



Las Calorías

Todos hablamos de calorías, pero
**¿Sabes qué son? ¿Para qué sirven?
¿Cómo se usan?**

¿Qué es una caloría?



Las personas necesitamos consumir energía a través de los alimentos con el fin de realizar nuestras actividades, como: caminar, trabajar, parpadear o respirar.

La energía que necesitamos de los alimentos se mide
en kilocalorías,
muchas veces se confunde el término
caloría con kilocaloría,
la única diferencia es la unidad, pero
lo correcto es expresar
la energía de los
alimentos en
kilocalorías (kcal)

1 Kilocaloría = **1,000** Calorías

(kcal)

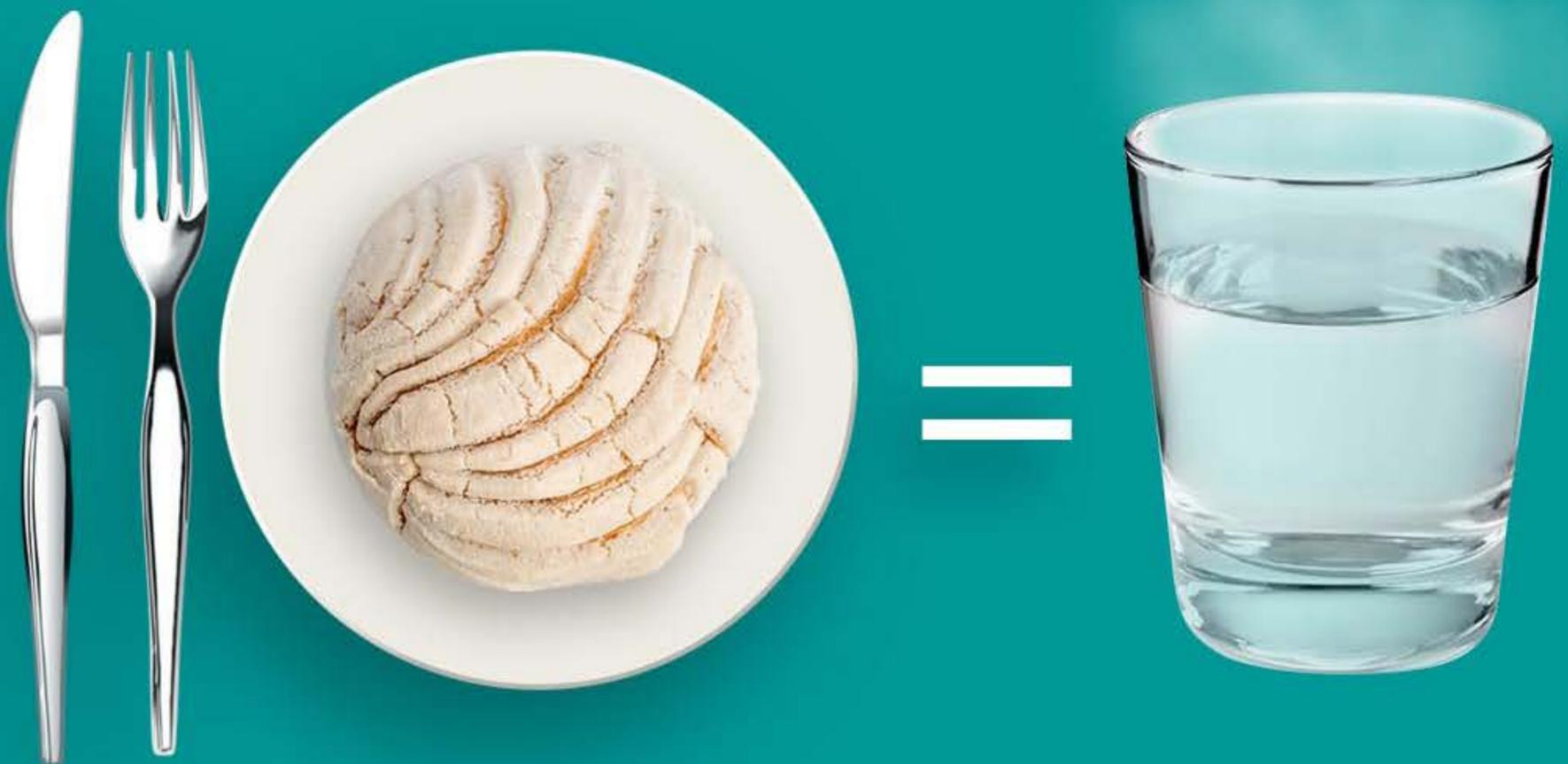
(cal)

Una kilocaloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 kilogramo de agua hasta 1º C por tanto, una kilocaloría equivale a mil calorías, que en otras palabras, es la cantidad de energía contenida en los alimentos liberada a través de la oxidación de los mismos.



Normalmente, las etiquetas de los productos vienen expresadas en kilocalorías.

Por ejemplo, un tipo de pan dulce tiene **223 kilocalorías (223,000 calorías).**



**223
kilocalorías**

**223
Litros de
agua a 1°C**

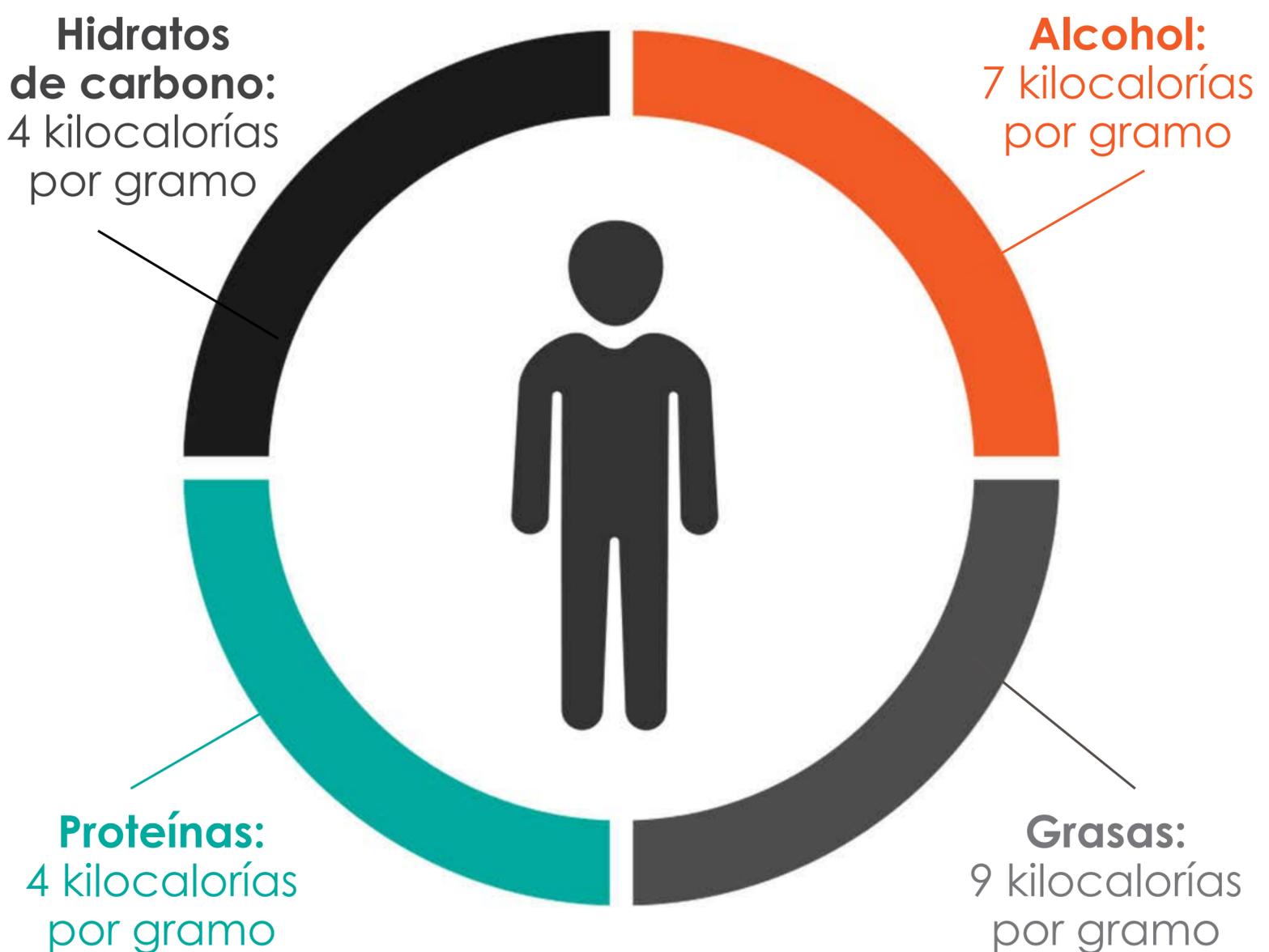
Dicho de otro modo:
el pan tiene energía suficiente para subir la temperatura de 223 litros de agua en un grado centígrado.

¿Cuántas calorías tiene la comida?

Existen cuatro elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos cuatro solo tres le aportan nutrientes:

**Los carbohidratos,
las proteínas y las grasas.**

El cuarto elemento es el alcohol,
que no aporta nutriente alguno sino energía
en forma de calorías:



Cabe destacar que este peso se refiere a los componentes químicos, y no al peso neto de un alimento.

¿Cómo absorbemos las kilocalorías?

Todos aprovechamos las calorías por las rutas del metabolismo, sin embargo cada uno lo hace de forma diferente, esto depende de factores como la cantidad de enzimas o bacterias de la flora intestinal, por ejemplo, **una persona puede absorber menos o más kilocalorías ingiriendo el mismo alimento.**



¿Cuánto tardan las kilocalorías en usarse?

Este proceso puede llevarse a cabo aproximadamente **de 3 a 4 horas después de que comimos.**

Los azúcares sencillos, presentes en refrescos, helados o frutas, se absorben más rápido en el estómago.

