Ejercicio físico y hábitos de vida

> **tip**
>
> ## Objetivo del capítulo
>
> Resaltar el ejercicio físico como un aspecto fundamental que siempre debe acompañar a la alimentación. Desarrollar de forma comprensible el concepto de energía. Presentar sugerencias óptimas para animar a realizar ejercicio.

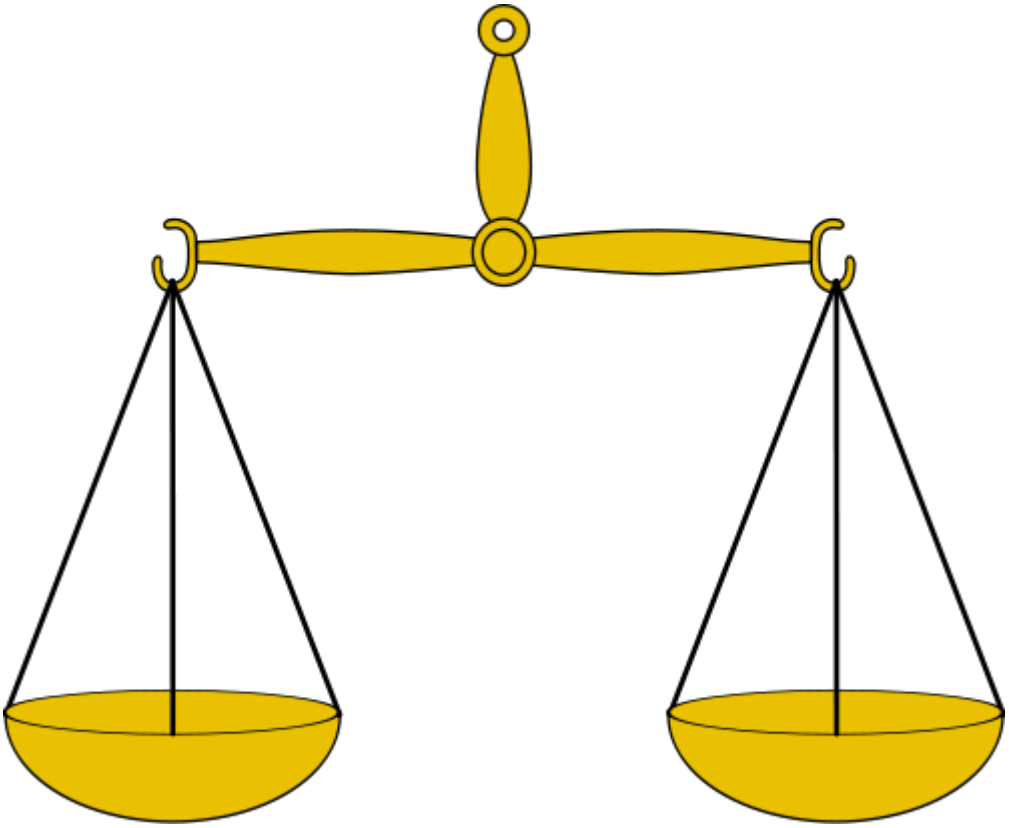
La inactividad física es, junto con una alimentación inadecuada y el consumo de tabaco y alcohol, el factor de riesgo más importante en el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

A su vez, el **balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica real** es el principal determinante del peso corporal. El gasto energético de un individuo debe ser compensado con el valor calórico que aportan los alimentos y las bebidas de la dieta. Cuando la dieta aporta más energía de la que el individuo gasta, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad.



Xavi García. Wikimedia Commons. *Balanza* (CC BY-SA)

https://www.youtube.com/embed/k5Y9D37KmJo

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:34 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:34 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026