



Camino a la Salud

Cuenta Calorías y Baja de Peso

Cuántas calorías necesito quemar para perder una libra de grasa?

¡Bajar de peso es acerca de las matemáticas!

Sabiendo que las calorías en comparación con las calorías de salida puede significar la diferencia entre perder una libra por semana o ganando una libra por semana.

Una tasa saludable de pérdida de peso es de aproximadamente una a dos libras por semana.

Una libra de grasa corporal es igual a 3500 calorías. Para perder una libra / semana, usted necesita cortar 3.500 calorías de su ingesta semanal vs fuera tomar. Usted puede hacer esto mediante:

- Reducir la ingesta de 500 calorías por día. ($3500/7$ días a la semana = 500)
- Quemar 500 calorías al día (simplemente ejercicio.) O
- Comer menos y hacer más ejercicio (hacer dieta y ejercicio).

Así que, sabiendo la cantidad de calorías que consume cada día le ayudará a tomar decisiones más saludables. Por ejemplo, que el Big Mac Meal contiene 1130 calorías con una Coca-Cola! ¿Vale la pena las calorías?

Toma el control de tu salud mediante el seguimiento de sus calorías. Anote todo lo que come y bebe y cuánto. A continuación, utilice uno de los muchos sitios web que pueden ayudarle a controlar su ingesta calórica diaria. (www.livestrong.com, <http://nutritiondata.self.com/> también en www.primerohhealth.org otros recursos están disponibles.)

Digamos que usted es una mujer de 50 años, 5'3 "de altura y pesa 150 libras. Su meta es pesar en última instancia, 130 libras. Multiplique su peso esperado para un 11 ($130 \times 11 = 1430$) Ese es el número aproximado de calorías que debe consumir diariamente para llegar a su peso deseado. Si usted come más de 1650, ($150 \times 11 = 1650$) se gana peso, a menos que también ejercen.

Si usted es varón, se multiplica por 12.

Peso deseado de Femenino	Peso deseado de Masculino
160 lbs x 11 = 1760	200 lbs x 12 = 2400
140 lbs x 11 = 1540	180 lbs x 12 = 2160
130 lbs x 11 = 1430	160 lbs x 12 = 1920
120 lbs x 11 = 1320	150 lbs x 12 = 1800

Si usted camina por 1 milla cada día, usted puede volver a agregar aproximadamente 100 calorías cada día, porque usted se quema un promedio de 100 calorías al caminar 1 milla.

Una tasa saludable de pérdida de peso es de aproximadamente una a dos libras por semana.