



Los nutricionistas calculan cuánto engordaremos, de media, en esta cuarentena

Curioso estudio el que nos acerca **Patricia Imaz** para saber con algo más de criterio los kilos que cogeremos por culpa del confinamiento. ¡Escucha!



El **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas** ha determinado que cogeremos alrededor de unos **tres o cuatro kilos** de media. Parece poco, ¿no?

Entre la vida sedentaria y la necesidad de comer más cantidad para calmar la ansiedad, se le suma un **deporte en casa** que gasta muchas menos calorías de las que nos podemos pensar.



Como sabemos que tú quieres ser quien se encuentre debajo de la media, aquí van unos útiles consejos de ese mismo grupo de expertos: prioriza los productos básicos a los caprichos, realiza un menú semanal para evitar caer en la improvisación, calcula raciones, controla la cantidad de sol...

<https://www.cadenadial.com/2020/los-nutricionistas-calculan-cuanto-engordaremos-de-media-durante-esta-cuarentena-193354.html>

dial PROGRAMAS ▾ NOTICIAS ▾ ARTISTAS | EVENTOS ▾ PODCAST |  ESCUCHA LA RADIO

AUDIO

Los nutricionistas calculan cuánto engordaremos, de media, en esta cuarentena

 Rodrigo Díaz 11/05/2020, a las 07:40

Archivado en: [Atrévete](#) [La vuelta al mundo](#)

 

Curioso estudio el que nos acerca [Patricia Imaz](#) para saber con algo más de criterio los kilos que cogeremos por culpa del [confinamiento](#). ¡Escucha!

 A LA CARTA |  **ATRÉVETE - NUTRICIONISTAS CALCULAN CUÁN**    00:00:00  00:01:21 

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ha
 manera.outhraizaim.com
 dedos de uno a tres o cuatro kilos de media



Descárgate nuestra app

Cadena Dial

 **LO MÁS VISTO**

 **Se desvelan los problemas de seguridad de Zoom**