1. Para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona, es importante tener en cuenta varios elementos:

- \*\*Edad\*\*: Las necesidades energéticas varían según la edad de la persona.

- \*\*Género\*\*: Los hombres y las mujeres tienen diferentes necesidades energéticas.

- \*\*Nivel de actividad física\*\*: Una persona activa requiere más calorías que una persona sedentaria.

- \*\*Metabolismo basal\*\*: La tasa metabólica basal influye en la cantidad de calorías que una persona necesita en reposo.

- \*\*Estado de salud\*\*: Algunas condiciones de salud pueden afectar las necesidades energéticas.

2. Las calorías que necesita el cuerpo diariamente dependen de varios factores, pero en general, un adulto promedio necesita alrededor de 2000 a 2500 calorías al día. Estas calorías provienen de diferentes fuentes:

- \*\*Carbohidratos\*\*: Son la principal fuente de energía y representan aproximadamente el 45-65% del total de calorías diarias.

- \*\*Proteínas\*\*: Son esenciales para la reparación y crecimiento celular y representan aproximadamente el 10-35% del total de calorías diarias.

- \*\*Grasas\*\*: Son importantes para la absorción de vitaminas y representan aproximadamente el 20-35% del total de calorías diarias.

- \*\*Bebidas y otros elementos\*\*: También aportan calorías, aunque en menor cantidad.

Estos aportes pueden depender de variables como el tipo de dieta, el estilo de vida, las preferencias personales y las necesidades nutricionales específicas.

3. Un puesto de trabajo ergonómico y adecuado para la contextura corporal de una persona debería tener las siguientes características:

- \*\*Silla ajustable\*\*: Debe permitir ajustar la altura y el respaldo para mantener una postura adecuada.

- \*\*Escritorio ajustable\*\*: Debe ser lo suficientemente grande para acomodar todos los equipos y ajustable en altura.

- \*\*Iluminación adecuada\*\*: Debe ser suficiente y libre de reflejos para evitar la fatiga visual.

- \*\*Espacio libre\*\*: Debe haber suficiente espacio para moverse y cambiar de posición durante la jornada laboral.

4. Además de la nutrición y la ergonomía, otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable:

- \*\*Actividad física regular\*\*: Mantenerse activo es fundamental para la salud cardiovascular, la fuerza muscular y el bienestar general.

- \*\*Descanso adecuado\*\*: Dormir lo suficiente y tener un buen descanso es crucial para la recuperación y la salud mental.

- \*\*Manejo del estrés\*\*: Aprender técnicas de manejo del estrés puede ayudar a reducir los riesgos de enfermedades relacionadas con el estrés.

- \*\*Relaciones sociales\*\*: Mantener relaciones sociales saludables y apoyivas puede contribuir positivamente a la salud mental y emocional.

Estos factores, combinados con una dieta equilibrada, ejercicio regular y un entorno de trabajo ergonómico, pueden ayudar a alcanzar y mantener un estilo de vida saludable.

Aquí tienes la información organizada en un formato más adecuado para una infografía:

---

### Factores que influyen en las necesidades energéticas diarias

1. \*\*Edad\*\*: Varía con la edad.

2. \*\*Género\*\*: Diferencias entre hombres y mujeres.

3. \*\*Nivel de actividad física\*\*: Activos requieren más calorías.

4. \*\*Metabolismo basal\*\*: Influye en las calorías en reposo.

5. \*\*Estado de salud\*\*: Condiciones de salud pueden afectar las necesidades.

---

### Requerimientos calóricos diarios

- Adulto promedio: 2000 a 2500 calorías/día.

- Carbohidratos: 45-65% del total diario.

- Proteínas: 10-35% del total diario.

- Grasas: 20-35% del total diario.

- Bebidas y otros: Aportan calorías adicionales.

---

### Puesto de trabajo ergonómico

1. \*\*Silla ajustable\*\*: Altura y respaldo.

2. \*\*Escritorio ajustable\*\*: Espacio y altura.

3. \*\*Iluminación adecuada\*\*: Suficiente y sin reflejos.

4. \*\*Espacio libre\*\*: Para moverse y cambiar de posición.

---

### Estilo de vida saludable

1. \*\*Actividad física regular\*\*: Salud cardiovascular y bienestar.

2. \*\*Descanso adecuado\*\*: Recuperación y salud mental.

3. \*\*Manejo del estrés\*\*: Reducción de riesgos de enfermedades.

4. \*\*Relaciones sociales\*\*: Salud mental y emocional.

---

### Resumen

- \*\*Dieta equilibrada\*\*

- \*\*Ejercicio regular\*\*

- \*\*Entorno de trabajo ergonómico\*\*

Estos factores combinados pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable.