Hola, compañeros y profesora, les comparto mi primer aporte en este foro, estaré atento a sus réplicas para poder ser enriquecido con sus aportes.  
  
**• ¿Qué es el cálculo dietético?**

Es una herramienta esencial para el nutriólogo que se basa en una metodología con unos lineamientos específicos (UNADM), para ello se toman en cuenta diferentes factores del individuo como lo son: su peso, su edad, su estatura, su sexo, etc.  
Gracias a esto podemos saber valores necesarios de necesidades energéticas y dietéticas específicas para así poder planificar una alimentación con los principios de una dieta correcta como lo son: variada, suficiente, inocua y adecuada.

**• ¿Qué es el requerimiento energético, también conocido como Gasto Energético Total y cuáles son sus componentes?**

El Gasto Energético Total de un Individuo (GETD) es la energía que consume el organismo, este esta constituido por diversos factores como lo son la Tasa Metabólica Basal (TMB), la Termogénesis Endógena (TE) y el gasto calórico ligado a las actividades físicas (GEAF) (Redondo, 2015) por ende podemos concluir que el GETD es la suma de toda la actividad que necesita el organismo incluyendo las actividades físicas, teniendo en cuenta las situaciones específicas del individuo ya que no es lo mismo una persona sana que una persona que padezca de alguna enfermedad.

**• Describe a qué hacen referencia cada uno de los componentes del Requerimiento Energético.**

**1. Tasa Metabólica Basal (TMB):**

* **Definición:** Es la cantidad de energía que el cuerpo necesita para mantener las funciones vitales en reposo, como la respiración, la circulación sanguínea, la regulación de la temperatura corporal, y la función celular.
* **Importancia:** Representa la mayor parte del gasto energético total y es influenciada por factores como la edad, el sexo, el peso corporal, la composición corporal (cantidad de masa muscular y grasa) y la genética.

**2. Termogénesis Endógena (TE):**

* **Definición:** Es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza para procesar los alimentos, lo que incluye la digestión, absorción, transporte y almacenamiento de nutrientes.
* **Importancia:** Contribuye aproximadamente entre el 5% y el 10% del gasto energético total y puede variar según el tipo y la cantidad de alimentos consumidos.

**3. Gasto Energético por Actividad Física (GEAF):**

* **Definición:** Es la energía utilizada por el cuerpo durante cualquier tipo de actividad física, desde movimientos ligeros hasta ejercicio intenso.
* **Importancia:** Es el componente más variable del gasto energético total y depende del nivel de actividad física de cada individuo, incluyendo actividades cotidianas como caminar, trabajar y hacer ejercicio.

Cada uno de estos componentes contribuye de manera diferente al Requerimiento Energético Total, que es la cantidad de energía necesaria para mantener el equilibrio energético en el organismo, permitiendo así un funcionamiento óptimo y la realización de actividades diarias.

**• ¿Cuál es la importancia del balance energético como principio para el cálculo dietético?**

La importancia del balance energético radica en su papel fundamental para ajustar el cálculo calórico de acuerdo con los objetivos del paciente. Este principio permite determinar si se necesita un balance energético positivo o negativo. Por ejemplo, si un individuo tiene sobrepeso y necesita reducir su peso corporal por razones de salud, lo ideal sería mantener un balance energético negativo. Esto implica que la ingesta calórica debe ser menor que el gasto calórico, lo cual puede lograrse mediante una dieta hipocalórica. De esta manera, el paciente puede perder peso de forma controlada y segura.

**• ¿Cuántos tipos de balance energético existen? Explica de forma breve cada uno de ellos.**

**Existen 3 tipos de balance energético:  
Balance energético positivo:** En este balance el individuo consume más kcal de las que su cuerpo gasta a lo largo del día haciendo que esa energía excedente sea acumulada como reserva en el tejido adiposo surgiendo así el aumento de peso corporal.

**Balance energético negativo:** En este balance el individuo menos más kcal de las que su cuerpo gasta a lo largo del día haciendo que esa energía faltante sea utilizada de las reservas que se encuentran en el tejido adiposo surgiendo así la pérdida de peso corporal.

**Balance energético equilibrio:** En este balance el individuo consume la misma cantidad de kcal de las que su cuerpo gasta a lo largo del día manteniendo de esa manera las exigencias de su cuerpo y manteniendo su peso corporal.

**• Elige un factor que afecte el Gasto Metabólico Basal y explica cómo afecta este factor al GEB.**

**Masa Muscular y su Impacto en el Gasto Metabólico Basal (GMB)**

**Descripción:** La masa muscular se refiere a la cantidad de músculo en el cuerpo. Es un tejido metabólicamente activo, lo que significa que consume energía incluso en reposo.

**Impacto en el GMB:**

1. **Mayor Consumo de Energía:** Los músculos requieren más energía para mantenerse que el tejido adiposo (grasa). Por lo tanto, una mayor masa muscular aumenta el GMB, ya que el cuerpo necesita más calorías para mantener el tejido muscular.
2. **Efecto en Reposo:** Incluso en estado de reposo, los músculos continúan consumiendo energía. Esto significa que una persona con más masa muscular tiene un GMB más alto comparado con alguien con menos músculo, aun si ambos tienen el mismo peso corporal.
3. **Entrenamiento y Adaptación:** El entrenamiento de fuerza, que incrementa la masa muscular, puede elevar el GMB. Con más músculo, el cuerpo quema más calorías, lo que puede facilitar el control del peso y mejorar la composición corporal a largo plazo.
4. **Envejecimiento y Pérdida Muscular:** A medida que las personas envejecen, suelen perder masa muscular, lo que puede disminuir el GMB. Esto hace que sea más fácil ganar peso y más difícil perderlo, ya que el cuerpo necesita menos energía para mantenerse.

Agradezco su tiempo tomado para leer mi trabajo y sus réplicas que enriquecerán el mismo, saludos.  
  
Referencias:

Bauce, G., Tineo, G., & Torres Cárdenas, M. (2000). Metodología para Calcular la Forma Dietética Institucional. Revista de la Facultad de Medicina, 23(1), 34–43. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0798-04692000000100007

Redondo, R. B. (s/f). Gasto energético en reposo. Métodos de evaluación y aplicaciones. Revista española de nutrición comunitaria. https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5071

UNADM. (s/f). Introducción al cálculo dietético. Unadmexico.mx. Recuperado el 18 de julio de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad\_01/descargables/NCDI\_U1\_Contenido.pdf