

Formula de energia de Harris-Benedict

DOCENTE:

Dra. Katia Paola Martínez López

ALUMNA:

Ingrid Renata López Fino

MEDICINA HUMANA

3ER SEMESTRE

UNIDAD 4

Harris–Benedict



La ecuación de Harris–Benedict sirve para aproximar el gasto metabólico basal de un individuo en función de su peso, estatura y edad.

Esta fórmula se utilizó durante muchos años en la elaboración de pautas dietéticas.



- Para hombres:**
$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$$



El resultado se multiplica por una serie de factores relacionados con el grado de actividad física.

De este modo, es posible estimar las calorías diarias que consume un individuo y plantear una dieta acorde a sus objetivos.



- Para mujeres:**
$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$

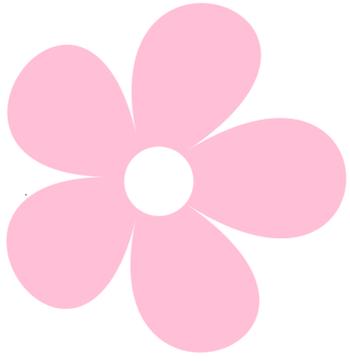


A partir de aquí se obtiene el número de calorías que el individuo gasta solo por el hecho de estar vivo, aun en un completo estado de reposo.



Para calcular el gasto energético diario de una persona, sería necesario cuantificar su actividad física y sumarle dicho gasto al resultado de la fórmula de Harris–Benedict





BIBLIOGRAFIA

- **Fórmula de Harris-Benedict: ¿en qué consiste?**
<https://mejorconsalud.as.com/fitness/dieta/mantener-peso/formula-harris-benedict-que-consiste/>

