

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO:
JOSÉ SÁNCHEZ ZALAZAR

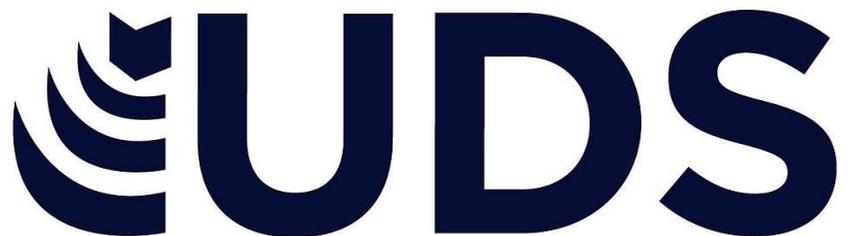
NOMBRE DEL TEMA:
FORMULA DE ENERGIA DE HARRIS BENEDICT
PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA:
NUTRICION
NOMBRE DEL PROFESOR:
DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
MEDICINA HUMANA

CAMPUS:
SAN CRISTÓBAL

FECHA:
15/12/2022





La **ecuación de Harris-Benedict** es una ecuación empírica para estimar el metabolismo basal de una persona en función de su peso corporal, estatura y edad, y es utilizado en conjunto con factores de actividad física.

La tasa metabólica basal (**TMB**) 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.

Metabolismo Basal

¿Qué es?

Gasto mínimo de calorías que el cuerpo necesita para poder funcionar correctamente

¿Cómo se calcula?

Los datos necesarios para calcularlo son:
Edad, Peso, Altura y Sexo

¿Cómo aumentar el metabolismo basal?

Comer cada 3 horas



Comer comidas ligeras



Caminar con frecuencia

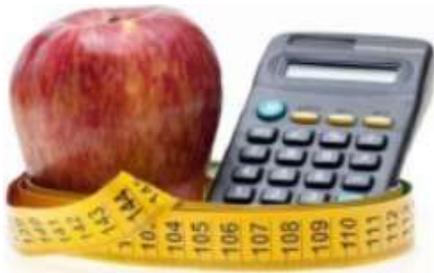


Hacer ejercicio físico



A mayor metabolismo, más fácil será perder masa grasa

Al gasto general de energía también pueden afectarle las enfermedades, los alimentos y bebidas consumidos, la temperatura del entorno y los niveles de estrés. Mayor masa muscular



El metabolismo basal diario también se puede calcular de manera muy aproximada de la siguiente forma mediante las ecuaciones de Harris-Benedict:

- Hombre: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$
- Mujer: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$
- Jose Sanchez: $(10 \times 53 \text{ kg}) + (6.25 \times 1.59 \text{ cm}) - (5 \times 21 \text{ años}) + 5 = 439.9375$

BIBLIOGRAFÍA

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