**Title:** **FALSAS DIETAS Y DIETAS FALSAS**

**Subtitle: O cuando te la quieren dar con queso**

**Abstract:** A nivel global, 1900 y 650 millones de adultos tienen sobrepeso y obesidad, respectivamente, con repercusiones sobre la salud y la economía. La obesidad conlleva en su tratamiento la actividad física y planificación dietética, siendo esta última una estrategia siempre y cuando sea realizado por profesionales sanitarios. En las últimas décadas han aparecido falsas dietas, que tienen su origen a principios del siglo XX, y que pueden originar problemas de salud sobre sus usuarios. La manera más práctica de detectarlas es que prometen pérdidas rápidas de peso (más de un 1 kg/semana), se realizan sin esfuerzo, tienen restricciones excesivas de energía y/o excluyen de la dieta alimentos o nutrientes para el organismo.

**Keywords:** dietas falsas, dietas mágicas, monodietas, dieta de Atkins, salud.

**Authors:** José Miguel Soriano del Castilloa,b,c y Mª Inmaculada Zarzo Llobella

***José Miguel Soriano del Castillo*** a,b,c

*Afiliación:*

aFood & Health Lab, Instituto de Ciencia de los Materiales. Universitat de València.

bUnidad Mixta de Investigación de Endocrinología, Nutrición y Dietética Clínica, Instituto de Investigación Sanitara La Fe-Universitat de València.

cÁrea de Nutrición y Bromatología. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultat de Farmàcia. Universitat de València.

*Biografía:*

José Miguel Soriano del Castillo es Licenciado (1996) y Doctor (2001) en Farmacia por la Universitat de València y Grado en Nutrición Humana y Dietética (2018) por la Universidad Cardenal Herrera-CEU. Obtuvo el premio extraordinario de Doctorado por la Universitat de València (2003).

Es Catedrático del Área de Nutrición y Bromatología del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Farmacia de la Universitat de València, donde imparte clases de nutrición en situaciones de emergencia.

Ha realizado estancias docentes-investigadoras en la *Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments* (Francia), *Istituto Superiore di Sanità* (Italia), *National Research Center* (Egipto), *Akershus University College* (Noruega), Universidad Nacional de La Plata (Argentina), Instituto Nacional Materno-Perinatal (Perú) y la Universidad de El Salvador.

Es Académico Correspondiente de la Academia de Farmacia de la Comunitat Valenciana

Es Miembro Académico de Número y Miembro de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Ha recibido varios premios; incluyendo el:

* Premio de Investigación del Instituto de Estudios del Huevo (2004).
* Premio de la Asociación Benéfico-Docente "Profesor Vicente Callao" de la Academia Iberoamericana de Farmacia (2004).
* XI Premio Valencia se Solidariza-Modalidad beca de investigación social de l'Ajuntament de València (2008).
* Premio a la Excelencia Docente de la Conselleria de Educación-Consell Social de la Universitat de València (2009).
* Premio Cascajares para investigadores jóvenes del Grupo de Microbiología de Alimentos de la Sociedad Española de Microbiología (2010).
* Premio internacional al mejor libro del Mundo en el *Gourmand World Cookbook Awards* por la coordinación y edición de “El gran libro de la horchata y de la chufa de Valencia”.

Es el editor de seis libros y ha publicado 50 capítulos de libros, 106 artículos en revistas de reconocido prestigio y 46 artículos divulgativos.

Es Director de las siguientes unidades:

* Observatorio de Nutrición y Seguridad Alimentaria para el Mundo en Desarrollo-Universitat de València.
* Food&HealthLab, promovido por el Campus de Excelencia Internacional VLC/CAMPUS, mediante el programa de creación de Ecosistemas Innovadores financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
* Clínica Universitaria de Nutrición, Actividad Física y Fisioterapia (CUNAFF) de la Fundació Lluís Alcanyís-Universitat de València.
* Gastrolab-Fernando Sapiña del Instituto de Ciencia de los Materiales-Parc Científic de la Universitat de València
* Y Co-director de la Unidad Mixta de Investigación en Endocrinología, Nutrición y Dietética Clínica de la Universitat de València-Instituto de Investigación Sanitaria La Fe.

Ha sido el responsable de la creación e implementación del primer banco de leche materna en Lima (Perú), en 2010, obteniendo, por esta actividad, el Premio de la Sociedad de Industrias Peruanas a la Gestión de Proyectos de Mejora en la categoría Sector Público, y permitiendo la creación de dos nuevos Bancos de Leche Materna; como son el del Hospital Nacional Docente Madre-Niño San Bartolomé en Lima (inaugurado el 28/02/2014) y el del Hospital Docente Materno Infantil “El Carmen” de Huancayo (inaugurado el 27 de diciembre de 2016), actualmente está llevando a cabo la creación de dos nuevos bancos de leche materna en Perú; en el Hospital Cayetano Heredia en Lima y en el Hospital General de Cusco. Sus tareas de investigación han estado encaminadas en el campo de la nutrición en ayuda humanitaria y cooperación al desarrollo, dietoterapia y la seguridad alimentaria.

Es asesor científico del National Research Center en El Cairo (Egipto) para el proyecto *Antibiotic Resistance in food chain: An Emerging Food Safety Issue.*

Ha dirigido y participado en 81 proyectos y contratos de investigación por un importe de 1.377.749,48 €

Ha dirigido 75 Trabajos Fin de Grado y Trabajos Fin de Máster.

Tiene un índice h de 36, tres tramos de investigación y cuatro quinquenios docentes.

*E-mail:* jose.soriano@uv.es

*Dirección postal:* Carrer del Catedrátic José Beltrán Martinez, 2, 46980 Paterna, Valencia

***Mª Inmaculada Zarzo Llobella***

*Afiliación:*

aFood & Health Lab, Instituto de Ciencia de los Materiales. Universitat de València.

*Biografía:* Investigadora predoctoral y profesora externa del Master de Nutrición Personalizada y Comunitaria de la Universitat de València.

*E-mail:* farmazar@hotmail.com

*Dirección postal:* Carrer del Catedrátic José Beltrán Martinez, 2, 46980 Paterna, Valencia