**"Registrar datos personales"**

Sexo:

Edad:

Estatura:

Peso actual:

////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**"Factor de actividad"**

CI = "CALORIAS INICIALES"

FA = “FACTO DE ACTIVIDAD”

KgPc = “Kilogramos de peso corporal”

FA = \*Poco o ningún ejercicio -> 1.2

FA = \*Ejercicio ligero (1-3 d/sem) -> 1.4

FA = \*Ejercicio moderardo (3-4 d/sem) -> 1.6

FA = \*Ejercicio fuerte (6-7 d/sem) -> 1.8

FA = \*Ejercicio muy fuerte (dobles sesiones) -> 2

CI = KgPc \* 22 \* FA -> CI = 81 \* 22 \* 1.8 = 3207Kcal. .

y con esto calculamos la calorías que quemamos por día

si queremos subir de peso (conusumir más calorías)

si queremos bajar de peso (conusumir menos calorías)

////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**¿Cuál es tu objetivo?**

**Perder Grasa**

Maximiza la pérdida de grasa y conserva tu masa muscular

**Ganar Músculo**

Incrementa tu masa muscular y vuélvete más fuerte

////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**¿Cómo deseas avanzar?**

TA = TIPO AVANCE

**"Si es para bajar de peso"**

TA = Ligero: -10% (Preservar la mayor cantidad de masa muscular)

TA = Moderado: -20% (Recomendado)

TA = Alto: -30% (Porcentaje de grasa muy elevado)

**"Si es para subir de peso"**

TA = Ligero: +10% (Eres avanzado)

TA = Moderado: +15% (Recomendado)

TA = Alto: +20% (Te cuesta ganar masa muscular)

////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**"Ajustando calorías según el objetivo tipo de avance"**

CT = "CALORIAS TOTALES"

PCA = "PORCENTAJE DE CALORIAS A AGREGAR"

PCE = “PORCENTAJE DE CALORÍAS A EXCLUIR”

CI = "CALORIAS INICIALES" (3207Kcal.)

TA = TIPO AVANCE (+15%)

**"Si es para subir de peso"**

PCA = TA % CI -> PCA = 15 % 3207Kcal -> PCA = 481.05Kcal.

CT = CI + PCA -> CT = 3207Kcal + 481.05Kcal -> CT = 3688.05Kcal.

**"Si es para bajar de peso"**

PCE = TA % CI

CT = CI - PCE

////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**"DISTRIBUCIÓN DE CALORIAS EN LOS 3 MACRONUTRIENTES"**

KgPc = “Kilogramos de peso corporal” (81KgPc)

GrG = “Gramo de Grasa por día”

GrP = “Gramo de Proteína por día”

**¿Cuánta gr de proteína consumir por kg de peso corporal?**

Si es para bajar de peso: 2.5GrP/Día \* Kg de peso corporal

Si es para subir de peso: 2.1GrP/Día \* Kg de peso corporal

GrP = 2.1GrP/Día \* 81KgPc

GrP = 170.1GrP

**¿Cuántas gr de grasas consumir por kg de peso corporal?**

Si es para bajar de peso: 0.5GrG/Día \* Kg de peso corporal

Si es para subir de peso: 1.5GrG/Día \* Kg de peso corporal

GrG = 1.5GrG/Día \* 81KgPc

GrG = 121.5GrG

**¿Cuántos gr de carbohidratos consumir por kg de peso corporal?**

Es el restante de calorías de las proteínas y grasa

Calcular el restante de Kcal. Y gramos de los carbohidratos:

Primero tenemos que calcular las calorías de los Gr. De proteína y grasas que consumimos por Kg de peso corporal en un día:

|  |  |
| --- | --- |
| Gramos. | Kilocalorías. |
| 1gr de Proteína | 4Kcal |
| 1gr de Carbohidrato | 4Kcal |
| 1gr de grasa | 9Kcal |

Kcal = “Kilocalorías”

KcalP = “Kilocalorías de Proteína”

KcalG = “Kilocalorías de Grasa”

KgPc = “Kilogramos de peso corporal”

GrP/Día = “Gramos de Proteína por día”

GrG/Día = “Gramos de Grasa por día”

“Calcular Kilocalorías para la Proteína que consumimos por día”

KcalP = 2.1GrP/Día \* 81KgPc = 170.1GrP/Día

KcalP = 170.1GrP/Día \* 4Kcal = 680.4KcalP

“Calcular Kilocalorías para las Grasas que consumimos por día”

KcalG = 1.5GrG/Día \* 81KgPc = 121.5GrG/Día

KcalG = 121.5GrG/Día \* 9Kcal = 1093.5KcalG

“Calorías totales de las Proteínas y Grasas consumidas por día”

KcalPyG = “Kilocalorías de Proteínas y Grasas”

680.4KcalP + 1093.5KcalG = 1773.9KcalPyG

**“Calcular las calorías y Gramos de Carbohidratos correspondientes”**

CT = "CALORIAS TOTALES" (3688.05Kcal)

KcalPyG = “Kilocalorías de Proteínas y Grasas” (1773.9)

KcalC = “Kilocalorías de carbohidratos”

Kcal = “Kilocalorías”

KcalC = CT – KcalPyG

KcalC = 3688.05 – 1773.9

KcalC = 1914.15Kcal

KcalC = 1914.15 / 4Kcal -> GrC = 478.5GrC

GrC = “Gramos de Carbohidratos por día”

GrG = “Gramos de Grasa por día”

GrP = “Gramos de Proteína por día”

|  |  |
| --- | --- |
| MACROS | |
| Kilocalorías | CT = 3688.05Kcal |
| Proteínas | GrP = 170.1GrP |
| Grasas | GrG = 121.5GrG |
| Carbohidratos | GrC = 478.5GrC |