



Guía de Práctica

Tema 10

ESTUDIANTE: CASACHAGUA TUESTA ANDREA TEÓFILA
DOCENTE: DRA. ARÍSTIDA RUFINA CISNEROS FLORES

S4-2020

La presente guía tiene como propósito calcular las necesidades calóricas diarias, para ello se tendrá en cuenta el siguiente procedimiento:

Mujer: Andrea Casachagua Tuesta.

- a) **Peso (P):** 65
- b) **Talla (T):** 161
- c) **Edad (E):** 18

1) Hallamos la Tasa Metabólica Basal (TMB) aplicando la fórmula de Harris y Benedict
Mujeres:

Mujeres: $655 + (9.6 \times P) + (1.8 \times A \text{ (cm)}) - (4.7 \times E)$

Hombres: $66 + (13.7 \times P) + (5 \times A \text{ (cm)}) - (6.8 \times E)$

$$\text{TMB} = 66 + (13.7 \times 60 \text{ (kg)}) + (5 \times 169 \text{ (cm)}) - (6.8 \times 35)$$

$$\text{TMB} = 66 + 822 + 845 - 238 \text{ TMB} = 1\,495 \text{ Kcal.}$$

$$\text{TMB} = 1279 + 288 - 84.6 = 1482 \text{ kcal.}$$

Respuesta: Mi tasa metabólica basal es de 1482 kcal mínima necesaria.

Cálculo del requerimiento energético diario

Nivel actividad física	SEDENTARIA	LIGERA	MODERADA	INTENSO
HOMBRES (FACTOR)	1.40	1.55	1.78	2.10
MUJERES (FACTOR)	1.40	1.56	1.64	1.82

Nivel actividad física: LIGERA MUJERES

Factor mujeres: 1.56

$$\text{RED} = 1482 \times 1.56 = 2\,311 \text{ kcal. /día}$$

Respuesta: La energía que necesito es de 2 311 kcal. /día.

2) Calcular la distribución porcentual energéticas de las comidas a lo largo del día

- ✓ Desayuno: 25% de las calorías diarias
- ✓ Merienda: 10% de las calorías diarias
- ✓ Almuerzo: 35% de las calorías diarias
- ✓ Merienda: 10% de las calorías diarias

- ✓ Cena: 20% de las calorías diarias

Entonces, reemplazamos con el dato que obtuvimos en RED: 2311

- ✓ $2311 * 0,25 \% = 577.7 \text{ kcal}$
- ✓ $2311 * 0,10 \% = 231.1 \text{ kcal}$
- ✓ $2311 * 0,35 \% = 808.8 \text{ kcal}$
- ✓ $2311 * 0,10 \% = 231.1 \text{ kcal}$
- ✓ $2311 * 0,20 \% = 462.2 \text{ kcal}$
- ✓ **Respuesta:** En el desayuno, debo consumir 577.7 kcal, en la merienda 231.1 kcal, por el almuerzo 808.8 kcal, durante la merienda de la tarde, igual que en la mañana 231.1 kcal y por último en la cena 462.2 kcal.