

¿Todas las calorías son iguales?

No. Las calorías que contienen los refrescos aportan 4 kcal por gramo, en comparación con las grasas que aportan 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g. En promedio, 100 ml de refresco aportan 40 calorías. La recomendación de ingesta calórica varía de acuerdo al tamaño corporal, edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud. En promedio, un adulto debe consumir entre 2000 y 3000 calorías diarias, de las cuales el 50% debe provenir de hidratos de carbono, 20% de proteínas y 30% de grasas.

Referencias

Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food & Nutrition Therapy, 12 Th edition. Saunders Elsevier, 2008.

National Heart, Lung and Blood Institute. Balance food and activity. [Consultado 2015 diciembre]. Disponible en

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/healthy-weight-basics/balance.htm>