



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: nohemi Judith escobar ramos*

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

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: nutrición*

*Nombre del profesor: Dra. Martinez lopez Katia paola*

*Nombre de la Licenciatura: medicina humana*

*Cuatrimestre: 3°*



Es la cantidad mínima de energía que necesita tu cuerpo para sobrevivir realizando las funciones básicas, tales como respirar, parpadear, filtrar la sangre, regular la temperatura del cuerpo o sintetizar hormonas.

Aunque estés en absoluto reposo, tu cuerpo sigue trabajando para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento de tu organismo.

Existen muchas fórmulas para calcular la TMB, pero una de las más utilizadas en todo el mundo es la fórmula de Harris Benedict descrita en 1919, revisada por Mifflin y St Jeor en 1990.



El cálculo es el siguiente:

- **Hombres TMB = (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) + 5**
- **Mujeres TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) – 161**

Ejemplos: kcal que necesitan al día de acuerdo al peso

Anahí	$10 \times 63 + 6.25 \times 160 - 5 \times 19 = 1535$ kcal
José	$10 \times 53 + 6.25 \times 159 - 5 \times 21 + 5 = 1448.75$ kcal
Nohemí	$10 \times 49 + 6.25 \times 150 - 5 \times 20 = 1327.5$ kcal