

UNIVERSIDAD DEL SUR

*CALORIMETRÍA.

- NUTRICIÓN

-SALOMÉ CARRASCO GONZÁLEZ

GRADO: 3^a

GRUPO: "A"

DOMINGO 06 DE JULIO DEL 2020
TAPACHULA, CHIAPAS

CALORIMETRÍA

Divide en

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA

consiste

En la cantidad de energía que requiere día a día

La cual

Es muy variable

Factores

Necesaria para mantener la vida

Necesaria para realizar actividad física.

NECESIDAD DE ENERGÍA

ES LA SUMA

GASTO ENERGÉTICO BASAL (GEB)

Es el

Mayor requerimiento energético total

Determinado

Sobe el peso y superficie corporal

Formula

Calculo del gasto energético basal (GEB)

Ecuaciones de acuerdo a FAO / OMS		
Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 - 3	$(59.5 \times P) - 30$	$(58.3 \times P) - 31$
3 - 10	$(22.7 \times P) + 504$	$(20.3 \times P) + 486$
10 - 18	$(17.7 \times P) + 658$	$(13.4 \times P) + 693$
18 - 30	$(15.1 \times P) + 692$	$(14.8 \times P) + 487$
30 - 60	$(11.5 \times P) + 873$	$(8.1 \times P) + 846$
Más de 60	$(11.7 \times P) + 588$	$(9.1 \times P) + 658$

ENERGÍA DE TERMOGÉNESIS ALIMENTARIA(ETA)

Es la

Variable que afecta al gasto energético y la ingestión.

Para su calculo

Calculo requiere la siguiente formula

Formula

Entonces... cual fue el GEB de esta persona??
Para determinarlo debemos tener en cuenta la edad, el peso y el sexo... los tenemos??
Entonces podemos determinarlos
Tomamos la tabla de la lectura de calorimetría Ecuaciones para estimar el GEB de sujetos sanos, de acuerdo con el método FAO/OMS/UNU

Edad 23 años
Peso 60 Kg.
Sexo femenino

Ecuaciones de acuerdo a FAO / OMS		
Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 - 3	$(59.5 \times P) - 30$	$(58.3 \times P) - 31$
3 - 10	$(22.7 \times P) + 504$	$(20.3 \times P) + 486$
10 - 18	$(17.7 \times P) + 658$	$(13.4 \times P) + 693$
18 - 30	$(15.1 \times P) + 692$	$(14.8 \times P) + 487$
30 - 60	$(11.5 \times P) + 873$	$(8.1 \times P) + 846$
Más de 60	$(11.7 \times P) + 588$	$(9.1 \times P) + 658$

ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

Es el

Patrón de actividad física

Determinado por

Por la tabla de costo energético por actividad: (dato personal) multiplicado por el gasto energético y al final se suma todo

Formula

Factor de Actividad del Método FAO/OMS/UNU

Actividad	Hombres	Mujeres	Actividad Física
Sedentaria	1,2	1,2	Sin actividad
Liviana	1,55	1,56	3 horas semanales
Moderada	1,8	1,64	6 horas semanales
Intensa	2,1	1,82	4 a 5 horas diarias

Fuente:
<http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calculer-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>