



Recurso 6: Energía

El cuerpo utiliza energía para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Dicha energía se mide en calorías.

Como la caloría es una unidad muy pequeña, se suele trabajar siempre con su múltiplo, la Kilocaloría (o Caloría, en mayúscula).



1 g de glúcidos o hidratos de carbono, produce 5 Kcal aproximadamente; 1g de lípidos produce 10 Kcal aproximadamente y 1 g de proteínas produce 5 Kcal aproximadamente.

Consulta las tablas informativas y construye una tabla con la que puedes calcular la cantidad diaria de calorías, teniendo en cuenta la actividad anterior:



Edad	Glúc. o H.C (g)	Líp. o gra. (g)	Proteínas (g)	Energía (Kcal)
16	260 g	78 g	104 g	2.600 kcal
44	250 g	75 g	100 g	2.500 kcal
20				2.700 kcal
35				2.900 kcal
7				1.500 kcal
63				2.600 kcal

Profundizamos más:

Debes tener en cuenta además, que la necesidad energética diaria de una persona está condicionada por el llamado gasto energético total, que es función de la suma de los siguientes factores:

Metabolismo basal: es el consumo energético necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo.

Efecto termogénico de los alimentos: es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos.

Trabajo muscular o factor de actividad: es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades.

Injuria: es la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas.