

Calorías

Lo básico sobre las calorías y el peso corporal

[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Las calorías son:

- Las unidades de energía que el cuerpo utiliza para alimentar sus funciones y actividades
- Derivadas de las proteínas, las grasas y los carbohidratos que se encuentran en nuestros alimentos y bebidas
- Necesarias para las funciones básicas del cuerpo, como mantener el funcionamiento del sistema cardiovascular, el cerebro y los pulmones (también conocido como metabolismo basal)
- Esenciales para energizar cualquier actividad – desde el gesto más pequeño con la mano hasta una carrera de 8 kilómetros

El número de calorías que necesitamos cada día depende de nuestro peso, de nuestra masa muscular y del nivel de actividades que desarrollamos.

- **Si consumes más calorías que las que tu cuerpo necesita**, las calorías restantes serán almacenadas como grasa.
- **Si consumes menos calorías que las que tu cuerpo necesita**, las calorías que almacenaste antes (grasa) se usarán para proporcionar la energía adicional.

Medio kilo de grasa corporal almacena aproximadamente 3,500 calorías

Para bajar de peso

- Si reduces 500 calorías al día, reducirás un total de 3,500 calorías en una semana – con la pérdida de medio kilo de grasa corporal como resultado. Pero nunca consumas menos de 1,200 calorías al día.
- Si deseas perder más de medio kilo por semana, será necesario que reduzcas aún más tu ingesta de calorías, o que aumentes la cantidad de calorías que quemas con el ejercicio.

Para mantener el peso

- Proporciones iguales entre las calorías de los alimentos y bebidas con las calorías que usas.

Si eres mujer:

- Necesitarás alrededor de 12 calorías por cada medio kilo de peso corporal. (Una mujer de 68 kilos de peso necesita cerca de 1,800 calorías para mantener el peso corporal).

Si eres hombre:

- Necesitarás alrededor de 14 calorías por cada medio kilo de peso corporal. (Un hombre de 90 kilos de peso necesita cerca de 2,800 calorías para mantener el peso corporal).

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.