



**Mi Universidad**

## **Supernota**

**Nombre del Alumno:** Clara Elisa Encino Vázquez

**Nombre del tema:** Formula de Harris B.

**Parcial:** IV

**Nombre de la Materia:** Nutrición

**Nombre del profesora:** Dra. Katia Paola Martínez

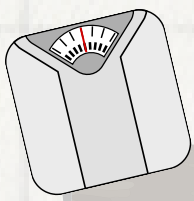
**Nombre de la Licenciatura:** Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

*San Cristóbal de las Casas. 15 Diciembre del 2022*

# Fórmula de Harris Benedict

Es una ecuación empírica para estimar el metabolismo basal de una persona en conjunto con factores de actividad física para calcular la recomendación de consumo diario de calorías para un individuo.



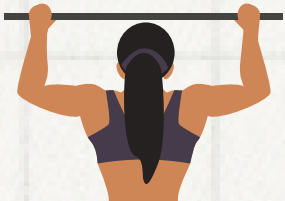
Se requiere:

- Peso corporal
- Estatura
- Edad



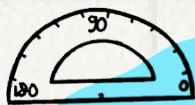
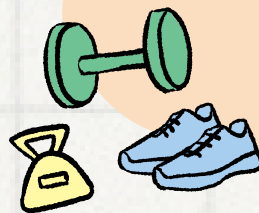
Kcal

Cantidad de energía necesaria para elevar en 1° C la temperatura de 1 ml de agua



Dato

La ecuación supone una composición corporal normal, con una relación media entre la masa muscular y la masa grasa, por lo que puede ser inexacta para las personas que son muy musculosas



se x o



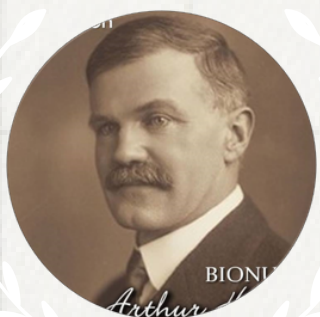
Formulas

Mujer

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

Hombre

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



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.