



## ¿Qué son las calorías vacías?



### Descripción general

Si está tratando de perder peso o incluso de mantener un peso saludable, es posible que le hayan recomendado mantenerse alejado de las "calorías vacías". Los nutricionistas están de acuerdo en que no son buenas para usted. Pero, ¿qué son exactamente las calorías vacías? Y ¿por qué son tan malas para usted?

### No todas las calorías son iguales

Las calorías son la unidad básica de energía existente en alimentos y bebidas. Los alimentos considerados buenos para usted tienen calorías, pero también poseen cosas como fibras, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas son cosas que su cuerpo utiliza a modo de combustible, para reparar daños y hacer crecer nuevas células. En la medida en que usted no ingiera más calorías de las que su cuerpo necesita, estos alimentos son parte de un plan de alimentación saludable.

### Calorías vacías

Los alimentos con calorías vacías son diferentes. Entre ellos se encuentran cosas como los dulces, las gaseosas y el alcohol. Es posible que también los conozca como "comida chatarra". Por lo general tienen muchas calorías, pero poco (si es que tienen algo) de las otras cosas que su cuerpo necesita para estar saludable. Cuando usted las consume, su cuerpo obtiene las calorías, pero no los beneficios reales para su salud. Y eso puede hacer que usted aumente de peso.

### Conclusión

Si necesita reducir calorías, comience por las calorías vacías. Eliminarlas de su dieta es una forma rápida y fácil de deshacerse de las calorías que no necesita. Hable con su médico para obtener más información acerca de la alimentación saludable.

