

Masculino de 35 años

Peso: 88.7 kg

Talla: 1.76 cm

CC: 94 cm

Calculo de GEB con la formula de FAO/OMS

Formula para varones:  $(11.5 \times P) + 873$

$$(11.5 \times 88.7 \text{ kg}) + 873 = 1893.05 \text{ de GEB}$$

$$\text{GEB} = 1893 + 10\% \text{ de ETA} = 2082 \times 1.2 \text{ de AF} = 2498 \text{ kcal de gasto energetico total.}$$

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{talla}^2} = \frac{88.7}{1.76^2} = 28.7 \text{ de IMC (SOBREPESO)}$$

Peso ideal que deberia tener

$$\text{El IMC normal para los hombres es de 23} \\ 23 \times 1.76^2 = 71.07 \text{ Kg (PESO IDEAL)}$$

Formula de FAO/OMS con su peso ideal

$$(11.5 \times 71.07 \text{ Kg}) + 873 = 1690.30 \text{ de GEB}$$

$$\text{GEB} = 1690 + 10\% \text{ de ETA} = 1859 \times 1.2 \text{ de FA} = 2230 \text{ kcal de gasto energetico total}$$

GET Anterior: 2498

GET Actual: 2230

$$2498 - 2230 = 268 \text{ kcal de diferencia}$$