

Introducción: En cada una de las visitas de seguimiento el estudio D2d le proporcionará un folleto sobre los cambios de estilo de vida que pueden tomar para reducir su riesgo de padecer diabetes. Las investigaciones muestran que perder 5% a 7% de su peso corporal (10 a 14 libras para una persona de 200 libras ) y reciben por lo menos 150 minutos por semana de actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esperamos que encuentre la información de estos documentos útil.



## *Inclinar la balanza de las calorías*

Las calorías son una medida del valor energético de los alimentos y bebidas. Nuestros cuerpos necesitan calorías para sobrevivir ya que alimentan todo lo que hacemos. El equilibrio de las calorías (también llamado balance energético), significa que la cantidad de calorías que comemos y tomamos deben ser igual a la calorías que quemamos a través de la actividad física y las demás necesidades de energía de nuestro cuerpo (por ejemplo, respirar, digerir alimentos, y dormir). Cuando la cantidad de calorías que tomamos en más de las calorías que utilizamos para nuestras necesidades de energía en un período de tiempo, entonces podremos subir de peso.

Comer y ser activo funcionan en conjunto. Para perder peso, es mejor comer menos y moverse más. Pesarse regularmente es una gran manera de saber cómo estás en balance energético. Si los números van siempre hacia abajo, se están consumiendo menos energía de la que se está utilizando. Si su peso sube, es el momento de ser un poco más cuidadoso en lo que come y tratar de ser más activo. De esta forma, cambia ambos lados de la balanza a la vez.



## *¿Cómo se mantiene equilibrio calórico?*

Nuestras CALORÍAS y LAS CALORÍAS QUE SALEN no tener que equilibrar todos los días. De hecho, es normal que los alimentos que comemos y la actividad física que hacemos varía mucho de un día para otro. No cabe duda de que es una balanza con el tiempo y que pueden ayudarnos a mantenernos en un peso saludable a largo plazo. Nuestro cuerpo tiene varias formas de mantenerse en equilibrio de la energía, y entre ellos están los conocidos las señales que nos dicen cuándo comer y cuándo dejar de comer. Sin embargo, como la mayoría de nosotros hemos experimentado, es más fácil ignorar la "plena" de señales de lo que es pasar por alto el "hambre" las señales, lo que facilita a aumentar de peso con el paso del tiempo.

## Acerca de las Calorías

### Las calorías y los alimentos

La cantidad de calorías de una comida o bebida depende de la cantidad de proteínas , grasas, carbohidratos o alcohol que contiene. La siguiente table muestra aproximadamente la cantidad de calorías por gramo de cada una de estas fuentes de calorías. Observe que **la grasa** es la que más calorías contiene por gramo.

	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Alcohol
Calorías por gramo	9	4	4	7

### Las calorías y la actividad

El número de calorías que vamos a utilizar en una actividad depende del tipo de actividad, la cantidad de tiempo que se encuentran activas, y cuánto pesan.

La norma general es que una milla de caminata a paso ligero usa alrededor de 100 calorías. La mayoría de las personas caminan una milla en 15 a 20 minutos. Como puede ver, tienen que caminar muchas millas para quemar una comida con alto contenido de grasas!

### Las Calorías y las Funciones del Cuerpo

Nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de calorías sólo para mantenernos vivos y para realizar funciones básicas como la respiración, mantener nuestro corazón latiendo y mantener los tejidos de nuestro cuerpo. Para la mayoría de los adultos, por lo general representa alrededor de un **50-70%** de las calorías que utilizamos a diario.

No podemos controlar las calorías gastadas en nuestras funciones básicas, pero si podemos controlar lo que comemos y bebimos, así como la cantidad de calorías que utilizamos por medio de la actividad física.

## ¿Cuántas calorías necesito cada día?

El número total de calorías que una persona necesita cada día varía en función de una serie de factores, incluyendo la edad de la persona, el sexo, la altura, peso y nivel de actividad física.

### El estimado medio de calorías diarias necesitadas para mantenimiento del peso:

Género	Edad (años)	Nivel de actividad física		
		Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Femenino	31-50	1,800	2,000	2,200
Femenino	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Masculino	31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
Masculino	51+	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800

Source: HHS/USDA Dietary Guidelines for Americans: 2010

## ¿Cuánto se necesita para inclinar la balanza?

Cada libra de grasas corporal almacena aproximadamente 3,500 calorías. Para perder peso, debemos reducir la cantidad de calorías que comemos. Bajar de peso en forma lenta y constante es la mejor manera de perder grasa corporal. Perder entre 1 y 2 libras por semana es excelente.

Esta table muestra aproximadamente cuántas calorías menos se necesitan para perder entre una y dos libras por semana. La balanza se debe inclinar comiendo menos calorías y a la misma vez, quemando más a través de la actividad.

Para reducir:	Inclinar la balanza en ese número:
1 libra por semana	<b>3,500</b> calorías menos por semana
1 ½ libras por semana	<b>5,250</b> calorías menos por semana
2 libras por semana	<b>7,000</b> calorías menos por semana



NOTA: Para tener una dieta saludable y bien equilibrada, asegúrese de no comer menos de 1,200 calorías por día!

## ***Pero ¿qué pasa si no me gusta contar calorías?***

Mantener un seguimiento cada día de lo que uno come puede ser una herramienta eficaz para el control del peso. Sin embargo, para muchas personas, contar calorías puede parecer un uso intensivo de mano de obra, y puede tomar toda la diversión de comer. La buena noticia es que todavía puede "inclinarse la balanza", simplemente, contrándose en las opciones de comidas que se realicen. El secreto de cortar calorías sin dolor, sin tener que contar, es elegir los alimentos que son altos en fibra, alto contenido de líquido, y alto contenido de nutrientes por lo que todavía puede llenarse, pero de menos calorías.

## ***Variedad***

Los estudios han demostrado que el aumento de la variedad de alimentos en una comida tiende a aumentar la cantidad que comemos. Usted puede usar esto para su ventaja al aumentar la variedad de alimentos altos en fibra, densos en nutrientes en los alimentos que usted come, tal como frutas, verduras y granos integrales, y disminuyendo la variedad de calorías, como bocadillos, postres, y otros alimentos que son altos en grasa y/o azúcar y bajos en fibra.

## ***Las Calorías Líquidas***

Las bebidas como refrescos, jugos, bebidas alcohólicas contienen muchas calorías, pero no nos llenan tanto como las calorías que obtenemos de los alimentos. Y por lo general no son muy densos en nutrientes. Para disminuir la cantidad de estos tipos de bebidas puede ser una manera fácil de cortar calorías.



Si...	Entonces...
Inclina la balanza al aumentar la actividad física y reducir lo que come...	...perderá el peso que desea. Y, con el tiempo, alcanzará un Nuevo equilibrio en un peso más bajo.
Incorpora los cambios en su <i>estilo de vida</i> ...	...no recuperará el peso perdido.

**El material fue derivado de el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes y la Asociación Americana de La Diabetes.**