

Trabajo en casa - Módulo de Nutrición

Grupo 10

Guiselle Tatiana Zambrano Penagos

1. Cálculo de Hidratación

Datos obtenidos	Valor
Peso	62 kg
Agua del Cuerpo	37.2 kg
DHT peso actual	1.24 kg
DHT peso del agua	0.744 kg

Tabla 1: Cálculo del agua

Líquido	Cantidad (ml)
Agua	700
Jugo de tomate de árbol	500
Jugo de fresa	300
Café	100
Total	1600

Tabla 2: Líquidos consumidos en un día

Aunque mi ingesta de líquidos no es baja, no lo hago de manera periódica a lo largo del día, suelo beber líquidos en horas muy específicas del día, sobretodo en los horarios de comidas.

Debo reducir el consumo de líquidos de fuentes como el café, ya que lo hago a diario y varias veces en el transcurso del día.

Teniendo en cuenta la actividad desarrollada durante la clase, debo ingerir 0.8L más de agua para nivelar el consumo energético.

2. Ensayo

El consumo de alimentos de forma balanceada es imprescindible para que una persona solvente la pérdida de energía y la necesidad de nuevas fuentes de proteínas. Además, al complementar el consumo de alimentos de forma adecuada con actividad física, se irá

adquiriendo un mejor estado físico y mental, así mismo se van a prevenir falencias o enfermedades a futuro.

El consumo de alimentos de forma adecuada no es suficiente, en confinamiento un individuo puede caer en el sedentarismo, esto puede provocar que el mismo presente ansiedad, lo que podría desencadenar un desorden en el consumo de alimentos. Por otro lado, si el sujeto realiza actividad física de manera periódica, este debe compensar la cantidad de energía invertida en la actividad, con la fuente de la misma.

Es importante tener una noción básica de los diferentes tipos de alimentos y los nutrientes que estos ofrecen, cual es la porción adecuada en la que estos alimentos deben ser consumidos, de acuerdo a estado de salud actual, enfermedades heredadas o adquiridas, entre otros, y la frecuencia con la que estos deben ser ingeridos.

En mi opinión, la creación de hábitos saludables, como la realización de actividad física de manera periódica y el consumo de alimentos saludables, deben hacerse desde temprana edad, de forma supervisada, donde se impartan los conocimientos básicos de lo que consumimos y en cómo estos alimentos afectan nuestra salud, para evitar que el individuo caiga en prácticas poco saludables que puedan afectar su salud mental y física.

3. Valor del almuerzo

Alimento	Valor (COP)
Hamburguesa	6500
Papas fritas	2000
Gaseosa	1600
Total	10100

Tabla 3: Valor de un almuerzo no saludable

Los valores de la tabla de un almuerzo saludable está evaluado por porciones individuales:

Alimento	Valor (COP)
Jugo de Mango	500
Arroz	500
Pechuga	2000
Brócoli	1000
Manzana	800
Lechuga	300
Fresas	200
Total	5300

Tabla 4: Valor de un almuerzo saludable

La comida no saludable es más costosa, y el almuerzo saludable tiene un aporte nutricional más elevado.

En lo personal a veces suelo consumir comida no saludable porque me da pereza preparar una comida saludable, pero al visualizar las implicaciones económicas y nutricionales, disminuiré el consumo del tipo de alimentos no saludables.

4. Actividad en clase

Fórmula del índice de masa corporal

$$I.M.C = \frac{\text{peso}(Kg)}{\text{Estatura}(mts)^2} \quad (1)$$

Yo actualmente peso 62 kg y mido 1.59m, el índice de masa corporal obtenido fue:

$$I.M.C = \frac{62}{1,59^2} = 24,524$$

Mi índice de masa corporal es normal, ya que está dentro del rango 18,5 – 24,9.

Descripción	Fórmula	Resultado
Peso saludable mínimo	$Altura^2 \cdot 20$	50.562
Peso saludable medio	$Altura^2 \cdot 22,5$	56.882
Peso saludable máximo	$Altura^2 \cdot 24,9$	62.95

Tabla 5: Rangos de pesos obtenidos

Estoy cerca del peso saludable máximo, pero me gustaría estar en el rango de peso saludable medio.

4.1. Componentes de Gasto energético

- **TMB:** Tasa metabólica basal o Gasto energético en reposo:

$$TMB = 14,7 \cdot 57 + 496 = 1333,9 \approx 1334$$

- **Gasto energético (GE):** Tomo mi factor de actividad como ligera.

$$GE = (TMB * Factordeactividad) + 10\%ETA$$

$$GE = (1334 * 1,5) + 10\%ETA = (2001) + 200,1 = 2201,21 \approx 2200$$

- **Cálculo de líquido requerido:** Con el GE calculado, requiero 2200 ml de agua, que es equivalente a 2.2 Litros o casi 10 vasos de agua.
Debo consumir más agua de la que consumo normalmente, ya que tomo 0.8 Litros menos de lo que debería.