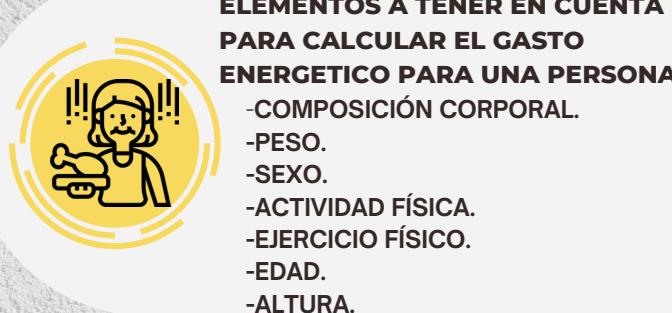


PLAN HIGIENICO Y GASTO CALORICO

EDISON SALAMANCA

SENA - ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE.
FICHA: 2721435
ÁREA: CULTURA FÍSICA.



CALORIAS NECESARIAS PARA UNA PERSONA POR DÍA.

Para esto se tienen en cuenta la edad, el sexo, y el peso de la persona, de estos datos se comparan ciertos la edad, dependiendo de esta se hace una operación como la de la tabla. Los valores pueden cambiar si se quiere subir o bajar de peso, también entre más actividad física el valor se incrementa. Para esto se usa el factor de actividad.

Edad	Mujer	Hombre
0 a 3 años	$(58.31 \times \text{Peso}) - 311$	$(59.512 \times \text{Peso}) - 304$
4 a 10 años	$(20.315 \times \text{Peso}) + 485.9$	$(22.706 \times \text{Peso}) + 504.6$
11 a 18 años	$(13.384 \times \text{Peso}) + 692.6$	$(17.686 \times \text{Peso}) + 658.2$
19 a 30 años	$(14.819 \times \text{Peso}) + 480.6$	$(15.057 \times \text{Peso}) + 692.2$
31 a 60 años	$(8.126 \times \text{Peso}) + 845.6$	$(11.472 \times \text{Peso}) + 873.1$
≥ 60 años	$(9.082 \times \text{Peso}) + 658.5$	$(11.711 \times \text{Peso}) + 587.7$

PUESTO DE TRABAJO ERGONÓMICO



Un puesto de trabajo correctamente ergonómico tiene que cumplir con los siguientes requisitos.

- Los pies apoyan por completo el suelo.
- Angulo de la silla en 110° y 120°.
- Borde superior de la pantalla al nivel de los ojos.
- Medios de trabajos organizados simétricamente.
- Temperatura entre 20°C y 24°C.
- Buena iluminación.

FACTORES PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE.

- Realizar actividad física de manera moderada.
- Comer adecuadamente y alimentos saludables.
- Tener un buen horario de sueño.
- Evitar actividades como fumar, o ingerir alcohol muy seguido.
- Evitar mantenerse en situaciones de alto estrés durante mucho tiempo.

