|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor, año** | **Ecuación** | **¿Qué estima? GEB ó GER** | **Descripción breve sobre cómo se diseñó la ecuación** | **Recomendaciones de Uso** | **Qué variables individuales requiere (peso kg, estatura, edad, etc)** |
| J.A. Harris y F.G. Benedict en 1919 | **Mujer GEB (Kcal/día)** 655 + [9.56 x peso (Kg)] + [1.85 x estatura (cm)] – [4.68 x edad (años)] **Hombre GEB (Kcal/día)** 66.5 + [13.75 x peso (Kg)] + [5.0 x estatura (cm)] – [6.78 x edad (años)] | **GEB** | Desarrollada a partir del estudio de 239 sujetos sanos mediante calorimetría indirecta. | Uso general en adultos sanos. Menos precisa en personas con desnutrición u obesidad. | Peso, estatura, edad y sexo. |
| FAO/OMS en 1985 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Intervalo de edad (años) | Mujeres | Hombres | | 0 – 3 | 61.0 x peso (Kg) – 51 | 60.9 x peso (Kg) – 54 | | 3 – 10 | 22.5 x peso (Kg) + 499 | 22.7 x peso (Kg) + 495 | | 10 – 18 | 12.2 x peso (Kg) + 746 | 17.5 x peso (Kg) + 651 | | 18 – 30 | 14.7 x peso (Kg) + 496 | 15.3 x peso (Kg) + 679 | | 30 – 60 | 14.7 x peso (Kg) + 746 | 11.6 x peso (Kg) + 879 | | Más de 60 | 10.5 x peso (Kg) + 596 | 13.5 x peso (Kg) + 487 | | **GEB** | Basada en un análisis de estudios de calorimetría indirecta a nivel mundial. | Uso en estimaciones poblacionales y comunitarias. | Estatura y sexo. |
| Mifflin-St. Jeor en 1990 | **Mujeres GER** **(Kcal/día)** [10 x peso (Kg)] + [6.25 x estatura (cm)] – [5 x edad (años)] – 161  **Hombre GER** (Kcal/día) 10 x peso (Kg)] + [6.25 x estatura (cm)] – [5 x edad (años)] + 5 | **GER** | Desarrollada a partir del estudio de 498 individuos para corregir la sobreestimación de la fórmula de Harris-Benedict. | Adecuada para personas con sobrepeso y obesidad. | Peso, estatura, edad y sexo. |
| Valencia, 2001 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Intervalo de edad (años) | Mujeres | Hombres | | 18 a 30 | 11.02 x peso (Kg) + 679 | 13.37 x peso (Kg) + 747 | | 30 a 60 | 10.92 x peso (Kg) + 677 | 13.08 x peso (Kg) + 693 | | Más de 60 | 10.98 x peso (Kg) + 520 | 14.21 x peso (Kg) + 429 | | **GEB** | Basada en un estudio de 393 sujetos mexicanos mestizos e indígenas de áreas urbanas y rurales. | Recomendado para la población mexicana. | Peso y sexo. |
| Método Rápido, s/f | **Mujer GEB (Kcal/día) :** Peso (Kg) x 23  **Hombre GEB (Kcal/día) :**Peso (Kg) x 24 | **GEB** | Basado en el principio de que el gasto energético basal en un adulto sano es aproximadamente 1 kcal por kg de peso corporal por hora. | Práctico, pero poco específico. | Peso y sexo. |
| Cunningham, 1980 | 500 + (22 x masa magra kg) | GEB | Basada en la masa libre de grasa, considerando que esta masa es metabólicamente activa. | Recomendado para deportistas y personas físicamente activas. | Masa magra |
| Owen, 1986 | (14.7 x peso kg) + 496 (hombres)   (8.7 x peso kg) + 829 (mujeres) | GER | Basada en estudios de calorimetría indirecta en individuos de diferentes grupos de edad y sexo. | Recomendado para uso clínico en estimaciones rápidas del GER en adultos sanos. | Peso y sexo. |

**Fórmulas predictivas para el gasto energético basal y en reposo.**