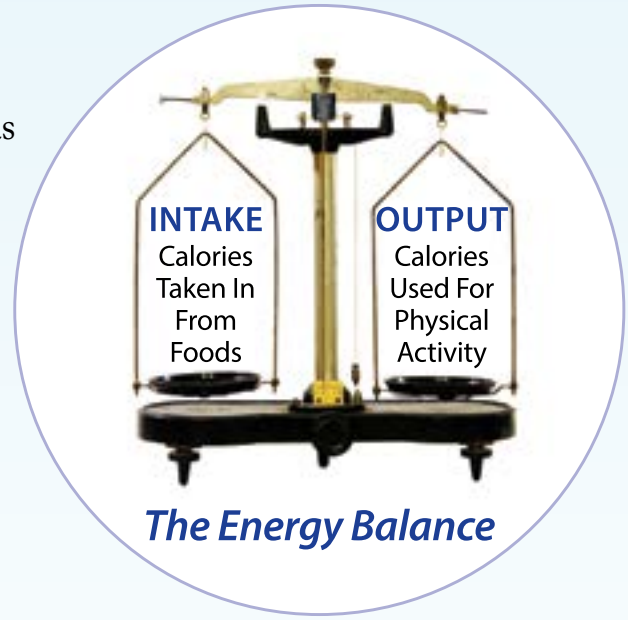
Los Conceptos Básicos De Control De Peso

Una caloría es una unidad de energía.
La mayoría de los alimentos y las bebidas contienen calorías.



The Energy Balance

Para perder peso usted necesita:

- Comer y beber menos calorías
- Aumentar la actividad física
- Combinar los dos para obtener los mejores resultados

Los alimentos que usted come y las bebidas que bebe proporcionan energía y nutrientes. Los nutrientes básicos requeridos son: agua, carbohidratos, proteínas, grasas, fibras dietéticas, vitaminas y minerales. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas proporcionan energía en forma de calorías. El alcohol (cerveza, vino, licor) agrega calorías sin proporcionar nutrición.

Cuando usted consume más calorías de las que utiliza, sube de peso.

Las calorías que no se utilizan se almacenan como grasa corporal. Esto es cierto aunque estas calorías provengan de grasas, carbohidratos, proteínas o alcohol.

Utilice más calorías aumentando la actividad física. Maneje su peso equilibrando lo que come y bebe con lo activo que es.

¿Cómo se pierde peso?

- Establezca su meta diaria de calorías usando esta tabla.

Current Weight	Daily Calorie Goal
Under 200 pounds	1,200 – 1,500 calories/day
200 – 225 pounds	1,500 – 1,800 calories/day
226 – 250 pounds	1,800 – 2,000 calories/day
251 – 300 pounds	2,000 – 2,500 calories/day
301 – 350 pounds	2,500 – 3,000 calories/day
Over 350 pounds	See a MOVE!® Dietitian

- Encuentre su peso actual en la columna izquierda. Su meta diaria de calorías para ese rango de peso aparece en la columna derecha. Estas metas de calorías están diseñadas para ayudarle a perder alrededor de ½ a 2 libras por semana.
- Puede esperar mejores resultados si utiliza el número inferior de la meta diaria de calorías en la tabla.
- Utilice un libro o un contador de calorías en línea para un seguimiento preciso de las calorías. *El folleto S08, Registro Diario De Comida y Actividad Física,* se puede usar para monitorear los alimentos y las actividades.
- Cuando llegue al siguiente rango de peso (por ejemplo, si comienza a 280 libras y ahora pesa 245 libras), usted necesitará reducir su meta diaria de calorías al nivel inferior.
- Si usted pesa más de 350 libras o tiene dudas en cuanto a su dieta, hable con su dietista para establecer su meta diaria de calorías.
- Repase su *Registro Diario De Comida y Actividad Física.* Celebre los días de éxito. En los días que no se cumplieron las metas, piense en lo que se interpuso en el camino y encuentre soluciones.
- Recuerde, tiene que tener metas claras de calorías diarias y actividad física para perder peso.