TÉCNICA.

Dieta. [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1974

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Dieta. [artículo]

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)