

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.

