

LES CALORIES QUE TÉ UN QUILO

24 novembre, 2023



Tothom s'ha fet aquesta pregunta alguna vegada: ¿Quantes calories són un quilo? Sense dubte, es tracta d'una de les mesures que més ens afecta a l'hora de quantificar els aliments que consumim al llarg de tot un dia. Les calories no es mesuren en percentatge com passa amb altres ingredients, ja que es tracta d'una unitat de mesura en si mateixa. La informació que obtenim al conèixer el nombre de calories d'un plat és l'energia que aportarà aquest al nostre cos.

És important per controlar el pes i els efectes dels aliments a l'organisme, perquè l'ideal és mantenir un bon equilibri entre les energies que mengem i que després anirem a gastar en la nostra activitat diària o fent esport. Però, ¿quantes calories són un quilo?

Quantes calories són un quilo

Obtenir aquesta dada et permetrà fer-te una idea de quantes calories has d'ingerir al dia i, sobretot, què nivell d'activitat aconseguiràs per gastar-les. Per mantenir una dieta saludable i un cos en forma, el recomanable és consumir un poc

menys de les calories que després utilitzarem. Això permetrà al cos gastar-les totes i, al terminar amb aquesta energia, emprar les nostres reserves per continuar amb l'activitat. En aquest punt serà quan eliminem toxines, deixalles i greixos.

Dit això, ¿quantes calories són un quilo? La quantitat exacta són 7.700 calories, el que vol dir és que si desitges perdre 1 quilo eliminaràs aquesta quantitat de calories en el teu organisme. Això ho pots fer de varies maneres.

- **Activitat física:** Amb una vida activa i fent esport de manera regular gastem energia i ens podem desfer d'un bon nombre de calories. L'ideal és prendre'l com a costum, caminar cada dia i prendre'ns dos o tres dies per setmana per fer una activitat física més intensa. Això pot ser qualsevol mena d'esport que t'agradi o l'adaptat a les teves capacitats físiques de cada persona.

- **Una dieta.** Adaptant la dieta a una ingesta menor de calories pots perdre pes. Si proporciones menys quantitat d'energia al cos, però encara gasta la mateixa en les teves activitats diàries, és inevitable que terminis per perdre pes. Això no obstant, l'ideal és que combinis les dues estratègies i facis una dieta equilibrada en conjunt amb l'esport.

En l'actualitat existeixen quantitat de dietes ideades per generar el dèficit calòric necessari i que són molt saludables. Algunes es basen a tallar les calories i altres en restringir-les d'alguna manera, per exemple, fent dejuni intermitent.

¿Quant de pes són 500 calories?

En una gran quantitat de dietes, i especialment quan es tracta del tractament de l'obesitat, hi ha quantitat d'experts que aconsellen reduir 500 calories per dia. La qual cosa s'aconsegueix amb aquesta pràctica de baixar un pes aproximat per setmana de 450 grams. Això sí, es tracta sempre d'aproximacions. Per això hem de tenir en compte una bona quantitat de factors, com són el metabolisme de cada persona, la seva activitat i complexió.

Com 500 calories són 450 grams de pes a la setmana més o menys, la velocitat a la qual estarem aprimant serà saludable.

Els experts recomanen fer-lo progressivament i introduint bons hàbits que es puguin mantenir en el temps. D'aquesta forma s'evita el temut efecte rebot o les pràctiques que poden fer malt bé a la nostra salut.

¿Quants quilos tenen 100 calories?

Les persones que necessiten perdre pes amb una mica més de velocitat també poden fer-lo d'una forma controlada i mantenint bons hàbits de vida. És important que aquests s'incorporin a les rutines i que no es tracta d'alguna cosa excepcional, una pràctica que fem durant un temps determinant per perdre pes ràpidament i que després quedi en l'oblit.

Per perdre 1 quilo per setmana s'ha de restar 1000 calories a l'alimentació diària aproximadament. Aquesta encara és una xifra abordable des del punt de vista de la salut i es pot aconseguir mitjançant les següents pràctiques:

- **Els snacks.** Quan ens proposem baixar les calories no és necessari passar gana o eliminar els dinars principals. Si ets de les persones que necessita un pisolabís pels matís o un berenar podràs continuar amb aquest costum, sempre que et decantis per l'opció més adequada. Això significa canviar els snacks que tenen moltes calories per alternatives lleugeres com les fruites, les infusions o els fruits secs.

- **Les begudes.** A vegades cometem l'error de beure'ns les calories i, després, ens preguntem d'on han sortit tots aquests quilos quan estem mantenint una bona alimentació. L'ideal és apostar per beure aigua, infusions i suc natural (això després de fer esport) i evitar altres refrigeris com els refrescos o els batuts.

- **Les racions.** Un dels millors trucs per controlar el nostre consum diari és vigilar les racions. La dieta pot ser molt variada mentre que es prengui amb certa mesura. Per això, controla la dosi i menjar lentament per sentir abans la sacietat.

- **L'esport.** Com hem vist anteriorment, l'activitat física serà un gran complement per cremar calories. Tota aquesta energia es gastarà quan tornis al gimnàs, sortim a córrer o fem alguns esports al nostre gust. Si inclou això en

les teves rutines serà menys costós eliminar 1000 calories del teu cos.

- **Aliments fregits.** Quan es fregeixen aliments s'afegeixen més calories de les necessàries i també alguns greixos. Pots continuar prenent els teus aliments favorits mentre que evitis aquesta manera de cuinar-los. Aposta per les receptes al forn o bullides.

- **L'alcohol.** L'alcohol és un dels grans enemics de les dietes. Són vistes que no solen tenir aportació nutricional i que, en canvi, ens doten d'una gran quantitat de calories. L'ideal és reduir la seva ingesta en tot el possible, encara que no fa falta eliminar-lo per complet. L'ideal és reduir la seva ingesta en tot el que sigui possible, encara que no fa falta eliminar-lo per complet. És possible prendre una copa de vi al dia o una cervesa sense que sigui un problema, sempre que no es combini amb tapes o snacks que sumin calories.

- **El plat.** Menjar en un plat ens fa controlar molt millor la quantitat ingerida. Moltes persones prenen aliments des de les borses en les quals venen presentats o beuen a les ampolles. Si ho diposites en un got o en un bol, tindràs una idea millor de les porcions. A més, sempre és convenient optar per plats petits perquè semblin més plens i tenir la idea que estem menjant molt. Enganyar a la teva ment pot ser molt útil.

¿Quantes calories són mig quilo?

La teva missió és perdre mig quilo? Doncs fes els comptes perquè puguis complir la teva missió. 1 gram de greix són 9 kcal i, per tant, mig quilo de greix equival a 3500 kcal. En la teoria, s'haurien d'eliminar totes aquelles calories de la dieta per perdre aquesta quantitat de greix o augmentar l'activitat física fins a cremar totes aquestes calories sobrants. No obstant a això, sabem que no és tan senzill i que dependrà de diversos factors corporals i de l'hàbit de vida de cada persona.

Repassem els factors més importants a l'hora de perdre calories i baixar de pes. Això explica per què les mesures no són sempre exactes, ja que dependrà dels següents factors:

- **La mida corporal.** Un cos gran va a gastar més energia

simplement perquè necessitarà per moure'l i funcional correctament.

- **L'edat.** El metabolisme es fa més lent amb el pas dels anys. És més fàcil cremar greixos i eliminar aquestes calories als 20 anys que al cap de 50 anys.

- **El sexe.** Les dones tenen el metabolisme basal més alt, mentre que els homes estan dotats de major massa muscular.

- **Els hàbits d'alimentació.** Fer pocs dinars i molt copioses accelerarà menys el metabolisme que fer varies ingestes especiades al llarg del dia.

Per altra banda, tenim petites dreceres que ens ajudaran a cremar més calories i, per consegüent, perdre pes.

¿Què equival a 1000 calories?

Les equivalències també són importants a l'hora de mesurar les calories, el pes i el que hem de gastar o consumir al llarg de la nostra jornada. Has de saber que 1 kcal és el mateix que 1000 calories per comprendre els càlculs anteriors.

Això té conseqüències pràctiques que mostrem a continuació. Consumir 1000 calories al dia s'equivalen a un menú com el següent.

- **L'esmorzar:** un esmorzar amb torrada de pa integral, cafè i formatge (200 calories).

- **Snack:** poma i infusió a mig matí (60 calories).

- **El menjar:** pollastre a la planxa , arròs integral, ensalada i oli d'oliva (300 calories).

- **El berenar:** iogurt amb avena i llavors de xia (150 calories).

- **El sopar:** filet de peix, batata, guarnició de bròquil amb pastanaga i cullerada d'oli d'oliva (285 calories).