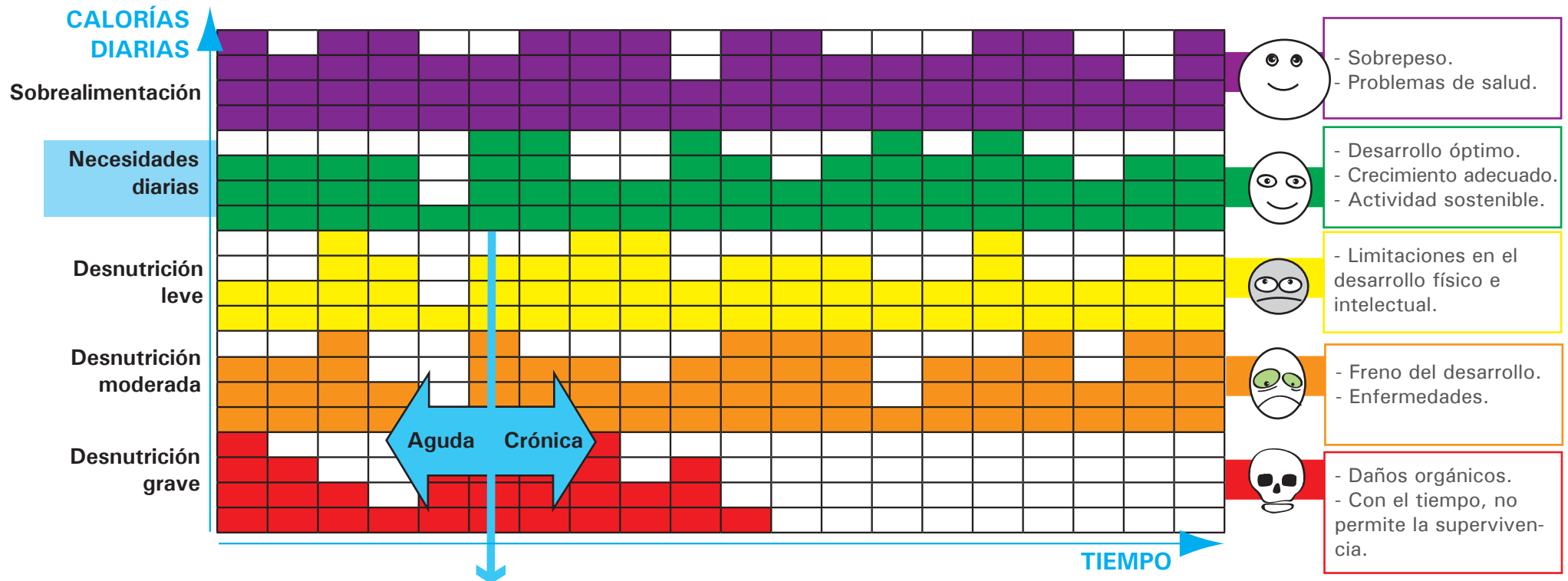


## LAS CALORÍAS: ENERGÍA PARA VIVIR

Las calorías que contienen los alimentos nos indican la cantidad de energía que obtenemos de ellos. Esta energía es imprescindible para poner en marcha nuestro organismo (pensar, movernos, dormir...) y para nuestras actividades (estudiar, trabajar, hacer deporte...) Cada persona tiene unas necesidades calóricas diferentes, en función de su edad, sexo, talla corporal, nivel de actividad y otros factores; estas son las necesidades diarias de cada persona. Si no llegamos a ellas o las superamos durante mucho tiempo, podemos tener problemas de salud, algunos muy graves.



La desnutrición puede ser aguda (de poca duración en el tiempo, normalmente días o semanas) o crónica. La desnutrición crónica, si es leve, puede prolongarse durante años, causando retrasos en el desarrollo, aumentando la vulnerabilidad frente a las enfermedades y limitando la actividad diaria.

Cuando no obtenemos suficiente energía para nuestra actividad diaria sentimos debilidad, cansancio y alteraciones del ánimo. Si la situación se mantiene, el organismo obtiene las calorías que necesita para mantener la actividad tomando las que le faltan de las reservas destinadas a la construcción de tejidos y ciertas funciones corporales. Por el contrario, si tomamos más alimentos de los que necesitamos, el organismo acumula el excedente de energía en forma de grasa corporal, causando obesidad y empeorando el estado de salud.