

**AGUA.** ¿Es cierto que la bebida de grandes cantidades de agua fría o de bebidas frías es un sistema que ayuda a perder peso debido a la energía que se necesita para recuperar la temperatura corporal?. Frecuentemente esta afirmación va acompañada incluso de unas fórmulas que intentan justificarla. No es cierto y se suele confundir caloría con Caloría o kcal (que son 1000 calorías). Una cantidad de 2 litros de líquido a 7 °C que sean transformados hasta la temperatura corporal de 37 °C, supone un gasto energético de sólo 60 kcal, que es el equivalente energético de menos de dos cucharadas de azúcar.