

## El Método De La Reconducción Alimenticia De J.J. Díaz Rico®

### **¿Existe una dieta perfecta o definitiva?**

Descubrimos que **NO**. “**Es imposible que todos necesitemos lo mismo**”.

Hay más de 7.000 millones de habitantes en la tierra y tenemos entre ellos el espectro completo de la nutrición, desde los **esquimales carnívoros** a los muchos subgrupos de **vegetarianos asiáticos**, pasando por ciertos subgrupos de **africanos lactodependientes**.

Podemos comprobar que lo que nuestro cuerpo necesita es, muy probablemente, dependiente de nuestros antecedentes étnicos. Se estima que del 10 al 25 por 100 de la población sufre alergias alimenticias, lo que hace obvio el que todos no podamos seguir la misma dieta.

Un estudio que comprobó a un grupo de personas en Kenya descubrió que los que dependían de la leche pero comían pescado, sufrían infecciones, verrugas, alergias y diarreas. Los investigadores sugirieron que eso podía deberse al cambio en la dieta. Aunque sabemos que el pescado es un buen alimento, para ellos no debía ser el más adecuado.

**Lucrecio dijo: "Lo que para unos es alimento, para otros es veneno"**

**Cuando se trata de una enfermedad como la Obesidad, donde esta es de origen multifactorial, no podemos regirnos por un único protocolo de actuación, que en la mayoría de todos los casos se basa “en una dieta Hipocalórica”.**

Hay más que suficiente información médica y científica donde se demuestra claramente que el prescribir “una dieta hipocalórica” no es la mejor opción a largo plazo para tratar y menos para curar dicha enfermedad.

**El Método De La Reconducción Alimenticia®**

*FullMetalBox®*

**Jesús Javier Díaz Rico**

Divulgador e Investigador Científico - Nutricional - Dietético y Deportivo

**I.C.I.C.M.A.** Institución Colegiada de Investigación Científica Malagueña

**Colegiado N° 226** (En esta Institución)

C/ Grupo los Millones, 3 Local 3

29010 Málaga

[www.tudietaparaadelgazar.com](http://www.tudietaparaadelgazar.com) - [info@tudietaparaadelgazar.com](mailto:info@tudietaparaadelgazar.com)

[www.tudietaparaadelgazar.com/tienda](http://www.tudietaparaadelgazar.com/tienda)