**LE CALORIE**

Le calorie rappresentano la quantità di energia contenuta negli alimenti. Gli scienziati, con maggior precisione, definiscono la caloria come la quantità di calore che serve per sollevare di 1 grado (da 14,5 °C a 15,5 °C) la temperatura di 1 grammo di acqua distillata. Oggi, in realtà, al posto della caloria si usa molto di più la chilocaloria (abbreviata in kcal), che esprime la quantità di calore che è necessaria per innalzare di un grado la temperatura non di 1 grammo, ma di 1 kilogrammo di acqua distillata.

Quanto calore (cioè quanta energia) sono in grado di sviluppare i diversi principi alimentari?

· 1 grammo di carboidrati sviluppa circa 4 kcal.

· 1 grammo di proteine sviluppa circa 4 kcal.

· 1 grammo di lipìdi sviluppa circa 9 kcal.

Quelli che sviluppano più calorie sono i grassi, o lipìdi, che sono perciò anche i più ricchi di energia; i più poveri di calorie, e perciò meno energetici, sono invece i vegetali freschi. L’acqua, le fibre, le vitamine e i sali minerali non danno infine alcuna caloria.