Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida

2: Balance de energía

Balance de energía

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health

¿Qué es una caloría?

CALORÍA = unidad de energía proporcionada por comida

El control de calorías ayuda con un balance de energía

¿Cómo quieres gastar tu "presupuesto" de calorías?

Centers for Disease Control and Prevention; American Dietetic Association

Calorías, Balance de energía y Control de peso

Calorías CONSUMIDAS = Calorías GASTADAS
Balance de Energía – mantienes el peso

Calorías CONSUMIDAS > Calorías GASTADAS sobre tiempo
Fuera de Balance – aumentas peso

Calorías CONSUMIDAS < Calorías GASTADAS sobre tiempo
Fuera de balance – pierdes peso

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute – National Institutes of Health

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso es diferente para cada persona

La estimación de las calorías necesarias por día pueden variar desde1,200 a 2,800 dependiendo del sexo, edad, peso, estatura, nivel de actividad, condiciones de salud y otros factores.

Nutrition Through the Life Cycle, Brown 2008; National Heart, Lung, and Blood Institute – National Institutes of Health

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 1

Sedentaria

Mujer de 45 años

5’2”pulg. 147 libras

BMI = 27.0 **(sobrepeso)**

Calorías necesarias por día:

1,800

Para mantener el peso actual

(¡No para perder peso!)

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 2

Moderadamente Activa

Mujer de 16 años

5’4” pulg. 128 libras

BMI = 22

Calorías necesarias por día:

2,000

Para mantener el peso actual

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 3

Moderadamente Activa

Mujer de 65 años

5’4” pulg. 155 libras

BMI = 26.5 (**sobrepeso**)

Calorías necesarias por día:

1,800

Para mantener el peso actual

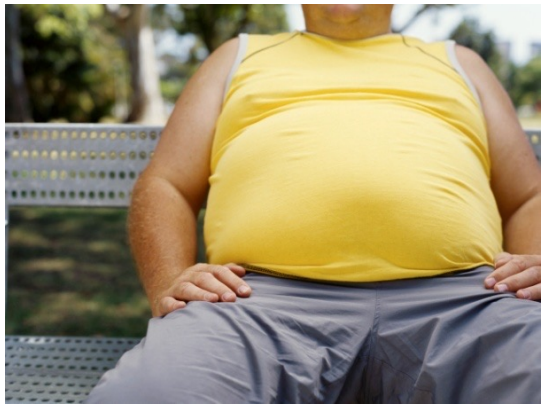
(¡No para perder peso!)

Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable

100 calorías extra/día = 10 libras/año

Aproximadamente 3,500 calorías = 1 libra

Pérdida de peso saludable= 1-2 lbs/sem



Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable

Quema de 3,500 a 7,000 calorías/semana

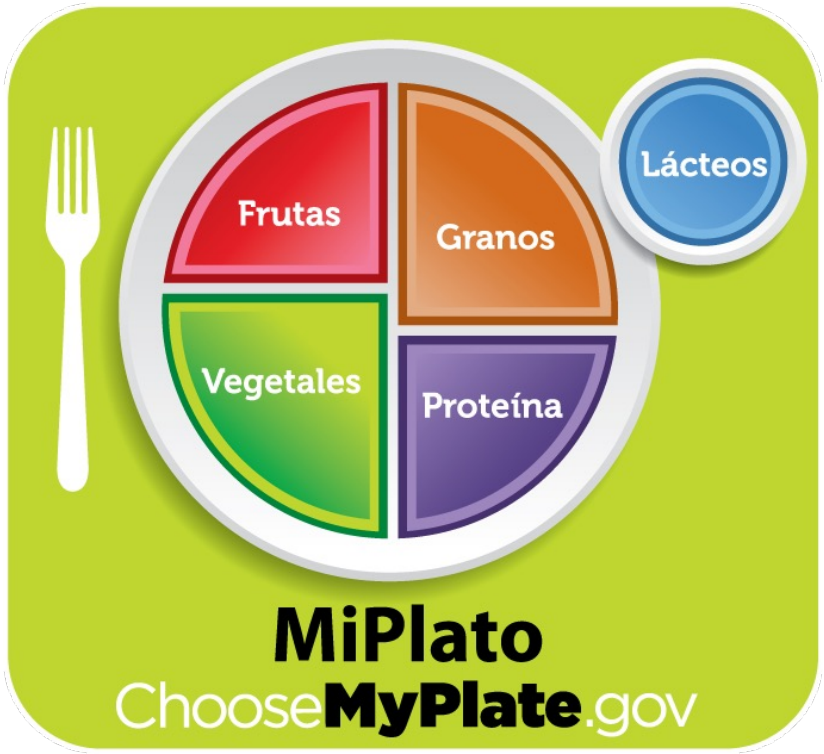
Camina con tus hijos a la parada del autobús o llévalos caminando a la escuela.

Camina 10 minutos durante tu hora de comida.

Jueguen afuera en familia.

Pierde de 50 a 100 lbs en un año

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética resumen



Variedad

Balance

Moderación

Densidad de Nutrientes

Nutritional Sciences, Thompson Learning Inc. 2007

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Variedad

Disfruta comidas de todos los grupos diariamente

Nutritional Sciences, Thompson Learning Inc. 2007

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Balance

Come la cantidad correcta de cada grupo de comida.

¡Cuidado con las porciones!

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Moderación

Come
frutas, vegetales,
y trigo integral.
Limite la grasa y el
azúcar.

Nutritional Sciences, Thompson Learning Inc. 2007

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Densidad de Nutrientes

Escoge comidas ricas en nutrientes.

Evita "calorías vacías."

Nutritional Sciences, Thompson Learning Inc. 2007

Conclusión…

¡Comer menos + moverse más!

Balance de energía

Resumen de puntos importantes

- Calorías CONSUMIDAS vs. Calorías GASTADAS
- CONSUMIDAS: selecciones de comida: *variedad, balance, moderación, y densidad de nutrientes*
- GASTADAS: *actividad física – "FITT"*
- Mantén un registro para apuntar las calorías consumidas y gastadas y así poder mantener un balance

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

¡A movernos!

Actividad de descanso de 10 minutos

Cambia a la presentación de *Teoría y técnicas para un cambio de comportamiento*