



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

NUTRICIÓN CLÍNICA

CALORIMETRÍA

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

07/07/20

ASPECTOS BÁSICOS DE LA CALORIMETRÍA

REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

Las necesidades de energía dependen sobre todo de dos factores: la energía necesaria para mantener la vida y la energía requerida para realizar actividad física.

MÉTODO TRADICIONAL PARA ESTIMAR LAS NECESIDADES DE ENERGÍA

La forma habitual de cuantificar las necesidades de energía de un "individuo" consiste en sumar las necesidades vitales de energía (gasto energético basal) con la cantidad de energía que se dedica a la termogénesis alimentaria(ETA) y la cantidad correspondiente a la actividad física(AF) que realiza.

Gasto energético por actividad física

La actividad física es la variable que más afecta al gasto energético y por ende a la ingestión; esto se debe a su gran variabilidad de un día para otro.

Gasto energético basal

(GEB) es el mayor componente del requerimiento energético total y se refiere al gasto en el rubro de lo que se conoce como condiciones basales: que son las que existen al despertar después de dormir de 10 a 12 horas, en un estado de post-absorción (al menos 12 horas después de haber ingerido alimentos), bajo condiciones de termoneutralidad y descanso físico y mental.

El GEB representa el costo mínimo de energía para que el cuerpo realice las funciones vitales de mantenimiento que no se detienen, que son inevitables: la cardiovascular, la respiratoria, la endocrina, la del sistema nervioso central, la renal, la hepática, la inmune, la termogénesis y, en su caso, las del crecimiento, el embarazo o la lactancia.

Es decir el GEB es la energía necesaria para realizar las funciones vitales de nuestro organismo

El apetito y la saciedad son los mejores indicadores de las necesidades energéticas; de tal manera, los cambios en la actividad física se pueden compensar con modificaciones en el consumo de alimentos, con lo que el peso y la composición corporal permanecen estables.