

Calorías

Comprueba con este test si te han quedado claros todos los conceptos del tema 3

1. **¿Siempre que comas menos calorías de las que gastas perderás peso?; Y, ¿siempre que comas más calorías de las que gastas, engordarás?**
 - a. Sí, por la teoría del balance energético.
 - b. No. Porque una cosa son las calorías que como, y, otra cosa, son las calorías que mi cuerpo es capaz de quedarse y aprovechar.

2. **¿Qué ocurre si durante mucho tiempo le das a tu cuerpo menos calorías de las que tu cuerpo gasta?**
 - a. Que perderé peso sin parar.
 - b. Que mi cuerpo se adaptará a las calorías que le doy, se hará más eficiente, y empezará a gastar menos. Aunque al principio pierda peso, enseguida me estancaré.

3. **¿Tu cuerpo se queda y aprovecha el 100% de las calorías de los alimentos que comes?**
 - a. Sí
 - b. No, parte de las calorías se pierden durante el proceso de absorción, digestión y metabolización de los alimentos.

4. **¿Cuándo se queda tu cuerpo con más calorías de un alimento?**
 - a. Cuanta más grasa tiene, más calorías se queda y, por lo tanto, más engorda.
 - b. Cuanto más azúcar tiene, más calorías se queda y, por lo tanto, más engorda.
 - c. Cuanto más procesado está un alimento, más fácil se absorbe y digiere, menos sacia y, por lo tanto, más calorías se queda y más engorda.

5. **¿Qué engorda más, 150 Kcal de galletas o 150 kcal de almendras?**
 - a. Las galletas, porque son más procesadas.
 - b. Las almendras, porque tienen más grasa.
 - c. Ambas engordan lo mismo

6. **¿El mismo alimento, con las mismas calorías, engorda igual a dos personas diferentes?**
 - a. Claro, si son las mismas calorías.
 - b. No. Dependerá de algunas características de cada persona, como su flora intestinal, la velocidad de tránsito intestinal, sus hormonas, si está en déficit calórico (a dieta), etc.

7. **¿Importan las calorías?**
 - a. Sí
 - b. Sí, es lo único que importa
 - c. No

8. **¿Hay que contar las calorías que comemos?**
 - a. Sí
 - b. No