

## Por tu salud...

### Balance calórico

Calorías ingeridas = Calorías gastadas



Es importante equilibrar nuestra alimentación, teniendo en cuenta el **aporte energético** que nos proporcionan los alimentos (calorías), y la **actividad física** que realizamos.

Estos dos parámetros nos dan el equilibrio de nuestro peso, ya que nuestro cuerpo metaboliza un número de calorías para poder realizar toda la actividad funcional del cuerpo.

#### Tipos de balances energéticos:

- **Balance positivo:** las calorías ingeridas son superiores a las calorías consumidas.

Consecuencia: aumento de peso y grasa corporal

- **Balance negativo:** las calorías ingeridas son inferiores a las calorías consumidas:

Consecuencia: pérdida de peso

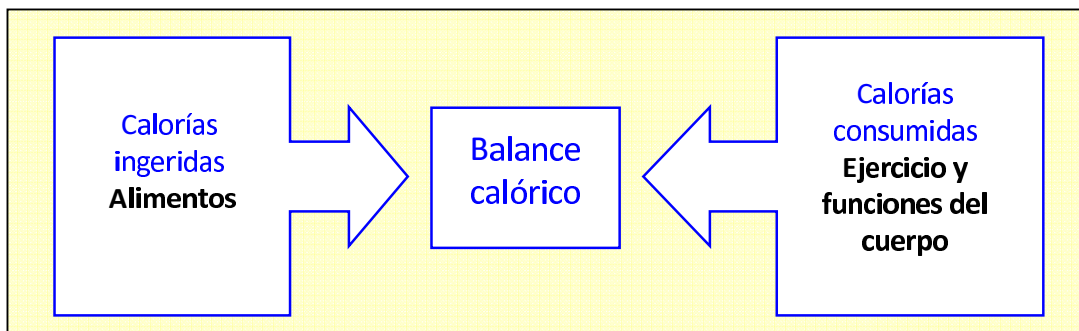
- **Balance equilibrado:** las calorías ingeridas se igualan a las calorías consumidas

Consecuencia: Ni se pierde ni se gana peso; estado ideal

#### ¿Cómo sabemos si estamos en equilibrio?

El peso corporal es un determinante muy importante a la hora de valorar si nuestra ingesta y nuestro consumo de calorías están siendo equilibrado. Si no existen grandes oscilaciones en el peso en un tiempo determinado es que existe equilibrio calórico.

En cambio, si notamos un cambio de peso de forma periódica (tanto si engordamos como si adelgazamos), tenemos que tomar algún tipo de medidas.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Balance calórico

## Calorías ingeridas = Calorías gastadas



### Consejos para tener un balance equilibrado

1. Lleva una alimentación rica en frutas y hortalizas. Son alimentos poco calóricos, además de con un gran aporte de vitaminas y minerales. Nos ayudarán a mantenernos equilibrados. Se recomienda tomarlas 5 veces al día.
2. Realiza 5 comidas al día. Aunque nos parezca que ingerimos más cantidad de calorías, no es así. Es mejor distribuir las calorías en más tomas ya que, de esta forma, conseguimos que nuestro estómago se acostumbre a tomar menos cantidad.
3. No abuses de comidas muy calóricas (rebozados, empanados, frituras, salsas, alimentos precocinados, comida rápida, etc.)
4. No comas siempre hasta llenarte totalmente ya que se consumen muchas calorías y se producen malas digestiones.
5. No consumas alimentos grasos de forma habitual (embutidos, cordero, lácteos enteros, precocinados, quesos curados, etc.)
6. Aprende a leer e interpretar el etiquetado de los productos.
7. Bebe agua o infusiones en vez de bebidas calóricas (bebidas gaseosas, alcohólicas, azucaradas, zumos comerciales, etc.)

8. Evita comer viendo la televisión o frente al ordenador ya que se pierde la noción de los alimentos ingeridos.
9. Levantarse de forma inmediata tras haber tomado el postre y lavarse los dientes a continuación acentúa la sensación de final de la comida.

### La actividad física es un elemento importante

Gracias a la actividad física podemos realizar un equilibrio perfecto entre la ingesta y el consumo energético, al utilizar calorías que ya hemos ingerido.

Además:

- Consume calorías.
- Ayuda a mantener el organismo y la mente más activa y saludable.
- Conserva o aumenta la masa muscular.
- Reduce la grasa corporal.
- Moldea nuestra figura.
- La persona dinámica, además, tiene mayor cantidad de masa muscular y menor de tejido graso que es metabólicamente menos activo.

Es importante llevar una alimentación correcta y una vida activa, nuestro cuerpo nos lo agradece. Los cambios de peso, la mala alimentación y la inactividad nos puede llevar a padecer enfermedades.

**Únete al balance equilibrado, únete al peso equilibrado.**



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**