



**Mi Universidad**

NOMBRE DEL ALUMNA:

*DOLORES HORTENCIA DOMÍNGUEZ LÓPEZ*

NOMBRE DEL TEMA: ***super nota***

CUARTO PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA:

**NUTRICION**

NOMBRE DE DOCENTE:

*DRA. KATIA MARTINEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA*

*CUATRIMESTRE TERCER SEMESTRE*

## FORMULA 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

La ecuación supone una composición corporal normal, con una relación media entre la masa muscular y la masa grasa.

Nomenclatura de la fórmula  
 P: Peso en Kilogramos  
 A: Altura en centímetros  
 E: Edad en años

Las ecuaciones de Harris Benedict calculan el metabolismo basal y lo estimado de consumo en actividad cotidiana. Son indicadores idóneos pues lo que nos indicaría es que no deberíamos hacer una dieta por debajo de esa cantidad de calorías, ya que si no estaríamos forzando al cuerpo a adaptarse y a guardar para «cuándo no haya» o efecto rebote.



Estas medidas pueden ser muy imprecisas para personas muy obesas, o personas con mucha masa muscular. Otra cosa interesante a tener en cuenta, es que el factor de Actividad también es muy impreciso. Si usted realiza 1, o 3 horas de ejercicios, 1 o 4 veces a la semana no está contemplado en detalle.

Harris Benedict propone dos ecuaciones puesto que toma en cuenta que el hombre tiene mayor masa magra en su cuerpo que las mujeres



Edad	Hombres	Mujeres
0 - 3 años	60.9 peso - 54	61.0 peso - 51
3 - 10 años	22.7 peso + 495	22.5 peso + 499
10 - 18 años	17.5 peso + 651	12.2 peso + 746
19 - 30 años	15.3 peso + 679	14.7 peso + 496
31 - 60 años	11.6 peso + 879	8.7 peso + 829
Mayores de 60	13.5 peso + 487	10.5 peso + 596