

Hombre adulto, 40 años, actividad física sedentaria, 1.65 m, 80 kg .

$$6.55+(13.75 \times P)+(5 \times T)-(6.78 \times E)$$

$$6.55+(13.75 \times 80)+(5 \times 165)+(6.78 \times 40)$$

TMB+ETA+AFE

$$1720.3+172.03+172.03$$

$$\text{GET} = 2,064.36$$

Mujer adulta, 32 años, actividad física sedentaria, 1.70 m, 67 kg.

$$655+(9.6 \times 67)+(1.85 \times 170)-(4.68 \times 32)$$

TMB+ETA+AFE

$$1576.02+157.6+157.6$$

$$\text{GET} = 1891.2$$