



**Arkansas  
Children's  
Hospital**

# Entendiendo el Metabolismo

El metabolismo es la cantidad de energía que uno usa durante el día. El número de calorías en tu cuerpo es usado como energía para las funciones que te mantienen vivo. Aumentar el metabolismo ayudará a sus niños a perder peso, disminuir el metabolismo hará que sus niños ganen peso.

## Algunas cosas que ayudarán a aumentar el metabolismo:

- Coma pequeñas raciones de comida saludable frecuentemente.
- Mire bien el tamaño de las porciones.
- Aumente la fibra.
- Haga actividades aeróbicas más días en la semana (30-60 minutos)
- Alze pesas dos veces a la semana.
- Disminuya sus calorías lentamente.
- Mantenga las proteínas entre 10-15% del total de las calorías y busque comidas bajas en grasa (pescado, pollo, frijoles)
- Coma cosas hechas de trigo y pocos carbohidratos y azúcar.

## Cosas que bajan el metabolismo:

- Comer porciones grandes pocas veces, o dejar de comer.
- Bajar el consumo de calorías drásticamente.
- Bajar el consumo de fibra.
- Comer comidas altas en grasa.
- Engrandar las porciones.
- No mantenerse activo.
- Comer muchos dulces y azúcar.

## Señales de un metabolismo muy lento:

- Depresión
- No estar alerta
- Estreñimiento
- Fatiga
- Uñas rotas
- Pérdida de pelo
- Colesterol alto
- Piel seca
- Baja tolerancia de temperaturas frías

Siempre hable con su doctor antes de cambiar su nivel de actividad o nutrición. Consultar con una nutricionista también puede ser de gran ayuda.

*For more information regarding these handouts contact:*

**Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.**

Assistant Professor

UAMS College of Medicine

Department of Pediatrics

800 Marshall Street, Slot 512-21

501-364-1021