



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Equilibrio energético

pennstatehershey.org/PROwellness

Equilibrio energético

INGESTA de calorías

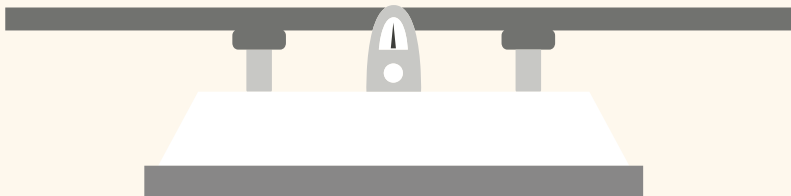
(Cuánta energía come y bebe)

Ingerir demasiadas calorías sin gastarlas de forma adecuada hará que aumente de peso.

GASTO de calorías:

(Cuánta energía quema)

Si come muy poco, y quema demasiado, podría bajar de peso.



Mantener su peso = balancear las calorías con el tiempo

- ¡Esfuércese por equilibrar su ingesta y su gasto de calorías con el tiempo!
- Su ingesta y su gasto de energía no tienen que equilibrarse todos los días; equilibrarlas con el tiempo lo ayudará a mantener un peso saludable.
- ¡Controle lo que come! Lo que come (ingesta de calorías/energía) marca una gran diferencia en el mantenimiento del equilibrio adecuado. El equilibrio es diferente para todos según el sexo, la altura, la edad y el nivel de actividad física.
 - Por ejemplo, comer 150 calorías más por día de las que quema puede hacerle subir 5 libras más a lo largo de 6 meses, es decir, 10 libras al año.
 - Estas actividades queman alrededor de 150 calorías:
 - Empujar un cochecito 1½ millas en 30 minutos
 - Hacer lanzamientos de baloncesto durante 30 minutos
 - Caminar 1¾ millas en 35 minutos