

¿Y cuánto puedo bajar en un año?

Hablando de calorías la verdadera alerta sucede cuando suman y suman, sin nosotros estar verdaderamente conscientes, por ejemplo solamente 10 calorías extras al día, o sea un chicle o 3 gomitas de oso (Gummy Bears), le aumentarán dos kilos por año. Afortunadamente lo mismo pasa en dirección opuesta y ese kilo anual de más, también lo podemos evitar e incluso bajar.

Vamos a otro caso, una persona que toma 6 Coca-Colas a la semana, con 139 calorías cada una, se traducen en 5,500 Kg. al año, es por estos pequeños cambios que de pronto no podemos identificar porque hemos aumentado de peso, si aparte no hemos comido más o en un mejor caso porque nos queda floja toda la ropa, si no estamos siguiendo ninguna dieta.

El Dr. James O. Hill ha sugerido en varios foros allá en Estados Unidos, el promover entre la población en general, reducir solamente 100 calorías al día como una medida real para prevenir la obesidad en ese país. Estas cien calorías son tan fáciles de reducir sin producir sensación de privación, que todos deberíamos intentarlo.

La manera de estimar cuanto peso podría perder en un año es simple, solo divida las calorías totales de cada alimento entre 10, esto hablando de libras, luego haga el cambio de libras a kilos, un kilo equivale a 2.205 libras.

AL NO COMER ?

KILOS PERDIDOS ANUALMENTE ?

Un refresco de 140 calorías cada día	6.3 kilos
Un candy bar de 270 calorías cada día	12 kilos
Un pan Bagel o dona de 420 calorías cada día	19 kilos

Wansink, Brian
"Mindless Eating"
p.p. 31 a 33
Ed. Bantam
2007