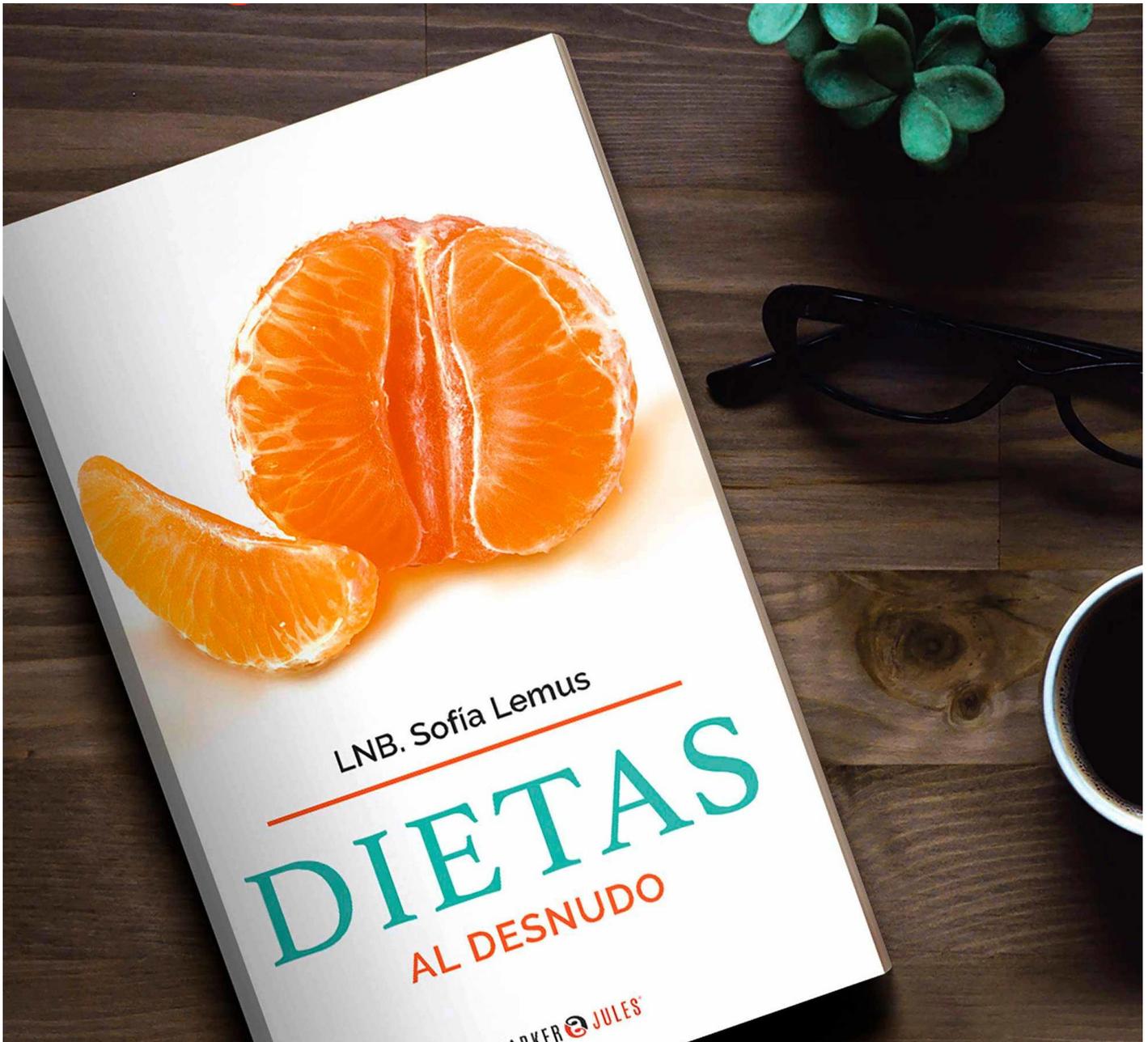


# ¡Al desnudo! Egresada Tec explica en libro la realidad de las dietas



Ana Sofía Lemus, egresada de la [Licenciada en Nutrición y Bienestar Integral \(LNB\)](#) del [Tec Guadalajara](#), lanzó su libro "[Dietas al Desnudo](#)" para desmentir y explicar las dietas populares.

Se trata de un texto que recopila los **métodos empleados en la actualidad**, con la intención de responder las **preguntas más comunes** que surgen, pero de manera **profunda y científica**.

De la mano de la editorial "**Baker & Jules**" y de 7 nutriólogos colaboradores, también egresados del **campus Guadalajara**, Lemus expone las **desventajas y ventajas** de los **regímenes de alimentación** actuales.

Lemus explicó que en la **actualidad** las personas se encuentran **vulnerables**, lo que les hace creer cierto tipo de **información** distribuida por la **industria alimentaria** y “**bloggers**” de **internet**.

“Estas **dietas** pueden ser un arma de doble filo, ya que pueden perjudicarnos bastante o pueden ayudarnos”, indicó Ana Sofía Lemus.



width="1350" loading="lazy">

El libro consta de **14 capítulos** y contesta las preguntas básicas necesarias que toda **persona** debe de hacer antes de comenzar un nuevo **régimen alimenticio**, como:

- **¿Qué es?** Responde a las **características** de la dieta e incluye los **alimentos permitidos** y los que se descartan o restringen.

- **¿De dónde vino?** Busca responder cuáles son los **orígenes** de la dieta y si anteriormente ya se ha practicado este tipo de alimentación.
- **¿Cuánto tiempo?** Duración recomendada para seguir la **dieta**, ya sea un plan para toda la vida o cuya **efectividad** se limita a un determinado periodo.
- **¿Por qué sí?** Los **pros** de cada régimen.
- **¿Por qué no?** Los **contras** del **régimen**.

El **libro** actualmente se encuentra en [Amazon Kindle](#) a nivel **mundial** y está en pasta blanda en **Canadá, Estados Unidos, España, Reino Unido** y varios países de **Europa**.

El pasado 5 de febrero se realizó la presentación del libro en **México** y ya puede ser adquirido en físico o digital a través de la plataforma de **Amazon**.

*“Tuve la oportunidad de entrar al Tec a trabajar con el [Modelo Tec21](#), que tiene más enfoque en el bienestar del alumno”*

### **Experiencia detrás de la pluma**

Lemus trabajó durante un año y medio en la **clínica Ifitaf**, especializada en **trastornos alimenticios**. Además, *“Tuve la oportunidad de entrar al Tec a trabajar con el [Modelo Tec21](#), que tiene más enfoque en el **bienestar del alumno**”,* indicó.

Lemus explicó que podía **transmitirles la información** a los estudiantes en consulta a través de citas, pero para marcar una diferencia debía de hacer algo más.

*“Pero yo no soy **blogger** y no tengo tango alcance, entonces, ¿cómo le voy a hacer para transmitir también **información científica y adecuada?**”,* añadió Sofía.

Aseguró que no necesariamente la **información correcta** provenía de una persona que haya estudiado **nutrición**, ya que constantemente se tiene que actualizar.

Por ello aseguró que *“este libro va a tener una duración de 5 años, tiempo en el que la información realmente va a ser reciente y estará actualizada”*.

Adelantó que se tendrá que volver a trabajar la **información**, ya que el compromiso de todo **profesionista del área de salud** es estar actualizado.

*“Realmente creo que mi trabajo es como una **retribución** a la **responsabilidad social** que tenemos nosotros como **nutriólogos**”,* indicó Sofía.



width="1370" loading="lazy">

Añadió que en **México** hay pocos **nutriólogos**. De acuerdo al **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, existe un promedio de 2.4 por cada mil habitantes.

*“No es similar a la cantidad de **médicos** que hay y ellos tampoco pueden abarcar realmente a toda la **población**.”*

*“En nuestra **responsabilidad** de ser **nutriólogos**, creo que lo mínimo que podemos hacer es tratar de tener el mayor alcance”, abonó.*

La experta puntualizó que se debe de llegar al mayor número de personas posibles, para ofrecer a la población **información nutricional básica** y segura, respaldada con **bases científicas**.

Así, con su libro **“[Dietas al Desnudo](#)”** la egresada del **[Tec Guadalajara](#)** busca aportar para lograr una **sociedad más saludable** en un futuro próximo.

**LEE TAMBIÉN:**

**LEE TAMBIÉN:**