

SESIÓN 7

Mantén un peso saludable



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Qué es un peso saludable.
- El riesgo de tener sobrepeso.
- Ideas de cómo bajar de peso o mantener el peso de manera saludable.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán que el sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón o un ataque al cerebro.
- Aprenderán que el peso saludable o el sobrepeso se calcula por medio de una escala.
- Aprenderán que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios permanentes hasta lograr que sean hábitos.
- Aprenderán que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para nuestra salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Una báscula de baño o la utilizada en la consulta médica.
- Dos cintas métricas para medir la estatura y la cintura.
- Etiquetas de alimentos.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. ¿Qué se entiende por peso saludable?
2. La manera saludable de bajar de peso.
3. Adivina el movimiento.
4. Supera los obstáculos que te impiden bajar de peso.
5. Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”.
6. ¿Cuánto es una porción?
7. Las calorías en la etiqueta de los alimentos.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.
- **Entrega** el gafete con su nombre a cada participante.



00:03:00

2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Promover la reflexión acerca de cómo impactó en la vida cotidiana de las y los participantes la información de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos de lo importante que es controlar el colesterol y los triglicéridos consumiendo menos grasas en nuestra alimentación”.



Pregunta:

1. “¿Qué cosas podemos hacer para que los alimentos tengan menos grasa?”
2. “¿Hay estrategias que hayamos utilizado durante la semana pasada para reducir la grasa que comemos?”



Nota: Pide a las y los participantes que respondan a las preguntas en parejas. Da a los participantes 3 minutos para responder. Al final, pregunta si alguien quiere compartir su reflexión con todo el grupo.

Respuesta:

“Para que los alimentos tengan menos grasa pueden:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quitar la piel de las aves (pollo o pavo) antes de cocinarlas.
- Cocinar al horno, hervir, cocinar a la parrilla o asar los alimentos en lugar de freírlos.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hoy discutiremos por qué es importante para la salud física y mental mantener un peso saludable. Cuando termine la sesión, sabremos que:

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- El peso saludable y el sobrepeso se calculan por medio de una escala.
- Para bajar de peso podemos:
 - Consumir menos calorías.
 - Consumir porciones más pequeñas.
 - Consumir una variedad de alimentos, especialmente los que tienen bajo contenido de calorías y grasa.
 - Mantenernos físicamente activos/as.
- Las dietas de moda y los productos ‘milagrosos’ generalmente no dan resultados y pueden ser dañinos para nuestra salud”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Dinámica grupal: ¿Qué se entiende por peso saludable?



Objetivo: Promover que las y los participantes conozcan su peso, su estatura, y su circunferencia abdominal, y que puedan identificar si tienen sobrepeso.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“El peso saludable se calcula por medio de una escala que se llama índice de masa corporal. Se calcula con base en el peso y la estatura por medio de una fórmula matemática, pero en su Cuaderno de Trabajo encontrarán una manera simplificada de identificarlo”.



Vayan a la página 93 del Cuaderno de Trabajo:
“Protege tu salud, cuida tu peso”

Menciona

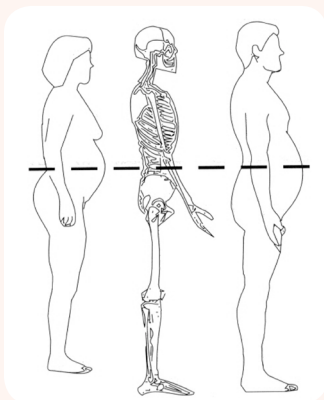
“Vamos a ver cuánto medimos y cuánto pesamos y veremos luego la escala que nos corresponde. También vamos a medir la cintura para saber la circunferencia que tenemos y saber si estamos o no dentro de los rangos de peso saludable”.

Instrucciones:

1. **Para medir el peso:** Antes de comenzar esta actividad, coloca la báscula en un lugar accesible. Pide a las y los participantes que se ayuden mutuamente a pesarse. Al momento de pesarse, pide que se paren derechos/as sin mirar hacia abajo y que un/a compañero/a apunte el número en el Cuaderno de Trabajo. Puedes mencionar que las básculas de uso

casero generalmente no son tan exactas como las de un consultorio médico, y que la ropa pesa entre .90 y 1.30 kg aproximadamente.

- 2. Para medir la estatura:** Pega con cinta una de las cintas métricas en la pared para medir la estatura. Explica a las y los participantes la manera correcta de medir la estatura y que entre ellos se ayuden para tomar este dato: pide a las y los participantes que se paren de espaldas a la cinta métrica con los talones y la cabeza pegados a la pared, y los pies un poco separados. Pueden utilizar una regla o un lápiz colocado sobre la cabeza para tener más exactitud.

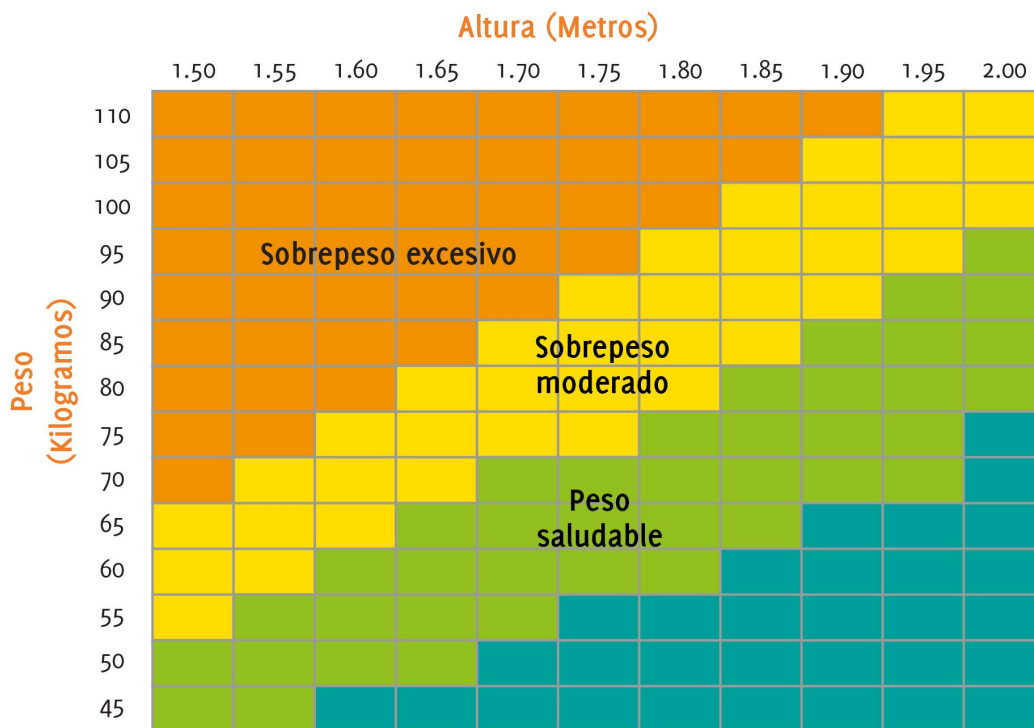


un poco separados. Pueden utilizar una regla o un lápiz colocado sobre la cabeza para tener más exactitud.

- 3. Para medir la cintura:** Pide a las y los participantes que se ayuden mutuamente a medir la cintura poniéndose una cinta métrica alrededor de la cintura encima del hueso de la cadera. Pide que al momento de tomar la medida la cinta esté justa pero no demasiado apretada, y pide que la persona que está siendo medida se relaje y no suma el estómago.

- Una vez que hayan medido su peso y su estatura, pide que los identifiquen en la escala que viene en su Cuaderno de Trabajo (ver imagen). Identificando el peso (en kilogramos) y la estatura (en centímetros), sigan las líneas hasta el punto donde se crucen.

Trabajo (ver imagen). Identificando el peso (en kilogramos) y la estatura (en centímetros), sigan las líneas hasta el punto donde se crucen.



Menciona:

“Veamos el recuadro ‘¿Qué quiere decir la escala de peso?’ en la parte inferior de la hoja ‘Protege tu salud. Cuida tu peso’”:

Peso saludable	¡Buenas noticias! Trata de no aumentar de peso.
Sobrepeso moderado	<p>¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trata de bajar de peso si tienes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos o más factores de riesgo, o • Tienes la cintura grande y además dos o más factores de riesgo.
Sobrepeso excesivo	<p>¡Toma una decisión! Necesitas bajar de peso. Trata de bajar 250 g (un cuarto de kilo) por semana.</p> <p>Visita al médico para que te mida el peso y la cintura y te indique si tienes otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.</p>

Menciona:

“Ahora veamos la medida de la cintura. Cuando la cintura de la mujer mide más de 80 centímetros (cm) y la cintura del hombre mide más de 90 cm, existe un riesgo mayor de padecer diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y un ataque al cerebro.

El sobrepeso puede contribuir a aumentar la probabilidad de desarrollar colesterol alto en la sangre y presión arterial alta, y puede empeorar otros problemas de salud, como la artritis y trastornos del sueño. El sobrepeso también contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, de seno y de colon.

Mantener un peso saludable o bajar de peso si es necesario puede mejorar y prevenir muchos problemas de salud”.



00:30:00

2. Exposición: La manera saludable de bajar de peso



Objetivo: Compartir información acerca de la manera más recomendable para bajar de peso.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora hablaremos sobre la manera saludable de bajar peso.

La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías. Las personas aumentan de peso si comen más calorías de las que el cuerpo utiliza para producir energía. Las calorías son una unidad de medida que nos indica la energía que obtenemos al ingerir alimentos. Si un alimento contiene 100 calorías, es una forma de describir cuánta energía podría obtener nuestro cuerpo si nos lo comemos o bebemos.

En general, para sobrevivir los seres humanos necesitamos aproximadamente 1,700 calorías para mujeres y 2,000 para hombres, aunque necesitamos más si somos activos físicamente. El número de calorías que se queman depende de la actividad física que se realiza y del tamaño del cuerpo”.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda hasta aquí?”

Menciona:

“Si necesitamos bajar de peso debemos elegir alimentos con menos calorías o realizar más actividad física. Lo mejor es hacer las dos cosas. También tenemos que fijarnos en la cantidad de grasa y aceite que contienen los alimentos al momento de consumirlos y al cocinarlos.

Es importante recordar que una mujer embarazada no debe tratar de bajar de peso a menos que el médico le recomiende hacerlo.

Un poco más adelante en la sesión de hoy, aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para consumir menos calorías. Cuando se reducen las calorías es importante comer una variedad de alimentos -sobre todo verduras y frutas, granos integrales y carnes magras- para asegurarnos de obtener las vitaminas y minerales que necesitamos. En la próxima sesión hablaremos acerca de cómo comer de manera saludable”.



Vayan a la página 94 de su Cuaderno de Trabajo:
“Buenos hábitos = buen peso = buena salud”

Menciona:

“Este dibujo muestra cómo al agregar un poco de actividad física a nuestro día y comer las porciones adecuadas, con el tiempo se puede bajar de peso de manera saludable y permanente”.



Nota: Pide a voluntarios que lean cada escena en voz alta.

Menciona:

“La mayoría de las personas que bajan de peso y no lo recuperan es porque lo pierden lentamente. Además, aprenden a hacer cambios en su alimentación y actividad física que adoptan para el resto de su vida.

Lo más recomendable es bajar aproximadamente 250 g (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable. No hay que olvidar hacer actividad física. Recordemos que los adultos que solían tener sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso”.



Vayan a la página 95 del Cuaderno de Trabajo:
“¡Consejos para bajar de peso!”



Nota: Pide al grupo que repase las sugerencias para bajar de peso.



00:40:00

3. *Dinámica grupal: Adivina el movimiento*



Objetivo: Hacer movimiento corporal y promover la idea de que moverse puede ser divertido.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona

“Una de las maneras más efectivas de bajar de peso es moverse más. Esto no necesariamente quiere decir que tengamos que ir a un gimnasio o hacer un ejercicio que no sea agradable para nosotros/as. ¡Moverse más puede ser divertido!”.

Instrucciones:

1. Las y los participantes deberán ponerse de pie, formando un círculo.
2. Se escoge un/a participante para que salga del salón. Esta persona es “el observador”.
3. Mientras “el observador” está afuera, el grupo escoge a alguien para que inicie un movimiento que el resto del grupo deberá seguir (puedes empezar tú para darles un ejemplo y confianza). Esta persona es “el iniciador”. Procura que “el iniciador” haga movimientos aeróbicos que el resto del grupo pueda seguir: mover la cabeza, marchar en su lugar, mover los brazos en círculos, mover los pies, la cadera, estirarse, etcétera.
4. Cuando “el observador” regrese al salón, el grupo ya se estará moviendo. “El iniciador” tendrá que ir cambiando el movimiento del grupo sin que “el observador” se dé cuenta quién está iniciando el movimiento.
5. El objetivo del juego es que “el observador” adivine quién es “el iniciador”. Al momento de identificarlo, pide otros dos voluntarios para que sigan el juego.



Pregunta:

“¿Cómo se sintieron? ¿Qué otros juegos podemos compartir que nos ayuden a movernos más?”



00:50:00

4. Actividad en equipos: Supera los obstáculos que te impiden bajar de peso



Objetivo: Reflexionar acerca de los obstáculos que encontramos cuando tratamos de bajar o mantener el peso, y proponer estrategias para resolverlos.

Tiempo: 15 minutos.



Pregunta:

1. “¿Quién de ustedes ha tratado alguna vez de bajar de peso?”
2. “¿Hay algo que les haya motivado en sus intentos de mantener su peso o bajar de peso?”

Instrucciones:

1. Forma equipos de cinco personas.
2. Entrega a cada equipo varios plumones y una hoja de rotafolio que previamente dividiste en dos partes con una línea vertical. En un lado deberá estar escrita la palabra *Obstáculos* y en el otro lado la palabra *Soluciones*.
3. Da la siguiente instrucción: “En equipo contesten la siguiente pregunta en la columna que corresponde a *Obstáculos*: ¿Por qué piensan que a algunas personas les resulta difícil bajar de peso o mantenerse sin subir el peso que perdieron?”.
4. Da a los equipos de 3 a 5 minutos para responder, luego pide que cada equipo comparta lo que escribió. Si en los diferentes rotafolios no se escribieron los siguientes obstáculos, coméntalos de manera breve:

- Les falta el apoyo de la familia.
 - No consideran que el sobrepeso sea problema de salud.
 - Los amigos les dan mensajes equivocados. Por ejemplo, “Estás mejor con unos kilos de más”.
 - La familia y los amigos tal vez hacen más difícil bajar de peso porque los invitan a ir a lugares donde lo más importante es la comida, o donde hay pura comida grasosa o alta en calorías.
 - La familia puede negarse a comer alimentos con menos grasa y menos calorías y les resulta difícil cocinar dos comidas por separado.
5. Pide a los equipos que intercambien sus rotafolios con otro equipo. Pide que en la columna de *Soluciones* escriban sus propuestas para sortear los obstáculos escritos en ese rotafolio.
6. Da a los participantes otros 3 a 5 minutos para responder, luego pide que compartan sus soluciones con el resto del grupo. Si en los diferentes rotafolios no se escribieron las siguientes soluciones, deberás comentarlas de manera breve:
- Encontrar a alguna persona que también quiera bajar de peso. Puedes hablarle a esta persona cuando te falle la motivación.
 - Caminar o planear otras actividades acompañada de otra persona que te apoye. Resulta más entretenido y el tiempo pasará más rápido.
 - Tratar de encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar para ayudarles también a controlar su peso y formar hábitos saludables que duren toda la vida.
 - Intercambiar platillos con una amiga o un amigo. Por ejemplo, si el resto de la familia no va a comer platillos con bajo contenido de calorías, prepara un plato y compártelo con una amiga o un amigo. Él o ella puede preparar, a su vez, un plato para compartirlo contigo.
 - Si tienes que bajar mucho de peso, pide a tu médico o a un especialista en nutrición que te ayude a preparar un plan.



01:05:00

5. Actividad en equipos: Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”



Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de los perjuicios de los supuestos productos o dietas milagrosos, promoviendo la adquisición de hábitos saludables que perduren toda la vida.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Los productos, recetas y dietas para adelgazar se han convertido en un gran negocio. Escuchamos hablar de productos y dietas milagrosas que nos prometen bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos sólo hacen adelgazar a las billeteras. Hay que cuidarse de los productos, dietas y ejercicios de compañías que presentan testimonios personales en sus anuncios, incluso si éstos prometen ser naturales.

Vamos a poner en práctica lo que hemos aprendido hasta el día de hoy. Vamos a reflexionar acerca de cómo estos productos, dietas y recetas no son buenos para nuestra salud”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que formen tres equipos y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones.
2. Pide a los equipos que respondan: ¿Qué productos, recetas o dietas conocemos que prometen bajar de peso en poco tiempo o sin esfuerzo? ¿En qué consisten?
3. Una vez que tengan una lista, pide que discutan por qué estos productos en lugar de ayudarnos nos hacen daño. Si alguien tiene una experiencia personal con uno de estos productos, pide que la comparta con su equipo.
4. Finalmente, pide que compartan su discusión con el resto del grupo.

Menciona:

“Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultados perdurables. Muchas de estas dietas consisten sólo en unos pocos alimentos y la gente pronto se aburre de ellos. Estas dietas no nos dan todos los nutrientes y energía que el cuerpo necesita, e incluso pueden alterar el buen funcionamiento del metabolismo. No son saludables”.



Vayan a la página 97 del Cuaderno de Trabajo:
“Di NO a las dietas ‘milagrosas’”

- Pide a las y los participantes que lean la hoja en sus equipos.



01:15:00

6. Exposición: ¿Cuánto es una porción?



Objetivo: Repasar el tamaño de una porción de varios alimentos.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La clave para elegir una dieta saludable y bajar de peso es saber qué comer y cuánto comer. Muchas personas creen que una porción de cualquier alimento es más grande de lo que realmente es. Veamos de qué tamaño es una porción”.



Vayan a las páginas 98 y 99 del Cuaderno de Trabajo:
“El tamaño de las porciones”
“Cómo usar mi mano para calcular una porción”

- Repasa la información con el grupo.



01:25:00

7. Actividad en equipos: Las calorías en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Identificar el contenido calórico en una etiqueta de alimentos y reflexionar acerca de cómo elegir opciones de alimentación más saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para bajar de peso una persona debe comer menos calorías de las que el cuerpo quema para producir energía. En la última sesión aprendimos cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen contenido más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. Hoy vamos a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen el contenido más bajo de calorías. Sin embargo, hay que recordar que lo más importante no es contar calorías sino elegir alimentos más frescos y saludables (como verduras y frutas) y movernos más”.

Instrucciones:

1. Entrega a cada equipo etiquetas reales de productos que se consumen con frecuencia para revisar el número de calorías que contienen.
2. Señala que la etiqueta identifica el número de kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal), que son dos tipos de medida sobre la cantidad de energía que ese alimento aporta. Una kilocaloría es igual a 1,000 calorías.
3. Pide a los equipos que cada quién identifique un ejemplo de botana que coman sus familias con alto contenido de calorías.
4. Después, pide que entre todos y todas den ejemplos de botanas con bajo contenido de calorías que podrían sustituir.



01:35:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: A estas alturas del programa los promotores deben acompañar a los grupos a caminar con menos frecuencia para fomentar la autonomía. No caminen más de dos veces esta semana con el grupo, pero anima a las y los participantes a caminar sin ti. Un voluntario del grupo debe llenar la lista de asistencia y entregarla la próxima semana.

Menciona:

“¡Otra vez disfrutamos las caminatas de esta semana! Al principio del programa comentamos que nuestra meta es que ustedes caminen en grupos sin nuestra (mi) presencia. Esperamos (espero) que ustedes continúen caminando después de la graduación. Entonces no deben contar con nosotros (conmigo) para caminar. Ustedes han progresado bastante, y siento que ya puedo caminar un poco menos sin ustedes”.

Menciona:

“Si el horario de la caminata les ha funcionado, pueden reunirse a las mismas horas y días. Nuestra meta es caminar tres veces como un grupo entero o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. En este momento puedes pedir al grupo que haga algún tipo de ejercicio aeróbico contigo. Algunas opciones son: aeróbics con sillas, aeróbics de bajo impacto, bailar o caminar.
2. También puedes optar por introducir otro tipo de ejercicio, como yoga o pilates, si tienes el conocimiento o si puedes invitar a alguien que sí lo tenga.
3. Otra opción es jugar algún juego como el que jugaron hoy.
4. No olviden estirarse antes y después de la actividad.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Les pido que hoy nos propongamos hacer una cosa concreta que nos ayudará a conseguir o mantener un peso saludable”.



Nota: Pide a las y los participantes que sean muy precisos/as acerca de lo que piensan hacer (por ejemplo, si dicen que van a comer menos calorías, pídeles que mencionen una manera específica en la que lo puedan hacer en el transcurso de la semana).

Menciona:

“En la próxima sesión hablaremos de los resultados de sus metas. No se olviden de seguir trabajando para cumplir sus metas de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de hacer más actividad física”.



Nota: Pide a cada participante que en su casa repase la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tenga presente y la cumpla. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo tres tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Por qué es importante mantener un peso saludable?

Respuesta:

- El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunas formas de cáncer y diabetes.

Pregunta 2:

¿Cuál es la manera más saludable de bajar de peso?

Respuesta:

- Comer porciones pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de calorías y de grasa y aumentar la actividad física.
-

Pregunta 3:

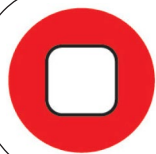
¿Cómo puede ayudarles la etiqueta de los alimentos si necesitan bajar de peso?

Respuesta:

- La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y el número de calorías por porción. Pueden comparar el contenido de calorías en distintos productos para elegir los que tengan menos.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verles en la próxima sesión donde hablaremos sobre la salud en la comunidad. Les pido que para la próxima sesión traigan revistas que ya no utilicen para recortar”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Durante la semana, piensa en cómo los cambios que queremos hacer a nivel individual son afectados por factores externos como el tipo de comunidad en la que vivimos, el acceso que tenemos a programas y recursos, y las políticas públicas que promueven la salud en nuestra comunidad. Empieza a identificar estos factores para que los puedas compartir en la siguiente sesión.

Para profundizar:

- El **índice de masa corporal** (IMC) se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros. A pesar de que no considera el porcentaje de grasa corporal en comparación con la masa muscular, es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con el sobrepeso. El sobrepeso se define como un IMC mayor a 25 kg/m², y la obesidad como un IMC mayor a 30 kg/m². Puedes encontrar una calculadora de IMC aquí: <http://www.buenasalud.com/tools/bmicalc.cfm>
- En este vínculo podrás encontrar instrucciones acerca de cómo medir correctamente la circunferencia de la cintura: <http://www.youtube.com/watch?v=V5pxdlliC2w>
- La definición científica de una caloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 kilogramo de agua en un grado centígrado. Una kilocaloría es igual a 1,000 calorías. Para ver más información al respecto, puedes consultar: <http://www.kelloggs.es/nutricion/abcnutricion/capitulo4.html>