

15 / Diciembre / 2022

Nutrición.

Super nota.

Dra. Katia Martínez López

Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

ecuación Harris-Benedict



¿Qué es la ecuación de Harris-Benedict?

Es una fórmula que utiliza la altura, el peso, la edad, y el género de un individuo para calcular su tasa metabólica basal

1 Determina la TMB

- Hombres: $TMB = 66 + (13.7 \times \text{peso en kilos}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$
- Mujeres: $TMB = 655 + (9.6 \times \text{peso en kilos}) + (1.8 \times \text{altura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$

2 Multiplica el número de la TMB por el factor de actividad apropiado

- Sedentario – poco o ningún ejercicio (TMB x 1.2)
- Poco activo – ejercicio/deporte leve 1-3 días/semana (TMB x 1.375)
- Activo con moderación – ejercicio/deporte moderado 3-5 días/semana (TMB x 1.55)
- Activo – ejercicio/deporte duro 6-7 días/semana (TMB x 1.725)
- Muy activo – ejercicio/deporte diario muy duro y trabajo físico o entrenamiento 2X día (TMB x 1.9)



Esto te dará un valor estimado de las necesidades energéticas diarias de tu cliente.



Como cada persona es única y tiene necesidades energéticas y objetivos de salud diferentes