

Infografía – Plan de higiene y gasto calórico

GA6-230101507- AA2-EV01

Cesar Augusto Montoya Canizales

Ferney Alexander Cárdenas Bernal

Aprendices

Miriam Preciado Montañez

Instructor

Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información

SENA Regional Bogotá D.C.

Tecnólogo Análisis y Desarrollo de Software

Ficha 2868399


2024


Necesidades Energéticas Diarias


Factores



Fisiológicos;


 **Tasa Metabólica Basal (TMB):** Es la cantidad mínima de energía que el cuerpo necesita para mantener las funciones vitales en reposo. Se ve afectada por factores como la edad, el sexo, el peso y la composición corporal.


 **Actividad física:** El nivel de actividad física influye significativamente en el gasto energético. Una persona activa quemará más calorías que otra sedentaria.


 **Efecto térmico de los alimentos (TEA):** Es la energía que el cuerpo gasta para procesar los alimentos. Aunque representa un porcentaje menor del gasto energético total, puede variar según el tipo de alimento.





Individuales;

 **Edad:** El metabolismo se ralentiza con la edad, por lo que las necesidades calóricas tienden a disminuir.

 **Sexo:** Los hombres suelen tener una mayor masa muscular y, por lo tanto, un metabolismo basal más alto.

 **Peso:** El peso corporal influye directamente en la TMB. Una persona con mayor peso generalmente necesita más calorías para mantener las funciones vitales.

 **Composición corporal:** La proporción de masa muscular y grasa también afecta el gasto energético. La masa muscular es metabólicamente más activa que la grasa.

 **Estado de salud:** Enfermedades como el hipertiroidismo o el hipotiroidismo pueden alterar el metabolismo y, por ende, las necesidades calóricas.

Cuál es nuestra necesidad Calórica

La cantidad de calorías que una persona necesita diariamente varía ampliamente y depende de varios factores como la edad, el sexo, el peso, la altura, el nivel de actividad física y el metabolismo basal. No existe una cantidad única que se aplique a todos, ya que cada individuo es único.



¿De dónde provienen las calorías?

Las calorías que nuestro cuerpo necesita provienen principalmente de los alimentos y bebidas que consumimos. Estos alimentos se descomponen en nutrientes esenciales:

Carbohidratos: Son la principal fuente de energía rápida para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como el pan, pasta, arroz, frutas y verduras.

Proteínas: Son necesarias para construir y reparar tejidos, además de participar en muchas funciones corporales. Se encuentran en carnes, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.

Grasas: Proporcionan energía de larga duración y ayudan a absorber vitaminas liposolubles. Se encuentran en aceites, frutos secos, aguacate, carnes grasas y lácteos.



Las necesidades calóricas de una persona pueden variar significativamente dependiendo de diversos factores. Estos factores influyen en la cantidad de energía que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. A continuación, se detallan algunas de las variables más importantes

Factores

Fisiológicos

Edad

Sexo

Peso y altura

Composición corporal

Metabolismo basal

Estado de salud



Relacionados con el estilo de vida:

Nivel de actividad física

Tipo de actividad física

Hábitos alimentarios

Estrés

Sueño



Necesidades Energéticas Diarias

Un puesto de trabajo ergonómico y adaptado a la contextura corporal de cada persona es fundamental para prevenir problemas de salud relacionados con el trabajo y mejorar la calidad de vida. Al invertir en un entorno de trabajo saludable, las empresas pueden aumentar la productividad, reducir el ausentismo y mejorar la satisfacción de los empleados.

Características clave de un puesto de trabajo ergonómico:

Silla ajustable:

Altura: Debe permitir que los pies estén apoyados en el suelo con las rodillas flexionadas en ángulo de 90 grados.

Respaldo: Debe ofrecer soporte lumbar y permitir ajustar la altura y la inclinación.

Apoyabrazos: Deben estar a la altura de los codos cuando los brazos están relajados a los lados del cuerpo.

Escritorio ajustable:

Altura: Debe permitir que los antebrazos estén paralelos al suelo y que los hombros estén relajados.

Superficie: Debe ser lo suficientemente amplia para colocar todos los elementos necesarios sin tener que realizar movimientos excesivos.

Monitor:

Altura: La parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.

Distancia: La distancia entre los ojos y la pantalla debe ser de aproximadamente un brazo.

Ángulo: La pantalla debe estar inclinada ligeramente hacia atrás para reducir los reflejos.



¿Qué otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable?

Alimentación equilibrada:

Limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Mantener una hidratación adecuada.

Actividad física regular:

Realizar ejercicio de forma regular, al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana.

Descanso adecuado:

Dormir entre 7 y 9 horas por noche para permitir que el cuerpo se recupere y rejuvenezca.

Establecer una rutina de sueño regular.

Gestión del estrés:

Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda.

Establecer límites y aprender a decir no.

Evitar hábitos nocivos:

No fumar.

Limitar el consumo de alcohol.

Evitar el consumo de drogas.

Chequeos médicos regulares

Salud mental:

Cultivar relaciones sociales positivas.

Buscar ayuda profesional si es necesario.

Entorno saludable:

Vivir en un entorno limpio y seguro.

Estar en contacto con la naturaleza.

