

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA



EL BALANCE ENERGÉTICO

¿QUÉ ES?

Se trata de la relación entre las calorías que ingerimos y la que consumimos. A través de los alimentos y bebidas debemos ingerir la misma energía que vamos a gastar. Conocer este concepto es la clave para mantener un óptimo estado de salud.



Si el balance es positivo querrá decir que estamos aportando más energía de la que consumimos.

En cambio si gastamos más de lo que ingerimos, el balance será negativo.

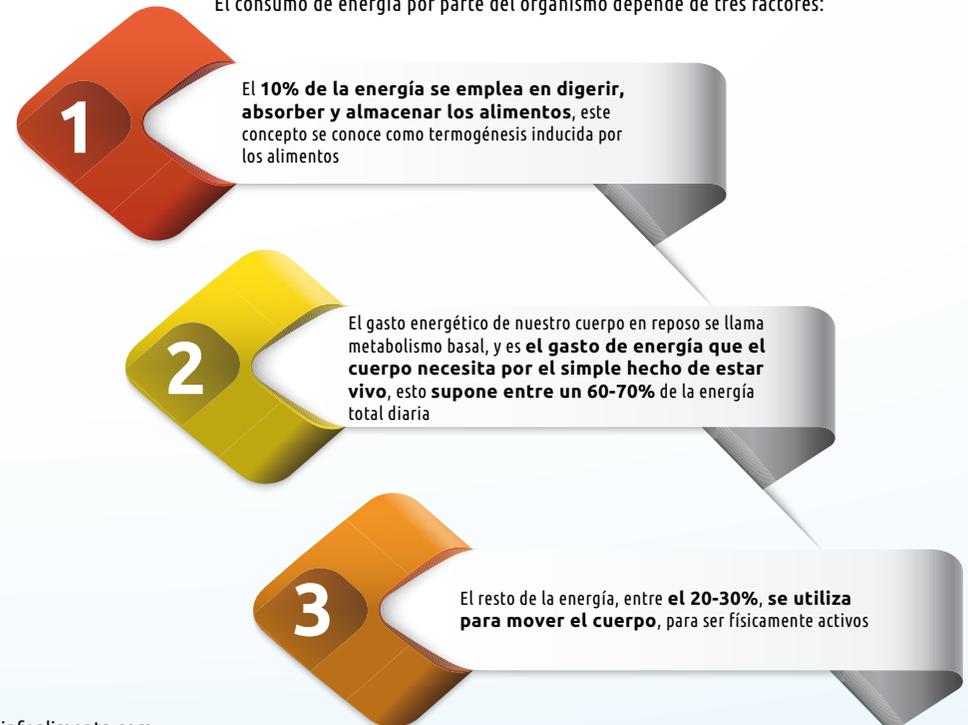


Lo ideal es mantener la balanza en equilibrio ingiriendo las mismas calorías que se consumen.



¿DE QUÉ DEPENDE EL CONSUMO DE ENERGÍA?

El consumo de energía por parte del organismo depende de tres factores:



Para más información visita la web www.infoalimenta.com