

CÓMO PODEMOS SABER SI UNA CANCIÓN ES POP O ROCK



DEPORTE

¿Por qué Michael Phelps puede tomar 12.000 calorías al día y tú no?



El humano como venido de otro planeta.
© Getty Images

El campeón olímpico podría comerse 12 hamburguesas diariamente y seguir consiguiendo medallas.

Río 2016 acaba de empezar y ya ha colgado su 23ª medalla olímpica al cuello.

Seguramente **Michael Phelps** no haya oído nunca ese refrán español que dice que "quien no sirve para comer, no sirve para trabajar"; sin embargo, lo cumple a rajatabla. El nadador estadounidense, que superó a Mark Spitz

consiguiendo ocho medallas en Pekín (lleva 23 en total y Río 2016 solo acaba de empezar), se echa al cuerpo **12.000 calorías** todos los días, lo que equivale a **12 hamburguesas** con sus patatas, postre y refrescos correspondientes. Es decir, casi cinco veces más de lo que consume una persona normal, que estaría en torno a las 2.500 calorías. Pero para concretar lo que comes tú –que te pasas el día en la oficina– y el campeón olímpico –que entrena en torno a cinco horas diarias– hemos querido comparar ambos menús, el tuyo y el suyo.

En colaboración con el **Dr. Esteban Jódar**, jefe del servicio de endocrinología del Hospital Universitario Quirón de Madrid, hemos confeccionado un menú para tu próximo día de oficina. Para hacer la prueba y teniendo en cuenta que todos somos diferentes, hemos elegido a **un individuo estándar**: hombre de 30 años, 75 kilos, que lleve una vida sedentaria y que consuma en un día unas 2.250 calorías. Nos referimos al prototipo de joven con trabajo, que



Desayuno: leche con o sin café, una pieza de fruta y pan (50 gramos).

Media mañana: pan (60 gramos) y queso desnatado (30 gramos).

Comida: una ensalada, macarrones (50 gramos) con tomate (100 gramos) y carne picada (100 gramos), pan (40 gramos) y dos piezas de fruta.

Merienda: leche con o sin café y dos piezas de fruta.

Cena: sopa de pasta (50 gramos), merluza a la plancha (150 gramos), Ensalada (150 gramos), pan (40 gramos) y dos piezas de fruta.

Antes de dormir: un vaso de leche.

DAVID LÓPEZ PALOMO

08 · 08 · 2016 11:15h

Compartir artículo



El menú de Michael Phelps, cortesía de la **BBC** (12.000 calorías)

Desayuno: tres sándwiches de huevo frito, queso, tomate, lechuga, cebollas fritas y mayonesa; tres tortitas con chocolate, una tortilla de cinco huevos, una tostada con azúcar y sémola de maíz; y dos tazas de café.

Comida: pasta, dos sándwiches de jamón y queso con mayonesa en pan blanco; y bebidas energéticas.

Cena: otro plato de pasta con salsa carbonara, una pizza y bebidas energéticas.

¿Por qué Phelps puede y tú no?

Evidentemente los dos menús son orientativos. Ni Michael come todos los días lo mismo ni tú tienes por qué seguir al pie de la letra el menú que hemos confeccionado. Sin embargo, la respuesta a la pregunta que planteamos es muy sencilla y razonable. “Uno de los factores que diferencian **el metabolismo** de una persona y de otra es el esfuerzo físico. Tú en una hora puedes consumir unas 500 calorías jugando al tenis, pero también se puede llegar a las 1.000 calorías gastadas, dependiendo de la intensidad. El hombre que está en la oficina también gasta energía,

evidentemente, pero no como Phelps, que entrena de cinco a seis horas diarias. Por lo tanto, uno necesita más que otro", explica el doctor Jódar. "Si Michael consumiera menos de **10.000 calorías, perdería peso**, porque no estaría en sus niveles. Todo depende del trabajo que desempeñemos, por ejemplo un minero, por su actividad, necesitaría entre 7.000 y 8.000 calorías".

Por otra parte, no es lo mismo alcanzar las **12.000 calorías comiendo hamburguesas** que haciéndolo de forma saludable: "La comida basura tiene mucha densidad calórica, pero no es de calidad. Por eso la mayoría de los profesionales las ingieren mediante **arroz, pasta y filetes**, llegándolos a odiar. El deportista se tiene que preguntar cuánto necesito y qué voy a tomar". En definitiva, si quieres comer lo mismo que **Phelps** ya puedes ir dedicando seis horas a entrenar todos los días. Si no, lo de comerte 12 hamburguesas al día tendrá que esperar.



Compartir artículo



Ver comentarios (1)



DAVID LÓPEZ PALOMO



Noticias, moda, planes y más, cada semana en tu correo

Introduce tu e-mail

ENVIAR

☐ He leído y acepto las Condiciones de Uso así como la Política de protección de datos

Lo + visto



DEPORTE ¿Por qué Michael Phelps puede tomar 12.000 calorías al día y tú no?



NOTICIAS ¿Por qué estoy agotado si tengo solo 30 años?



CULTURA De cómo el rey de Hollywood Bruce Willis pasó a convertirse en un irrelevante actor de serie B



CULTURA Ni 'Batman V Superman' ni 'Escuadrón Suicida': 'Batman y Robin' sí que recibió odio



DEPORTE El abanderado de Tonga le da la razón a Facebook: los medios nos hemos vuelto tontos



CULTURA ¿Ha matado el modelo Netflix el fenómeno de 'Stranger Things'?

**Este mes en portada...
¡Sara Sampaio!**

Suscríbete ahora a GQ y recibe 11 NÚMEROS en la dirección que nos indiques + ACCESO GRATUITO a la version digital de GQ para iPad y iPhone.

SUSCRÍBETE

VERSIÓN DIGITAL



OTROS SITES DE CONDÉ NAST DIGITAL

[Vogue](#) [Glamour](#) [Traveler](#) [AD](#) [Vanity Fair](#)

GQ EN EL MUNDO

[EE.UU.](#) [Brasil](#) [Reino Unido](#) [Italia](#) [Alemania](#) [México](#) [Rusia](#) [Francia](#) [Korea](#) [Taiwan](#) [Turquía](#) [Australia](#) [China](#) [Japón](#) [Sudáfrica](#) [Portugal](#) [India](#) [Tailandia](#)

[Quiénes somos](#)

[Condiciones de uso](#)

[Política de privacidad](#)

[Bases legales de concursos](#)

[Gestión Medioambiental](#)

[Contactar](#)

[Publicidad](#)

[Política de cookies](#)

CONDÉ NAST
ESPAÑA