

La importancia de seguir una dieta personalizada contada por un experto

Por **I. García** - 29 octubre, 2015

Compartir



Para conseguir una adecuada pérdida de peso y una figura más escultural, la dieta personalizada resulta esencial, como explica la Dra. Mercedes Quintillà, de la [clínica L'Atelier d'Estètica](#). Cada persona es diferente y no siempre todo el mundo requiere el mismo tratamiento para adelgazar o ponerse en forma. A continuación te detallamos **la importancia de seguir una dieta personalizada**.

En primer lugar es preciso diferenciar entre obesidad y sobrepeso, diagnosticando aquellos acúmulos de grasas resistentes al ejercicio y a la dieta. Para ello es preciso que **el paciente mantenga una reunión con el médico** para conocer su estilo de vida, hábitos alimenticios y la cantidad de ejercicio que realiza.

Esta entrevista entre las dos partes se completará con **una exploración física para diagnosticar entre otras cosas el Índice Masa Corporal (IMC)**, que es la relación entre el peso y la estatura; la masa muscular; y el porcentaje de grasa corporal, tanto de forma general como por segmentos en piernas, brazos y tronco.

Para conseguir un diagnóstico lo más fiable posible los profesionales de la salud y de la estética cuentan con básculas de medición especializadas, que ayudan a medir los porcentajes mencionados anteriormente, además de **proporcionar todos los datos corporales y metabólicos** que sean preciso para personalizar los hábitos alimenticios y el adecuado seguimiento de la dieta.

Hay que tener en cuenta que lo que realmente sobra es tejido graso, que es un tejido de reserva que resulta muy complicado de eliminar. Si realmente estamos interesados en acabar con ello se necesita **combinar una dieta saludable y personalizada con tratamientos corporales** como infiltraciones lipolíticas y mesoterapia acompañadas de cavitación, drenajes linfáticos, radiofrecuencia y masajes, explican desde la clínica L'Atelier d'Estética. Todo ello con el único propósito de conseguir el objetivo marcado de perder el peso y lucir una figura envidiable.

En la actualidad, para acelerar la pérdida de peso y lucir de una manera segura y rápida el cuerpo deseado hay unas **cuantas combinaciones de dietas**, entre las que se encuentran los planes depurativos de choque, las dietas de aporte proteico y las dietas tradicionales y aprendizaje de hábitos alimentarios.

Link: <http://blogs.okdiario.com/vida-sana/10087/la-importancia-de-seguir-una-dieta-personalizada>