

O que são calorias? Qual é a importância de bater sua meta de calorias?

O que é uma caloria?

Caloria = energia

Calorias são a unidade de medida padrão (assim como peso e temperatura) para termos uma referência de quanta energia um determinado alimento fornece ao nosso organismo.





Fonte de energia

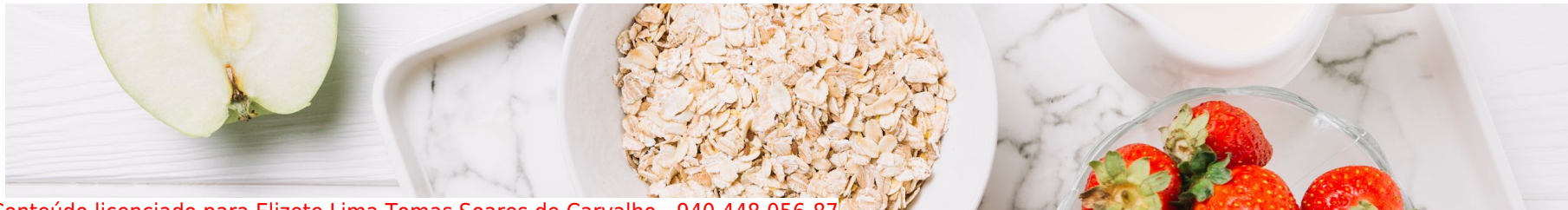
Ao digerir os alimentos, nosso corpo metaboliza os nutrientes que serão transformados em energia para serem utilizados pelo nosso corpo.

Ou seja, os alimentos são a fonte de combustível para o corpo humano.

Essa energia é utilizada, por exemplo, para o nosso coração bater, para a nossa respiração e para conseguirmos realizar as tarefas básicas do dia, como levantar da cama.

Inclusive, nós temos uma quantidade de calorias que gastamos todos os dias só para nos manter vivos.

A essas calorias damos o nome de **taxa metabólica basal**.



Para calcular o valor calórico dos alimentos é preciso saber a composição dos macronutrientes, que são **carboidratos, proteínas e gorduras**.



Quantas calorias preciso para ganhar ou perder peso?

Exemplo: seu corpo gasta 2000kcal todos os dias. Se você consumir essas calorias, não vai ganhar e nem perder peso – **manutenção**.

Se você consumir 1800kcal, estará em balanço energético negativo (também chamamos de déficit calórico) e **irá perder peso**.

Se você consumir 2200kcal, estará em balanço energético positivo (também chamamos de superávit calórico) e **irá ganhar peso**.

