



## ¿Cuántas calorías debería comer?



### Descripción general

Sabemos que el peso corporal está relacionado a las calorías que se ingieren. Pero, ¿qué es una caloría, exactamente? ¿Cuántas calorías se debe consumir cada día? Tomémonos unos minutos para aprender más acerca de las calorías y lo que estas significan para usted.

### ¿Qué es una caloría?

Una caloría es en realidad una medida de energía. Es una cantidad específica de energía liberada cuando su cuerpo descompone los alimentos y ciertas bebidas. Los alimentos y las bebidas con muchas calorías liberan mucha energía. Su cuerpo utiliza esa energía para funcionar. Si usted ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita, las calorías restantes se almacenan en forma de grasa. Una libra de grasa corporal almacena alrededor de 3,500 calorías.

### Si está tratando de mantener su peso

La cantidad de calorías que usted necesita depende de varias cosas. Su edad, su tamaño y el nivel de actividad, todos ellos son factores importantes. En general, los hombres que están tratando de mantener su peso deben consumir entre 2,000 y 3,200 calorías por día. Las mujeres deben comer entre 1,600 y 2,400.

### Si está tratando de perder peso

Por supuesto, si usted está tratando de bajar de peso, necesitará reducir la cantidad de calorías que consume. En teoría, reducir 500 calorías por día le permite bajar alrededor de una libra de grasa por semana. Pero en realidad, la pérdida de peso es más complicada que eso. Si desea bajar de peso, hable primero con su médico. Sepa qué métodos para adelgazar son seguros para usted y cuáles son los resultados que puede esperar.

