

[Sobrepeso y obesidad]

CUÁNTAS CALORÍAS
NECESITAMOS PARA MANTENER
UN PESO SALUDABLE

Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo, mantenimiento y reparación de nuestro cuerpo. Los nutrientes energéticos son los que nos aportan energía o calorías (aunque las unidades son kilocalorías (kcal) se utiliza igualmente el término calorías): los hidratos de carbono y las proteínas

aportan unas 4 kcal por gramo y las grasas unas 9 kcal por gramo. Para mantener un peso saludable hay que ajustar la cantidad de calorías que tomamos a nuestras necesidades. Todas las calorías que consumamos en exceso, se acumularán en forma de grasa. Las necesidades calóricas van disminuyendo con la edad.

1 Gasto de calorías o de energía diarias

La cantidad de energía (calorías) que gastamos es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que desarrollemos. Teniendo en cuenta estas variables, las recomendaciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud, establecen un aporte calórico para el adulto sano de de 2000 a 2500 kcal/día para el hombre y de 1500 a 2000 kcal/día para la mujer.

2 Necesidades de calorías del organismo o gasto energético

Son las necesidades de calorías (energéticas) que equilibran el gasto energético en relación con edad, sexo, peso, talla, composición corporal, nivel de actividad física y mantenimiento de una buena salud. En la infancia y en mujeres embarazadas hay necesidades extras asociadas al crecimiento (formación de nuevos tejidos) y en la mujer lactante para la producción de leche.

El gasto energético total (GET) de una persona, es decir las calorías diarias que necesita, es el resultado de la suma de: **1. Gasto energético basal** **2. Efecto térmico de los alimentos** **3. Actividad física**

1 Gasto energético basal o en reposo: aunque estemos en reposo, nuestro organismo necesita energía para mantener las funciones vitales y la síntesis y formación de nuevos tejidos. Este es el Gasto energético basal y supone entre el 60-74% del gasto energético total. Depende de la masa magra corporal, edad, sexo, algunas enfermedades y factores genéticos. Un persona adulta sana suele requerir un mínimo de 1000 a 1200 calorías/día.

2 Efecto térmico de los alimentos: es el gasto de energía que se produce al ingerir alimentos y poner en marcha los procesos de digestión. Viene a suponer un 10% del gasto total. El nutriente cuya ingesta induce mayor gasto son las proteínas, seguidos por los carbohidratos y la grasa cuya digestión produce un gasto menor.

3 Gasto por actividad física: es **el gasto fundamental que podemos modificar**, supone de un 20 a un 30% del Gasto energético total, según el nivel de actividad física.

Existen muchas ecuaciones para estimar todas estas variables y calcular los requerimientos de energía. De forma sencilla podemos decir que las necesidades calóricas de una persona adulta sana dependen de la actividad física que realice:

- Para mantener el metabolismo basal 25 kcal/kg/día.
- Reposo en cama o actividad mínima 30 kcal/kg/día.
- Actividades ligeras: hombres 40 kcal/kg/día y mujeres 35 kcal/kg/día, por ejemplo: trabajos sedentarios, estudiantes, trabajos del hogar, personas jubiladas...
- Actividades más intensas: las necesidades calóricas aumentan, hay que sumar unas 5 kcal/kg/día más. (trabajos del campo, minería, construcción, deportistas...).
- Actividades extremadamente intensas: las necesidades calóricas aumentan, hay que sumar hasta 20 kcal/kg/día más (trabajos físicos muy intensos, algunos deportes...).