



# **SUPERNOTA**

*LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ*

*SUPERNOTA*

*CUARTO PARCIAL*

*NUTRICION*

*DOCENTE: DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ*

*LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA*

*TERCER SEMESTRE*

*SAN CRISTOBAL DE LASCASAS A 15 de DICIEMBRE DE 2022*

HECHO POR LUIS DEL SOLAR.

# Fórmula de energía de Harris Benedict.

## ¿Qué variables intervienen en la fórmula de Harris Benedict?

La ecuación Harris-Benedict es una fórmula que utiliza la altura, el peso, la edad, y el género de un individuo para calcular su tasa metabólica basal.

### DATO:

La ecuación de Harris-Benedict (HB) fue publicada en el año 1919 y está diseñada para el cálculo del GEB en población con normopeso.



## ¿Cuándo se usa la fórmula de Harris Benedict?

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, para calcular la recomendación de consumo diario de calorías para un individuo.

## Tasa metabólica basal:

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.



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 =  $(10 \times \text{peso de Kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$ .

Mujeres TMB =  $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$ .

## Mi formula.

Luis del solar:  $(10 \times 76\text{kg}) + (6.25 \times 168\text{cm}) - (5 \times 23\text{años}) = 1,700 \text{ k/cal}$ .