

**Centers for Disease Control and PreventionNational
Diabetes Prevention Program
Módulo 7: Energía que entra, energía que sale
Spanish Version**

SCRIPT

~2 Minutes 58 Seconds

Las calorías que consume y la energía que quema con el ejercicio u otra actividad física determinan si baja de peso o aumenta de peso. Las calorías son una medida de energía. Cuando come o bebe usted está consumiendo calorías. La energía de estas calorías se puede comparar con el combustible de un automóvil. De la misma manera las calorías ayudan a que el cuerpo se mantenga en funcionamiento. Esto incluye todas las cosas que su cuerpo hace para mantenerlo vivo sin que usted se dé cuenta de ello como respirar, bombear sangre por las venas y digerir los alimentos. También incluye las cosas que usted sabe que está haciendo como sentarse, caminar, cocinar, trabajar y bailar. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre con su automóvil es posible que usted le dé a su cuerpo más calorías de las necesarias para hacer las cosas que tiene que hacer. Cuando esto sucede las calorías extra se almacenan en forma de grasa. Para mantener su peso usted debe equilibrar las calorías que consume con el ejercicio y la actividad que queme la misma cantidad de calorías. Si su meta es perder peso usted querrá quemar más calorías de las que consuma. Su cuerpo usará parte de la energía extra que ha almacenado como grasa y su peso bajará. Sería bueno si hubiera una formula simple que usted pudiera seguir para saber exactamente cuántas calorías

**Centers for Disease Control and PreventionNational
Diabetes Prevention Program
Módulo 7: Energía que entra, energía que sale
Spanish Version**

SCRIPT

necesita comer y quemar para perder peso, pero no funciona así. La velocidad a la que su cuerpo quema calorías es como las millas por galón que usa un automóvil y al igual que los automóviles no todos los modelos queman combustible a la misma velocidad. Su cuerpo puede tener un motor de alto rendimiento como un automóvil de carreras o puede estar construido para ahorrar combustible como un automóvil compacto o híbrido. Hay algunos que no necesitan tanto combustible como otros, incluso si son del mismo tamaño. Además, aunque comience con un automóvil nuevo y potente puede volverse menos eficaz con el tiempo y requerir combustible de alta calidad para mantener su máximo rendimiento. A medida que envejecemos importa tanto qué comemos como cuánto comemos. Hay cosas que podemos hacer para mejorar nuestro rendimiento. Hacer actividad física, comer alimentos saludables y estar al día con el mantenimiento. De vez en cuando todos necesitamos afinar nuestros patrones de alimentación y actividad física y prestar atención a nuestro descanso, salud mental y manejo del estrés para seguir andando.