

## Peso y composición corporal

Comprueba con este test si te han quedado claros todos los conceptos del tema 1

1. **¿Siempre que se pierde grasa se refleja en la báscula?**
  - a. Sí. Al perder grasa siempre se baja de peso
  - b. No. Se puede perder grasa y mantener el mismo peso, e incluso aumentar de peso.
  
2. **¿Es posible adelgazar (perder grasa, disminuir de talla, de perímetro de cintura y cadera, etc.) sin bajar de peso?**
  - a. Sí. Significa que está mejorando mi composición corporal (estoy perdiendo grasa y ganando masa muscular)
  - b. No, eso es imposible.
  
3. **¿Si al empezar una estrategia de adelgazamiento no se observa una bajada de peso, o incluso se aumenta de peso, significa que la estrategia no está funcionando?**
  - a. ¡Claro que no está funcionando! ¡La báscula no miente!
  - b. En absoluto. Puede deberse a cambios favorables en la composición corporal o en los líquidos corporales. Por ejemplo, si estoy perdiendo grasa a la vez que aumento la masa muscular, o si se recargan mis depósitos de glucógeno.
  
4. **¿Cómo calcularías tu peso ideal?**
  - a. Con fórmulas o con tablas.
  - b. No puedo saber ni calcular a priori cuál es mi peso ideal, porque el peso ideal no es un número.
  
5. **¿Qué peso crees que es más saludable en una persona que mida 170 cm?**
  - a. 70 kg o menos.
  - b. El peso que consiga mediante cambios saludables en su estilo de alimentación y en su estilo de vida, y que le permitan mantener un estado de pleno bienestar físico, mental y social. Independientemente del número que sea.
  
6. **Dos personas que pesan 80 kg y miden 170 cm empiezan una estrategia de pérdida de peso ¿Cuál de ellas crees que ha tenido más éxito con su estrategia y ha alcanzado un peso más saludable?**
  - a. Persona A: pierde 10 kg de peso en 2 meses (se queda en 70 kg), pero se nota siempre cansada, irritable, con cambios de humor y ansiedad, sin energía, sin ganas de salir con los amigos, renunciando a muchos eventos sociales y familiares. Además, ahora siempre tiene frío, la piel más seca, se le cae el pelo, se ha resfriado varias veces, tiene menos libido y (si es una mujer), su regla es más irregular y le duele más.
  - b. Persona B: pierde 1 kg de peso en 2 meses (se queda en 79 kg), pero tiene mucha energía y vitalidad, se encuentra más alegre, más estable anímicamente, motivada y con ganas de trabajar, de hacer deporte, de salir con los amigos. Además, ahora tiene la piel más luminosa, se le cae menos el pelo, apenas se pone enferma, tiene más libido y (si es una mujer), su regla es más regular y le duele menos.