



# 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**  
MOLÉCULA PRODUCIDA POR EL CUERPO A PARTIR DE 3 AMINOÁCIDOS:

GLICINA  
METIONINA  
ARGININA

SE ALMACENA EN LAS FIBRAS MUSCULARES

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

+ INTENSIDAD = + TIEMPO

BENEFICIOS 3-5 DÍAS \*CON FASE CARGA

+ RESISTENCIA + FUERZA = + MASA MUSCULAR

+ HIDRATACIÓN INTRACELULAR = + VOLUMEN

RECUERDA BEBER MÁS AGUA!

**¿CÓMO SE TOMA?**  
CON CUALQUIER LÍQUIDO

PERFECTO CON AGUA

BATIDOS DE:  
-PROTEÍNA  
-AMINOÁCIDOS  
-CARBOHIDRATOS

EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA

RECOMENDACIÓN: ANTES O DESPUÉS DEL EJERCICIO

**¿SABÍAS QUÉ?**