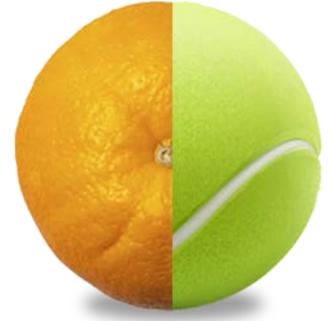


CALORÍAS

¿Lo confunden las calorías?

No deje que lo hagan. Las calorías son sólo una forma de medir, como las pulgadas o las onzas. Miden la energía que proporciona un alimento o una bebida a partir de los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol que contiene.

Las calorías son el combustible que usted necesita para trabajar y jugar. ¡Necesita calorías incluso para descansar y dormir! Los alimentos y las bebidas tienen distintas cantidades de *calorías* y *nutrientes*. Cuando se elige qué comer y beber, es importante lograr la combinación adecuada: suficientes *nutrientes*, pero no demasiadas *calorías*.



- **¿Cuántas calorías necesita?**

Su Plan Diario de Alimentación personalizado indica cuántas calorías necesita. Conozca más sobre la cantidad correcta de calorías que debe comer y consejos para cuidar su peso.

- **¿Cuántas calorías hay en los alimentos y las bebidas que consume?**

Puede encontrar la cantidad de calorías de cualquier alimento o bebida con la [Food-a-pedia](#) (enciclopedia de alimentos), en su etiqueta de valores nutricionales, o consultar sitios web de productos o restaurantes.

- **¿Qué son las calorías vacías?**

Son calorías sin valor nutricional. Las calorías vacías son aquellas que provienen de las grasas sólidas y los azúcares agregados.

