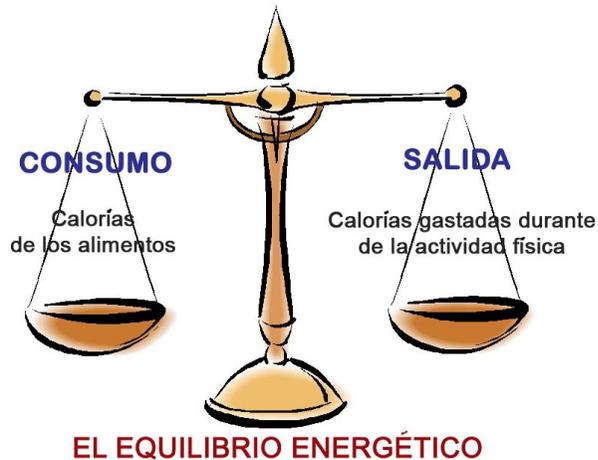


# Conceptos básicos para el control del peso



Diferentes cosas controlan el peso, como la historia familiar, lo que come y bebe (consumo de energía) y la energía que usa para vivir y mantenerse activo (rendimiento energético).

## Para perder peso necesita:

- Comer y beber menos calorías
- Aumentar el nivel de actividad física
- Si quiere obtener mejores resultados, haga las dos cosas

Los alimentos y las bebidas que consume le aportan energía y nutrientes. Los nutrientes básicos necesarios son: agua, carbohidratos, proteínas, grasas, fibras alimentarias, vitaminas y minerales. Tres de estos nutrientes (los carbohidratos, las proteínas y las grasas) y el alcohol aportan la energía en forma de calorías.

## Cuando consume más calorías de las que gasta, aumenta de peso.

Gran parte de las calorías que no usa se almacenan en forma de grasa corporal. Esto ocurre independientemente de si esta energía provino de grasas, carbohidratos, proteínas o alcohol. Puede usar más calorías si aumenta el grado de actividad.

Puede controlar su peso si mantiene un equilibrio entre lo que come y bebe y el grado de actividad que tiene.

**MOVE!**

