



Que no te pillen

¿Sabes lo que son las calorías?

Las calorías son las unidades de energía que necesitamos los seres vivos para poder sobrevivir.



Son cómo nuestro combustible. Las necesitamos para que nuestro cerebro funcione, nuestro cuerpo se desarrolle, para podernos mover, para estar fuertes ante situaciones de tensión, como los exámenes, o para combatir las enfermedades.

Cuando llamamos a ciertos alimentos **comida basura**, es porque contienen calorías vacías que no sirven. Las calorías basura son las que vienen de alimentos con muy poco valor nutritivo: **Refrescos** 🥤 **Chucherías o golosinas** **Bollería industrial** 💣

Los alimentos que aportan calorías vacías favorecen enfermedades como la obesidad o la diabetes mellitus, una enfermedad que se produce por el exceso de azúcar en la sangre.

De vez en cuando sí puedes comer bollos o chuches, pero nunca sustituyas un alimento rico en nutrientes, como un buen bocadillo, por una chuche.

Empieza el frío y es importante que no estemos desprevénidos o mal nutridos. Haz todo lo posible para que los virus de los resfriados y las gripes no te pillen.



¡Come sano y estarás sano! 🍏



12

Aumenta el consumo de calorías saludables como las de las frutas y verduras y reduce el de las calorías vacías, como las chuches, bollería y refrescos,