



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL VALOR ENERGÉTICO

Los alimentos nos proporcionan la **energía** y los **nutrientes** necesarios para el desarrollo, mantenimiento y reparación de los tejidos de nuestro cuerpo. Los **macronutrientes** o principios inmediatos son energéticos, mientras que los **micronutrientes** u oligoelementos son no energéticos.

El **valor energético** de un alimento es la **cantidad de calorías** que proporciona cuando se “quema” o metaboliza en el organismo. En los alimentos se mide en kilocalorías (Kcal), también conocidas como “calorías”, y en Kilojulios (Kj), de manera que 1 Kcal equivale a 4,2 Kj.

Los macronutrientes son: los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal), las proteínas (1 gramo aporta 4 kcal) y las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal). Los micronutrientes son las vitaminas (A, B, C, D, E, etc.) y los minerales (calcio, hierro, magnesio, etc.) que no aportan calorías.

Para mantener un **peso saludable** hay que ajustar las calorías que tomamos a nuestras necesidades, es decir, debe haber un **equilibrio entre la ingesta y el gasto energético**. La cantidad de energía (calorías) que gastamos es la suma de las necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen del estilo de vida y de la actividad física, es decir, la que utilizamos para mantener las funciones del organismo y para realizar las actividades diarias.

Según la OMS, la energía que necesita de media una persona adulta sana está entre **2.000 y 2.500 Kilocalorías al día** para el **hombre** y entre **1.500 y 2.000 Kilocalorías al día** para la **mujer**.

