

Calculul necesarului caloric zilnic

Ce sunt kaloriile?

O calorie reprezinta o unitate care masoara energia. Caloriile sunt de regula folosite pentru a masura continutul energetic al alimentelor si bauturilor.

Expertii spun ca necesarul caloric (adica de cate [calorii](#) are nevoie organismul tau) pe zi depinde de cateva conditii:

- daca vrei sa iti mentii greutatea,
- daca vrei sa slabesti
- daca vrei sa teingrasi
- varsta, inaltimea, masa corporala in prezent, nivelul de activitate fizica si de sanatate.

Calorii sau kcal?

Majoritatea oamenilor asociaza kaloriile doar cu alimentele si bauturile, insa orice lucru care contine energie are calorii.

De exemplu, 1 kilogram de carbine contine 7 milioane de calorii.

Exista doua tipuri de calorii:

1. o calorie mica (cal) este cantitatea de energie necesara pentru a creste temperatura a 1 gram de apa cu 1 grad Celsius;
2. o calorie mare (kcal) este cantitatea de energie necesara pentru a creste temperature unui kilogram de apa cu 1 grad Celsius. Aceasta mai este cunoscuta si sub numele de kilocalorie.

1 kcal = 1000 de [calorii](#)(cal).

Continutul caloric descries pe etichetele produselor alimentare se refera de fapt la kilocalorii (kcal).

Oamenii au un [metabolism](#) diferit care arde energia in ritmuri diferite, iar unii dintre noi au un stil de viata mai active decat au ceilalti, asa ca este normal ca necesarul caloric sa varieze. Energia de care avem nevoie pentru ca organismul sa se dezvolte, sa ne mentinem in viata, sa ne fie cald si sa fim active este oferita de carbohidrati, de proteinele si de grasimile din alimentele si bauturile pe care le consumam.

Diferitele alimente si bauturi pe care le consumam intr-o zi ne ofera cantitati diferite de energie. Expertii ne arata ca energia este masurata in unitati numite kilocalorii (kcal) sau kilojouli (kJ).

1 kcal (kilocalorie)= 4,18 kilojouli (kJ)

Ca sa intelegi cum este calculate continutul de energie, retine: continutul energetic total al unui aliment poate fi aflat prin arderea acelui aliment si prin masurarea cantitatii de caldura pe care o elibereaza.

Recomandarea medicilor nutritionisti este insa ca, sub nicio forma, sa nu se consume mai putin de 1200 de calorii pe zi (in cazul femeilor) ori sub 1800 de calorii pe zi (in cazul barbatilor), intrucat o asemenea restrictie caloric poate provoca multe probleme de sanatate, incepand de la slabiciune, lesin, deficit alimentar si pana la problem mai grave ([anemie](#)).

La varsta de 2-3 ani, copiii au nevoie de 1000 de calorii pe zi daca au un stil de viata sedentar, de 1000-1400 de calorii daca au un stil de viata moderat ori activ din punct de vedere al activitatii fizice. Dupa aceasta varsta, nevoile organismului difera in functie de sex.

Persoanele de sex feminin:

- 4-8 ani: 1200 de calorii pentru stilul de viata sedentar, 1400-1600 pentru stilul de viata moderat active si 1400-1800 pentru cel activ;
- 9-13 ani: 1600 calorii pentru stilul de viata sedentar, 1600-2000 pentru stilul de viata moderat active si 1800-2200 pentru cel activ;
- 14-18 ani: 1800 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2000 pentru stilul de viata moderat active si 1800-2400 pentru cel activ;
- 19-30 ani: 2000 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2000-2200 pentru stilul de viata moderat active si 2400 pentru cel activ;
- 31-50 ani: 1800 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2000 pentru stilul de viata moderat active si 2200 pentru cel activ;
- 51+ ani: 1600 calorii pentru stilul de viata sedentar, 1800 pentru stilul de viata moderat active si 2000-2200 pentru cel activ;

Persoanele de sex masculin:

- 4-8 ani: 1400 calorii pentru stilul de viata sedentar, 1400-1600 pentru stilul de viata moderat active si 1600-2000 pentru cel activ;
- 9-13 ani: 1800 calorii pentru stilul de viata sedentar, 1800-2200 pentru stilul de viata moderat active si 2000-2600 pentru cel activ;
- 14-18 ani: 2200 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2400-2800 pentru stilul de viata moderat active si 2800-3200 pentru cel activ;
- 19-30 ani: 2400 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2600-2800 pentru stilul de viata moderat active si 3000 pentru cel activ;
- 31-50 ani: 2200 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2400-2600 pentru stilul de viata moderat active si 2800-3000 pentru cel activ;
- 51+ ani: 2000 calorii pentru stilul de viata sedentar, 2200-2400 pentru stilul de viata moderat active si 2400-2800 pentru cel activ.

- ✓ Stilul de viata **sedentar** se traduce prin derularea activitatilor ce tin de rutina zilnica, nimic in plus.
- ✓ Stilul de viata **moderat activ** din punct de vedere al activitatii fizice face referire la cel putin 3-4 km de mers pe jos zilnic, pe langa activitatea zilnica desfasurata.
- ✓ Stilul de viata **active** impune cel putin 5 km de mers pe jos zilnic ori o activitate fizica similara, pe langa activitatile cotidiene.

Bineinteles, acestea sunt niste recomandari generale, daca doresti un plan personalizat, poti merge la medicul nutritionist, care va tine cont de mai multi factori cand iti va calcula necesarul caloric zilnic – printre acestia se numara si bolile de care suferi, tratamentele pe care le urmezi, precum si masa musculara.

TEMA

- 1. PE O FOAIE A4 SCRITI TOATE ALIMENTELE (CALCULATE IN GRAME) PE CARE LE CONSUMATI INTR-O ZI (INCLUSIV GUSTARI). CU AJUTORUL LINK-ULUI <https://calorii.oneden.com/> CALCULATI CATE CALORII CONSUMATI INTR- ZI.**