

¿Podemos ganar más peso que el peso de los alimentos que tomamos?

No podemos conseguir más peso que aquel que tomamos. Esto iría en contra de las leyes de la termodinámica y de la conservación de la masa y energía. Utilizamos una parte de la energía contenida en los alimentos para asimilarlos y digerirlos...

Es muy difícil calcular cuánto peso gana el cuerpo humano después de la ingestión de un kilo de un alimento u otro. En primer lugar, todo depende del metabolismo del individuo y de la velocidad a la que éste utilice las sustancias nutritivas.

El metabolismo es un tipo de balance entre la cantidad de alimento descompuesto y utilizado para la energía y síntesis de proteínas, y la cantidad de nutrientes almacenados en el organismo. Este balance está condicionado por diferentes factores como el peso, la cantidad de energía gastada durante el ejercicio físico o para guardar el calor del cuerpo, y la edad (las personas mayores tienen un metabolismo más lento)

Así, una persona puede no ganar ni un gramo tomando un kilo de chocolate y otras engordarían. ¿Cuántos gramos? Imposible de saberlo. Cada persona, a lo largo del día, gastará de manera diferente la energía proporcionada por ese chocolate.

En cambio, ¡sí podemos saber cuántas calorías se aportan!

El funcionamiento es el siguiente:

Los nutrientes principales son los glúcidos, lípidos, proteínas y el agua. Además, los alimentos pueden contener vitaminas y sales minerales. Pero el contenido energético lo proporcionan los glúcidos, lípidos y proteínas.

Este contenido energético lo encontramos en el embalaje. Puede presentarse como Kilocalorías (Kcal) o calorías, dos unidades que vienen a significar lo mismo (aunque 1 Kcal equivale a 1000 calorías). Las personas utilizamos calorías cuando deberíamos utilizar Kcal...pero es más corto!!!!

Una caloría corresponde a la cantidad de energía necesaria, medida a 15°C, para subir la temperatura de 1 ml de agua 1°C.

Una tableta de chocolate con leche de 100gr contiene de media 7g de proteína, 54 g de glúcidos, 34 g de lípidos y 5 g de agua, es decir, 550 Kcal en total. En 100 g de manzanas, encontramos 0,2g de proteína, 15,4g de glúcidos, 0,35g de lípidos y 84g de agua, lo que supone un total de 60Kcal.

Para una actividad "normal", un hombre adulto necesita alrededor de 2500Kcal por día. Si come un kg de chocolate está tomando 3000 Kcal más de lo que necesita su organismo. Y éste, esa cantidad de energía, la almacenará en forma de grasa o de glúcidos.

(Texto traducido del libro " Pourquoi les vaches ne peuvent-elles pas descendre les escaliers? de Paul Heiney. Edp Sciences, 2007)

