
Me engorda hasta el agua

14, noviembre

Quién no ha oído esa expresión alguna vez. Además pensamos que es cierta. Pues no, el agua nos puede engordar los 250 g del vaso que nos acabamos de beber y que no va a durar en nuestro cuerpo más de unas horas y por tanto con la orina los vamos a volver a perder. Pasado ese tiempo nada. Lo que incrementa nuestro peso es el tejido adiposo, la grasa, y no el agua. Nuestro organismo regula el balance del agua de forma "automática". Por tanto no se puede acumular más agua de lo normal porque se elimina. Salvo por enfermedad pero eso es otro problema distinto al que tratamos aquí.

El organismo no acumula agua sino grasa. La energía que nos aportan los alimentos al comer normalmente produce un excedente de energía (comemos más de lo que necesitamos). Ese exceso de calorías como dice la famosa frase: la energía no se crea ni se destruye solo se transforma, se nos convierten en tejido adiposo que es lo que nos hace subir los kilos en la báscula.



El agua es indispensable para LA VIDA pero no aporta ninguna caloría y por tanto no nos engorda. Es sin embargo, un vehículo para que se disuelvan muchas sustancias del organismo y para etapas en las que queremos adelgazar y hacemos dieta, sus beneficios son aún mayores y por tanto se recomienda elevar su consumo. No olvidemos que litro y medio de agua al día es lo saludable.

Para finalizar una última reflexión. Hemos hablado del agua pero no se debe confundir el agua con todas las bebidas. Cada vez se consumen más bebidas con sabores, suplementos de vitaminas, con gas, extracto de frutas, etc. Casi todos tiene azúcar, no el azúcar de la fruta sino azúcares añadidos que nos aportan muchas calorías con las que no contamos y si que engordan. Si te comes algo sólido tienes más sensación de comer que si te tomas algo líquido. Pero el azúcar si que engorda y al beber estos refrescos muchas veces no somos conscientes de la cantidad tan grande que estamos tomando. Por tanto mucha precaución con las BEBIDAS AZUCARADAS. Agua SI, pero refrescos con moderación.

Comentarios

cCLTo8rh - 18/01/2023 00:20

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)