

A photograph of a silver calculator resting on a green leather-bound notebook. A green pen is tucked behind the calculator. The entire scene is set against a dark, textured wooden background. A semi-transparent light blue circle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

**Necessidade diária
de Calorias**

Como usar a fórmula para calcular a ingestão calórica diária.

Harris Benedict

Esta fórmula é usada para obter o gasto calórico basal diário. A unidade para o peso é o quilo, a altura em centímetros e a idade.

Homens

$$66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5,0 \times \text{Altura cm}) - (6,8 \times \text{Idade})$$

Mulheres

$$665 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura cm}) - (4,7 \times \text{Idade})$$

TMB – TAXA METABOLISMO BASAL

- A taxa metabólica basal é a quantidade mínima de energia necessária para manter as funções vitais do nosso corpo em repouso, a mesma é equivalente a quantidade de calor produzido pelo organismo para consumir oxigênio em condições rigorosas

Cálculo das Calorias

- **Fórmula: (C x 4) + (P x 4) + (G x 7 á 9)**

Carboidratos: x4

Proteína: x4

Gordura: 7x a 9x

- OBS.: Cada grama deve ser multiplicada pelos valores.
- Ex.: 1g de carboidratos = 4cal

Equação de Harris Benedict para cálculo de dieta (homens):

Fórmula: $TMB = 66 + (13,7 \times \text{peso em KG}) + (5 \times \text{Altura em CM}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$

Exemplo de TMB de uma pessoa de 25 anos, 180cm e 100kg:

A TMB desta pessoa é: $66 + (1370) + (914) - (170) = 2180$ calorias

Calma, os cálculos ainda não acabaram, agora multiplique o resultado final da sua TMB pela sua frequência de atividade diária, escolha uma das opções abaixo:

Equação de Harris Benedict para cálculo de dieta (homens):

- **Sedentário** – Pouco ou nenhum exercício diário
Use TMB x 1,2

Levemente Ativo – (Exercício leve/1 a 3 dias na semana)
Use TMB x 1,375

Moderadamente Ativo – (Exercício Moderado/ 3 a 5 dias na semana)
Use TMB x 1,55

Bastante Ativo – (Exercício Pesado/ 6 a 7 dias na semana)
Use TMB x 1,725

Muito Ativo (Exercício Pesado todos os dias da semana ou com treinos 2 vezes ao dia)
Use TMB x 1,9

Equação de Harris Benedict para cálculo de dieta (homens):

- Total de Calorias que o nosso exemplo vai precisar por dia:

Digamos que o exemplo é moderadamente ativo, vamos multiplicar TMB(2180) por 1,55 -> $2180 \times 1,55 = 2997$

Muita calma nessa hora, 2997 é o total de calorias que essa pessoa precisa por dia para **MANTER** o seu peso atual

- Além da taxa metabólica basal é necessário calcular a taxa ocupacional, que corresponde a 20% da taxa metabólica basal, tal taxa é referente às atividades diárias do indivíduo

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO

(Calculado para uma pessoa de 70 kg)

- **Andando de bicicleta 180 a 300/hora**
- **Beijando 8 kcal/min**
- **Caminhada 5,5 kcal/min**
- **Caminhando rápido 520 kcal/hora**
- **Caminhar devagar 240 kcal/hora**
- **Compra no Supermercado 270 kcal/hora**
- **Corrida 10 kcal/min**
- **Corrida 500 a 900 kcal/hora**
- **Cozinhar 168 kcal/hora**
- **Dormindo 60 kcal/hora**
- **Falando ao telefone 85 kcal/hora**
- **Fazer amor 190 kcal/hora**
- **Lavar louça 60 kcal/hora**
- **Limpeza de casa 300 kcal/hora**
- **Natação 9 kcal/min**
- **Subir escada 1000 kcal/hora**

Referências bibliográficas

- Poder e Beleza. Disponível em:
- < <http://www.poderebeleza.com.br/nutricao/materias/277-diario-de-calorias.html>> Acesso em: 14/08/2024.
- Abril, Boa Forma. Disponível em:
- < <http://boaforma.abril.com.br/calorias/>> Acesso em: 25/08/2024.
-
- Uol Dieta & Boa Forma. Disponível em:
- < <http://boaforma.uol.com.br/infograficos/2012/04/19/calculadora-de-calorias.htm>> Acesso em: 25/08/2024
-
- Dieta e Saúde, Aprenda a Emagrecer. Disponível em:
- < <http://www.aprendaemagrecer.com/necessidade-calorica-diaria.html>> Acesso em: 29/08/2024