

## El minuto de Mayo Clinic

### ¿Qué es mejor para perder peso: hacer dieta o ejercicio?

Video	Audio
	Usted tiene toda la disposición de perder unas libras a fin de preparar su cuerpo para la playa.
	Pero ¿qué es mejor para perder esas libras: el ejercicio o la dieta?
00:05:33	“Es muy interesante ver la influencia de la dieta frente a la de la actividad física”.
	El Dr. Donald Hensrud, director del Programa para Vida Sana de Mayo Clinic y autor del libro de la <i>Dieta de Mayo Clinic</i> , dice que esta pregunta es engañosa porque la dieta y el ejercicio desempeñan funciones diferentes.
00:05:51 <b>Dr. Donald Hensrud</b> <b>Programa para Vida Sana de Mayo Clinic</b> <b>Mayo Clinic</b>	“Para perder peso, la dieta parece ser más eficaz que la actividad física. Hay que hacer una enorme cantidad de actividad física para perder peso, pero el déficit energético mejora con solo reducir las calorías”.
	Sin embargo, una vez alcanzado ese cuerpo digno de lucir en la playa, el ejercicio es mucho mejor para no recuperar el peso, dice el Dr. Hensrud.
00:05:51	“Por lo tanto, la dieta y la actividad física son igual de importantes. Probablemente la dieta es más importante para perder peso y la actividad física para no recuperarlo”.
	De todas maneras, nunca es malo concentrarse simultáneamente en la dieta y en el ejercicio.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.