



Calorias para perder, mantener o ganar peso

Presentadora: Maria Eugenia Rodríguez-León, RD

Sobre la presentadora:

Maria Eugenia Rodríguez-León es dietista registrada y especialista certificada en nutrición renal con 14 años de experiencia en el campo renal. Vive en Puerto Rico y es dueña de una práctica privada virtual donde trabaja con Hispanos que viven con ERC para ayudarlos a retrasar la progresión de la enfermedad renal. Ha trabajado con organizaciones locales y nacionales para educar a los Hispanos sobre nutrición y salud renal.

Objetivos:

1. Describir de dónde vienen las calorías
2. Explicar cuántas calorías necesitas
3. Enumerar estrategias para que alcances tu meta