



Mi Universidad

*Nombre del Alumno: **Judith Anahí Díaz Gómez***

*Nombre del tema: **Fórmula de Harris-Benedict***

*Trabajo: **Súper Nota***

*Parcial: **4°***

*Nombre de la Materia: **Nutrición***

*Nombre del profesora: **Katia Paola Martínez López***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **3°***

*Fecha de entrega: **15 de Diciembre del 2022.***

FÓRMULA DE ENERGÍA DE HARRIS BENEDICT

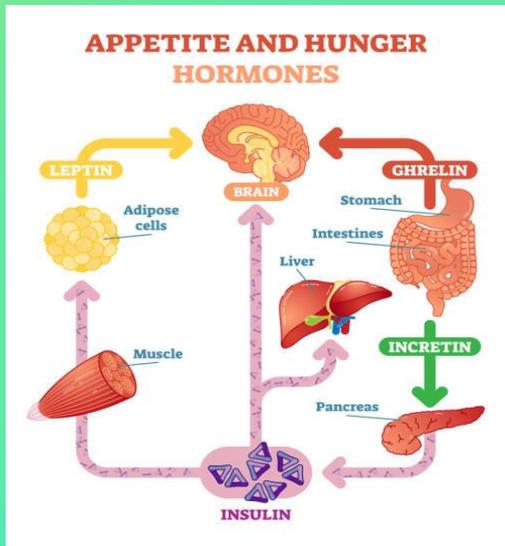
La fórmula para calcular la ecuación Harris-Benedict es una herramienta útil que puede ayudar a crear planes de alimentación personalizados según las necesidades nutricionales de cada persona.

Es esencial que se calcule con precisión las calorías y necesidades nutricionales de cada individuo para asegurar que se le ofrece el mejor seguimiento nutricional posible.





La fórmula de Harris Benedict ayuda a calcular la TMB (Tasa Metabólica Basal).



La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo para sobrevivir realizando las funciones básicas, tales como respirar, parpadear, filtrar la sangre, regular la temperatura del cuerpo o sintetizar hormonas.

En esta fórmula se utiliza la altura, el peso, la edad, y el género de un individuo para calcular su tasa metabólica basal.

Sin embargo, puede que no sea totalmente precisa para ciertas personas, ya que esta ecuación no considera la masa corporal magra ni la relación músculo-grasa.





Para utilizar la ecuación Harris-Benedict, se debe determinar la tasa metabólica basal de la persona y, después, aplicar un factor de actividad para obtener un número estimado de sus necesidades energéticas diarias.

Determinación de la TMB:

Hombre: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$

Mujer: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años})$



BIBLIOGRAFIA:

<https://blog.nutrium.com/es/calculo-de-la-ecuacion-harris-benedict-para-profesionales-de-nutricion/>

<https://www.gob.pe/14903-calcular-tasa-de-metabolismo-basal-tmb-en-adultos>