



NUTRICION

TEMA.

FORMULA DE ENERGIA DE HARRIS BENEDICT

PROFESORA:

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

ALUMNA:

YESICA DE JESUS GOMESZ LOPEZ

4 UNIDAD TERCER SEMESTRE

FORMULA DE ENERGIA DE HARRIS BENEDICT

Sirve para aproximar el gasto metabólico basal de un individuo en función de su peso, estatura y edad.



El BMR es una medida de la cantidad de energía gastada por una persona durante el descanso y en diferentes niveles de actividad.

El estado se multiplica por una serie de factores relacionados con el grado de actividad física. De este modo, es posible estimar las calorías diarias.



ECUACIÓN DE HARRIS-BENEDICT

Para hombres:

$$TMB = (10 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$$

Para mujeres

$$TMB = (10 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$



Desafortunadamente, no existe un modo operativo de conocer con precisión el gasto metabólico de un individuo. Por ello, debemos guiarnos por ecuaciones que nos ofrecen una aproximación, con una cierta tasa de error.

Para calcular el gasto energético diario de una persona, sería necesario cuantificar su actividad física y sumarle dicho gasto al resultado de la fórmula de Harris-Benedict.

Esta fórmula se utilizó durante muchos años en la elaboración de pautas dietéticas.

ECUACIÓN DE HARRIS-BENEDICT MB

- MB mujeres = $655 + (9,6 \times P) + (1,8 \times A) - (4,7 \times E)$
- MB hombres = $66 + (13,7 \times P) + (5 \times A) - (6,8 \times E)$

P = peso en kg
A = altura en cms
E = edad en años
MB = metabolismo basal

En la actualidad se apuesta por hábitos de vida saludables. El hecho, por ejemplo, de reducir el consumo de azúcar, trae consecuencias positivas para la salud y una reducción del peso corporal.



Factores como la calidad de la microbiota, las patologías previas, la epigenética o el estado metabólico pueden influir positiva o negativamente en la pérdida de peso.

Para perder peso, es mucho más eficaz tener un patrón de alimentación saludable que contar calorías.



Asimismo, los protocolos de ayuno intermitente suelen traer también buenos resultados.

hay ciertos suplementos que pueden ayudar a mejorar el proceso de pérdida de peso. La cafeína, el hmb, la creatina o la melatonina son ayudas ergogénicas que, utilizadas bajo la supervisión de un profesional, pueden facilitar este proceso.

CREATINA
MOLECULA PRODUCIDA POR EL CUERPO A PARTIR DE 3 AMINOACIDOS:

GLICINA
METIONINA
ARGININA
SE ALMACENA EN LAS FIBRAS MUSCULARES

¿QUÉ HACE?
REGENERA ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD

+ INTENSIDAD = + TIEMPO

+ RESISTENCIA + FUERZA = + MASA MUSCULAR

+ HIDRATACIÓN INTRACELULAR (RECUERDA BEBER MÁS AGUA!) = + VOLUMEN

¿CÓMO SE TOMA?
CON CUALQUIER LÍQUIDO

PERFECTO CON AGUA | RATIDOS DE: -PROTEÍNA -AMINOACIDOS -CARBOHIDRATOS | EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA | RECOMENDACIÓN: ANTES O DESPUÉS DEL EJERCICIO

¿SABÍAS QUÉ?

BENEFICIOS 3-5 DÍAS
*CON FASE CARGA