



A necessidade de cada nutriente são quantitativamente muito diferente. Assim, proteínas, carboidratos e gorduras, que são apenas os nutrientes que fornecem energia ou calorias devem ser consumidos diariamente em quantidades de vários gramas e por isso são chamados de macronutrientes. O resto, vitaminas e minerais que são necessários em quantidades muito menores são chamados de micronutrientes. No entanto, todos os nutrientes são igualmente importantes e da falta ou excesso de qualquer um pode levar a doenças ou desnutrição. Este primeiro critério pode ser conseguido facilmente saber escolher uma dieta variada, que inclui alimentos de diferentes grupos: cereais, frutas, vegetais, óleos, laticínios, carnes, peixes, ovos, açúcares e nutrientes são bem distribuídos amplamente e de forma heterogênea em alimentos e pode ser obtido a partir de muitas combinações. Esta já é uma garantia suficiente de equilíbrio nutricional. Mas Hayden também tem de ser um adequado balance entre-los ao consumo excessivo de alimento não deslocar ou substituir um outro deve conter também um nutriente específico. A moderação em todas as quantidades consumidas para manter o peso adequado e evitar a obesidade e suas conseqüências, é também uma regra de ouro. Portanto, o segundo critério importante na escolha ou no processo de uma dieta para emagrecer equilibrada é que esta não é apenas saudável e nutritiva, mas também você não se canse de ter fazer por um período relativamente longo, ou seja, isso inclui comer os alimentos que estão acostumados a comer.