

Aprendiz:

Valentina Vargas Sánchez

Henry Andres Morales Garzón

Instructor:

VIVIAN ANDREA PERILLA CORTES

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

SENA- REGIONAL DISTRITO CAPITAL

ANALISIS Y DESARROLLO DEL SOFTWARE

FICHA: 2627062

2023

PLAN DE HIGIENE Y GASTO CALÓRICO

Realizado por

Edwin
Camilo
Sanchez

Necesidades nutricionales y energéticas

Se denominan necesidades nutricionales a las cantidades de nutrientes que es preciso aportar diariamente al organismo humano para que desarrolle sus funciones. Estas necesidades se establecen para cada persona, en función de sus características (edad, sexo, peso corporal, talla, estados fisiológico y nutricional, actividad física e intelectual que desarrolla, entorno geográfico, etc.).



Así el peso corporal depende en gran medida de las calorías ingeridas. Para mantener ese peso se necesita ingerir una cantidad de calorías que se corresponda exactamente con las que necesita el organismo.

La cantidad de energía que necesita nuestro organismo debe provenir de los nutrientes en los siguientes porcentajes:

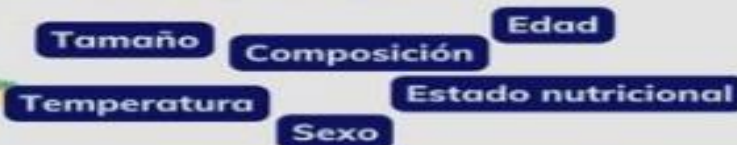
Del 55% al 65%
de los hidratos de
carbono.
Del 25% al 30%
de las grasas.
Del 12% al 13%
de las proteínas.

Términos en relación al consumo de energía



1. Gasto Energético en Reposo (GER), cantidad de energía que utiliza una persona en 24 horas en reposo, 3 a 4 horas después de una comida.
2. Gasto Energético Basal (GEB) se refiere al total de la energía que se utiliza en 24 horas por una persona en reposo, 12 horas después de la última comida, en una temperatura y un ambiente cómodo.
3. Tasa Metabólica en Reposo (TMR) se define como la energía de reposo gastada expresada como kcal/día.
4. Tasa Metabólica Basal (TMB) se emplea para designar a la medición del gasto energético basal y se expresa como kcal/día.

Factores que determinan la Tasa Metabólica Basal (TMB)



Calorías que necesita el cuerpo y forma en que recibe estos aportes

Las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) establecen un aporte calórico de 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.



Los carbohidratos se utilizan para producir energía (glucosa).
Las grasas se utilizan para generar energía después de descomponerse en ácidos grasos.
Las proteínas también pueden usarse para generar energía, pero su primera función es ayudar a producir hormonas, músculo y otras proteínas.



PUESTO DE TRABAJO ERGONÓMICO Y ADECUADO



- ◆ Las pies se apoyan por completo en el suelo, si no con descanso pies.
- ◆ El ángulo de la silla se ajusta entre 110° y 120°
- ◆ El borde superior de la pantalla se sitúa al nivel de los ojos
- ◆ Los medios de trabajo se disponen de forma simétrica
- ◆ Temperatura adecuada del lugar de trabajo
- ◆ Iluminación adecuada.

FACTORES INCIDEN EN EL LOGRO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1

Elegir qué alimentos consumir, como frutas y verduras



2

Hacer actividad física periódicamente, clave para mantenerse activo y prevenir enfermedades



3

No fumar, beber alcohol ni refrescos



4

Mantener un sueño de calidad, Dormir 7-8 horas diarias

5

Cuide su salud mental



Tome agua pura todos los días