



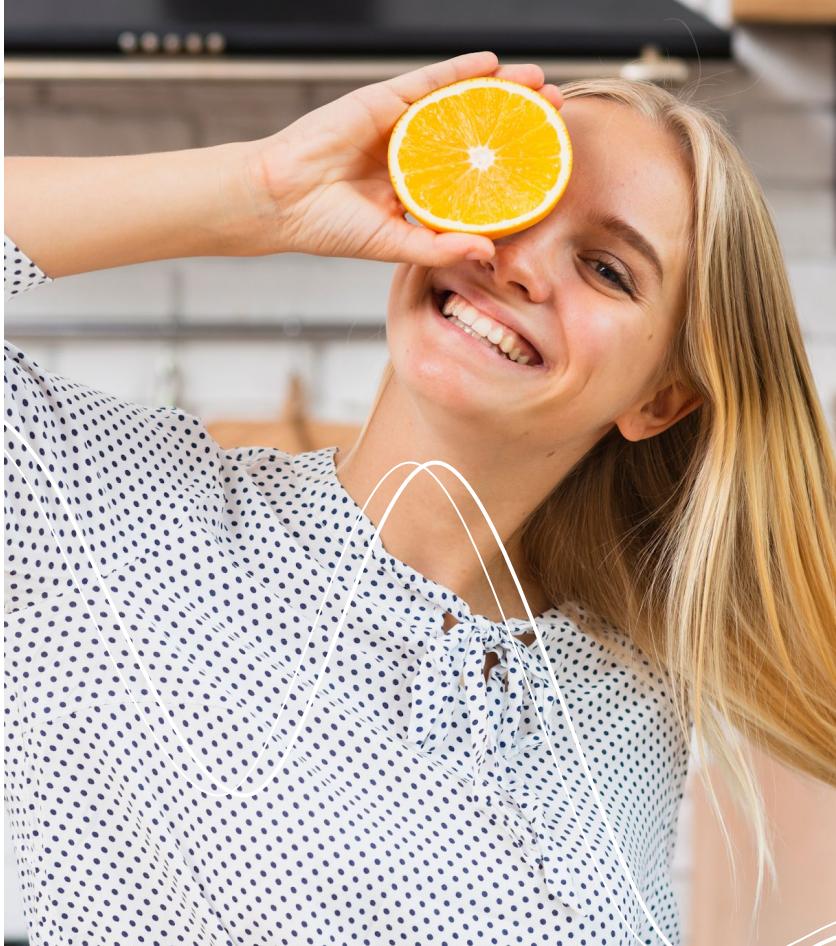
**O que são calorias?  
Qual é a importância  
de bater sua meta  
de calorias?**

# 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**.

