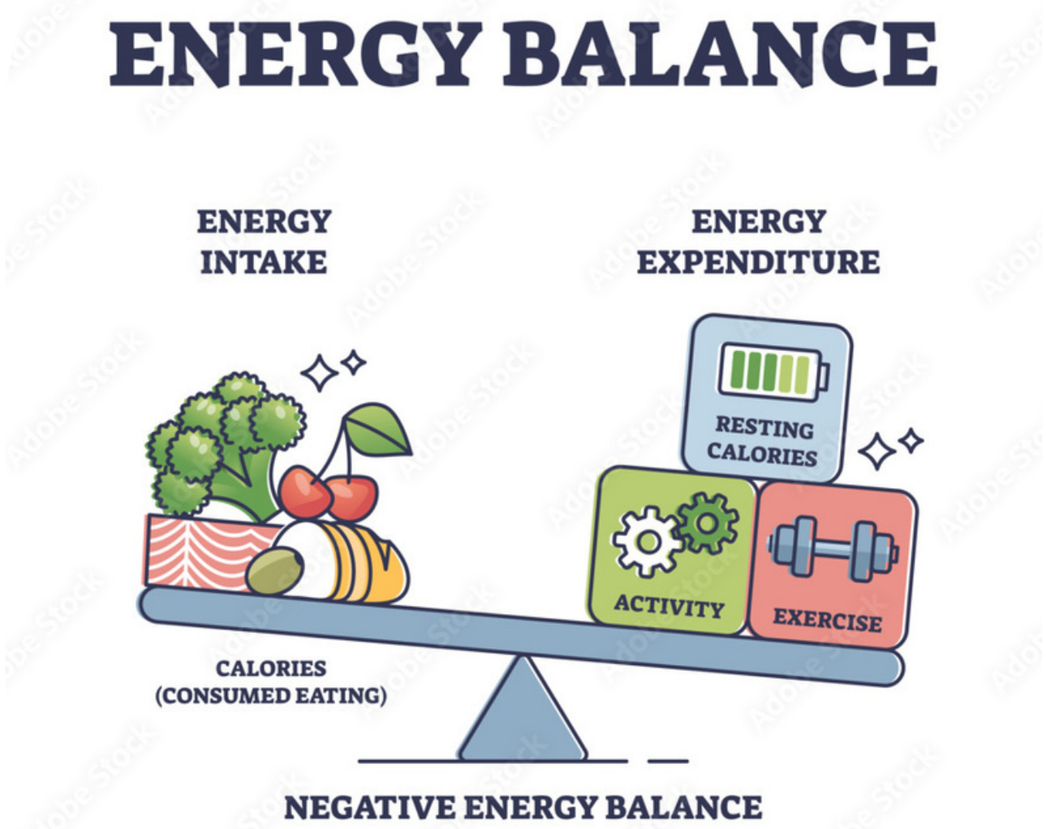
Balance Energético

Preparado por:
Alejandra González y Sophia Gassan,
Estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética

- Balance energético positivo: ocurre cuando la ingesta de alimentos es mayor al gasto calórico.
- Balance energético negativo: ocurre cuando la ingesta de alimentos es menor al gasto calórico.
- Balance energético: ocurre cuando la ingesta de alimentos equivale al gasto calórico.

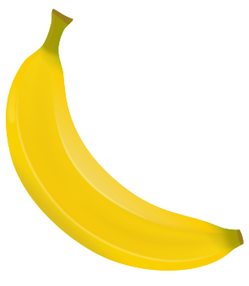


Alimentos y sus kilocalorías

313 kcal

1/2 taza

137 kcal



101 kcal

La cantidad de calorías que utilizarías por cada hora de actividad física

1 hora de Actividad Física	Calorías que quemas*
Caminar a 3mph	236 kcal
Correr a 6mph	716 kcal
Correr bicicleta 12mph	573 kcal
Jugar baloncesto	573 kcal
Nadar libremente	501 kcal
Brincar cuica lento	573 kcal

*Basado en un peso promedio de 150 lbs. (Raymond, 2020)