

Experimentos

El contenido energético de los alimentos se puede medir en kilocalorías (Cal), o en kilojulios (kJ), de acuerdo con la siguiente relación: $1 \text{ cal} = 4.18 \text{ J}$; $1 \text{ Cal} = 4.18 \text{ kJ}$.



Algunos productos alimenticios incluyen en su presentación la etiqueta nutricional que informa cuál es el aporte energético de una porción.

La energía almacenada en los alimentos se puede determinar a partir del calor liberado luego de la combustión controlada de una determinada cantidad de un producto.



Gracias al oxígeno que respiramos, nuestro organismo “quema” los alimentos que consumimos, liberando la energía necesaria para los procesos vitales.

Un ser humano consume un promedio de 2000 Cal por día, que son equivalentes a la energía que se necesita para mantener encendida una bombilla de 100 vatios durante 24 horas.



Sin embargo, el exceso de energía contenida en los alimentos que no se consume se almacena como grasa.



Investigaciones recientes han demostrado que el gasto de energía diario de un ser humano no varía de manera significativa si se realiza mucho ejercicio...

...o si se tiene una vida sedentaria



De lo anterior se concluye que, si bien el ejercicio moderado es beneficioso para la salud...



La manera más eficaz de combatir los problemas estéticos y metabólicos que conlleva el sobrepeso es controlar la cantidad y la calidad de los alimentos que se consumen.

Te invitamos a comprobarlo.

