

CALORÍAS LIQUIDAS.

¿Qué son y por qué evitarlas?



Por PiccFit

INTRODUCCIÓN

Debes fijarte en las calorías que estas ingiriendo en las bebidas.

+

Al querer perder peso, siempre nos fijamos en la comida solida. No está mal, pero pasamos por alto los líquidos que consumimos y el impacto que pueden tener para nuestros objetivos.

Está guía es para que te des cuenta el impacto que tienen este tipo de bebidas, además de opciones por las cuales las podemos sustituir.

CALORÍAS
156kcal

=



=



x4



CALORÍAS
250 kcal

=



100ml.

=



CALORÍAS
331 kcal

=



grande

=



Las calorías son la unidad de energía térmica que señala la cantidad de calor que se necesita para incrementar la temperatura del agua en 1°C.

Pero también, se utiliza para medir el contenido energético de los alimentos que consumimos diariamente.

A continuación, las calorías de cada macronutriente y del alcohol.

CALORÍAS

¿Qué son?

MACRONUTRIENTES

1 gramo carbohidrato = 4 Cal

1 gramo proteína = 4 Cal

1 gramo grasa = 9 Cal

1 gramo alcohol = 7 Cal

CALORÍAS LIQUIDAS

Podrían estar afectando tus resultados y tu salud.

Las calorías líquidas son aquellas que ingerimos a través de las bebidas.

Algunas bebidas aportan un gran contenido energético al contener carbohidratos como azúcar, y algunas otras como la leche con grasas y proteína.

Peor aún, es el alcohol que aporta calorías sin ningún aporte nutricional, además de otros efectos que tiene en nuestro organismo.

(CHECAR ARTÍCULO)



REFRESCOS



(1 lata = 355ml)

Yo sé... esa Coca después de la comida sabe a gloria, pero te está afectando más de lo que crees.

Nuestro gran enemigo es el azúcar, y estos contienen grandísimas cantidades.

Nuestro cuerpo, al no tener la capacidad de metabolizar tanta azúcar, la convierte en grasa. Por esta razón, es importante quitar refrescos de nuestra alimentación.



PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
39g

AZÚCAR
39g

CALORÍAS
156kcal

PROTEÍNA
0g

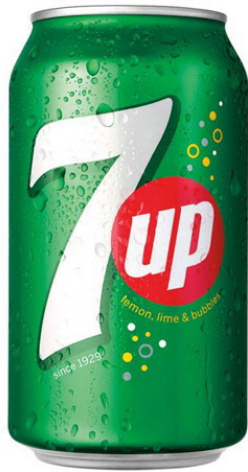
GRASAS
0g

CARBOS
35g

AZÚCAR
35g

CALORÍAS
140kcal





PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
39g

AZÚCAR
39g

CALORÍAS
156kcal

Solo 1 al día (refresco light)

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0 kcal



Solo 1 al día (refresco light)



PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0kcal

JUGOS

Por mucho tiempo se creyó que los jugos eran una opción sana, pero la realidad es que estos no te hacen más sano, te ponen más gordo.

Esto se debe a las grandes cantidades de azúcar que contienen sin los nutrientes de una fruta.

Déjalos, toma agua y cómete esa fruta mejor.

+

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
22g

AZÚCAR
22g

CALORÍAS
88 kcal

(1 vaso = 200ml)



PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
26.5g

AZÚCAR
25g

CALORÍAS
105 kcal

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
23g

AZÚCAR
23g

CALORÍAS
92 kcal



PROTEÍNA
2g

GRASAS
0g

CARBOS
19g

AZÚCAR
8g

CALORÍAS
80kcal

PROTEÍNA
1g

GRASAS
0g

CARBOS
26g

AZÚCAR
25g

CALORÍAS
110 kcal



FRAPPUCCINO



(Información Nutricional Starbucks)

Posiblemente las calorías líquidas más deliciosas, pero también las peores.

No les voy a negar que de vez en cuando todos nos merecemos un frappe de Starbucks, pero el impacto que tienen en nuestra salud y nuestros objetivos físicos es demasiado grande para tomarlos más de una vez cada 15 días.

Solo uno llega a equivaler a una comida entera.

+



	PROTEÍNA	GRASAS	CARBOS	(AZÚCAR)	CALORÍAS
ALTO	3g	3g	32g	(30g)	165kcal
GRANDE	4g	3g	42g	(40g)	215kcal
VENTI	6g	4g	57g	(54g)	285kcal

PROTEÍNA GRASAS CARBOS (AZÚCAR) CALORÍAS

ALTO 4g 7g 46g (35g) 248kcal

GRANDE 5g 9g 61g (47g) 331kcal

VENTI 6g 12g 77g (59g) 414kcal





	PROTEÍNA	GRASAS	CARBOS	(AZÚCAR)	CALORÍAS
ALTO	3g	2g	21g	(18g)	110kcal
GRANDE	4g	2g	28g	(23g)	150kcal
VENTI	6g	3g	39g	(32g)	210kcal



	PROTEÍNA	GRASAS	CARBOS	(AZÚCAR)	CALORÍAS
ALTO	0g	0g	12g	(11g)	60kcal
GRANDE	0g	0g	15g	(14g)	70kcal
VENTI	0g	0g	23g	(22g)	91kcal



	PROTEÍNA	GRASAS	CARBOS	(AZÚCAR)	CALORÍAS
ALTO	0g	0g	0g	(0g)	0kcal
GRANDE	0g	0g	0g	(0g)	0kcal
VENTI	0g	0g	0g	(0g)	0kcal



ALCOHOL

Para muchos, las calorías líquidas más difíciles de dejar. La presión social suele ser demasiado.

Pero además de las calorías sin ningún aporte nutricional, el alcohol provoca en nuestro cuerpo una serie de efectos que afecta nuestro progreso físico.

CHECAR ARTÍCULO



(Energía por 100 ml)

+

PROTEÍNA

0g

GRASAS

0g

CARBOS

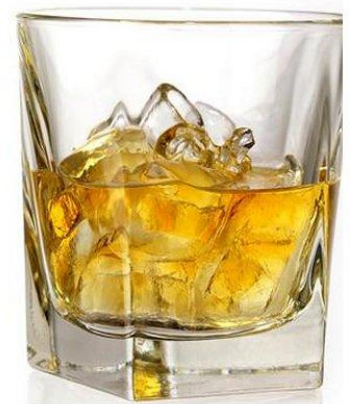
0g

AZÚCAR

0g

CALORÍAS

250 kcal



PROTEÍNA

0g

GRASAS

0g

CARBOS

0g

AZÚCAR

0g

CALORÍAS

231kcal

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
2.7g

AZÚCAR
.8g

CALORÍAS
83 kcal



PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
263kcal

PROTEÍNA
.5g

GRASAS
0g

CARBOS
3.6g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
43 kcal



OPCIONES SIN CALORÍAS

Los grandes resultados requieren algunos sacrificios.

El primero que debemos hacer son las calorías líquidas.

A continuación, las opciones sin calorías por las cuales podemos sustituir las demás bebidas.



+

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0kcal

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0kcal





PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0kcal

PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0 kcal



Solo 1 al día



PROTEÍNA
0g

GRASAS
0g

CARBOS
0g

AZÚCAR
0g

CALORÍAS
0kcal