

## Aprende a calcular las calorías que gastas

Las calorías que almacenamos en forma de grasa son la diferencia entre las calorías que ingerimos y las que gastamos en las diversas actividades de la vida. Con las Tablas de Composición de Alimentos podemos ver las calorías que ingerimos pero ¿cuales son las que realmente gastamos?

1. ¿Qué calorías recibimos con los alimentos?
2. ¿Qué calorías gastamos?
  - 2.1. Para el mantenimiento del metabolismo basal
  - 2.2. Con el proceso de la digestión y metabolismo
  - 2.3. Con la actividad física
3. Tabla de gasto calórico

1. ¿Qué calorías recibimos con los alimentos?

Los alimentos aportan nutrientes, vitaminas, minerales y agua.

Los nutrientes principales de los alimentos son las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

Las grasas los hidratos y las proteínas aportan al organismo energía que se mide en forma de calorías. Las vitaminas, minerales y agua no aportan calorías.

Las **grasas** aportan 9 Kcal por cada gramo.

Los **hidratos de carbono** aportan 4 Kcal por cada gramo.

Las **proteínas** aportan 4 Kcal por cada gramo.

Las grasas y los hidratos de carbono se usan fundamentalmente como fuente de energía.

Las proteínas sirven sobre todo como material plástico para el crecimiento y la reparación de los tejidos.

En la vida real no hallamos un alimento exclusivamente compuesto por grasas (salvo los aceites), hidratos o proteínas sino que los alimentos tienen una composición mixta. Así, alimentos como la carne de ternera tradicionalmente se considera un alimento proteico pero tiene 20,70 gr de proteínas, 5,40 gr de grasa y trazas de hidratos de carbono.

O el pan que se considera el ejemplo de los hidratos de carbono y por cada 100 gr tiene 52 gr de hidratos de carbono 8 gr de proteínas y 1,6 gr de grasa.

Así cada uno de los nutrientes de un alimento se ingresan juntos con cada alimento y no pueden disociarse.

Para ver que proporción de cada uno de los nutrientes tiene cada alimento existen las llamadas Tablas de Composición de los Alimentos que reflejan el estudio de los componentes de cada alimento en particular.

Existen varias tablas con variaciones, fundamentalmente, según el origen geográfico de los alimentos analizados.

2. ¿Qué calorías gastamos?

El organismo invierte las calorías en mantener el metabolismo basal, en el proceso de la digestión y metabolismo de los propios alimentos que ingerimos y en la actividad física diaria.

### 2.1. Para el mantenimiento del metabolismo basal

El metabolismo basal es la cantidad mínima que el organismo gasta en las funciones fisiológicas indispensable para el mantenimiento de la vida, es decir, la cantidad de energía que se gasta incluso en reposo absoluto y que se invierte en las funciones fisiológicas de los diferentes sistemas del organismo como el respiratorio, el cardiocirculatorio, el nervioso, el termorregulador, el endocrino, etc.

En líneas generales el metabolismo basal del hombre consume 1 caloría por kilo de peso y hora. Y el de la mujer consume 0,9 calorías por kilo de peso y hora.

Así, si un hombre pesa 80 kg, necesitará al día para mantener su metabolismo basal  $1 \times 80 \times 24 = 1920$  calorías y una mujer de 70 kg necesitará  $0,9 \times 70 \times 24 = 1512$  calorías.

## 2.2. Con el proceso de la digestión y metabolismo

Para que un alimento pase a formar parte de la composición de nuestro organismo se necesita un proceso que comienza con la masticación y pasa por la transformación del mismo en sus diversos nutrientes para que el organismo pueda usarlos.

Estos procesos requieren un gasto de energía que supone el 10% de la energía que contiene los alimentos ingeridos.

Así, si consumimos un total de 1500 calorías, 150 calorías serán gastadas en la incorporación de los nutrientes como tales para su utilización por el organismo en sus distintas funciones.

## 2.3. Con la actividad física

Además del metabolismo basal, la actividad diaria, así como el ejercicio supone un gasto de energía para el organismo.

El gasto energético para varias actividades y ejercicios está estandarizado por minutos y depende del peso y también del sexo, de modo que para la mujer ha de restarse un 10% a la cifra obtenida.

Para saber calcularlo veamos un ejemplo: si un hombre de unos 80 Kg de peso monta durante 1 hora en bicicleta gastará:  
 $80 \times 60 \times 0,100 = 480 \text{ cal.}$

Si una mujer de 70 Kg hace esta misma actividad gastará:  
 $70 \times 60 \times 0,100 = 420$ , menos el 10% (42) por ser mujer con lo que serán 378 las calorías consumidas.

## 3. Tabla de gasto calórico

A continuación te ofrecemos una tabla de gasto calórico por kilo y minuto en varias actividades, tanto cotidianas, como profesionales o deportivas.

### :: Actividad cotidiana (Cal x Kg x min)

Dormir	0,015
Estar relajado	0,018
Leer	0,018
Escribir	0,027
Mantenerse de pie	0,029
Estar sentado (comer, ver la tele...)	0,025
Conversar	0,024
Ducharse	0,046
Lavarse y vestirse	0,050
Hacer la cama	0,057
Lavar platos	0,037
Lavar ropa	0,070
Lavar suelos	0,066
Limpiar ventanas	0,061
Planchar	0,063
Barrer	0,031
Pasar la aspiradora	0,068
Cocinar	0,045
Conducir	0,040
Subir escaleras	0,254
Bajar escaleras	0,101
Caminar suavemente (3,5 Km/h)	0,051
Caminar rápido (5,1 km/h)	0,069

### :: Trabajo (Cal x Kg x min)

Carpintero	0,065
Granjero	0,056
Mecánico	0,060
Agricultor	
Plantar y cavar	0,069
Segar y arar sin máquinas	0,098
Transportar sacos	0,083
Granjero	0,056
Trabajar con pico y pala	0,095
Talar arboles y cortar madera	0,107
Albañil	0,070
Jardinero	0,086
Trabajo de laboratorio	0,035
Mecanografía	0,037

**:: Deporte (Cal x Kg x min)**

Correr suave (a 5,5 Km/h)	0,100
Correr moderado (a 7,5 Km/h)	0,200
Correr intenso (a 9 Km/h)	0,300
Saltar a la cuerda	0,175
Jugar a:	
Petanca	0,052
Bolos	0,098
Billar	0,026
Golf	0,079
Ping-pong	0,057
Baloncesto	0,140
Balón volea	0,120
Fútbol	0,137
Tenis	0,101
Squash	0,152
Alpinismo	0,140
Judo y Karate	0,185
Esquí moderado	0,142
Esquí intenso	0,235
Hacer montañismo	0,147
Natación:	
Libre	0,085
Mariposa	0,200
Braza de espalda 30 m/min	0,100
Pecho 27 m/min	0,106
Crawl 40 m/min	0,128
Baile:	
Moderno moderado	0,061
Moderno vigoroso	0,083
Vals	0,075
Rumba	0,101
Ballet clásico	0,110
Montar a caballo	0,107
Conducir bicicletas a 14 Km/h	0,100
Conducir motos	0,053
Conducir coches	0,043