

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA



Programa
ANALISIS Y DESARROLLO DE SOTFWARE

Ficha: 3134547

Título de La evidencia:
Infografía – Plan de higiene y gasto calórico **GA6-230101507-AA2-EV01**

Instructor Responsable:
GUSTAVO ADOLFO RODRIGUEZ

Aprendiz:
CRISTIAN DAVID GIL HERNANDEZ

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA.

FASE 3- Ejecución

Infografía – Plan de Higiene y Gasto Calórico

1. Elementos para interpretar las necesidades energéticas diarias

- Edad, sexo y peso corporal.
- Nivel de actividad física.
- Tasa metabólica basal (TMB).
- Masa muscular y estado de salud.
- Objetivos personales.

2. ¿Cuántas calorías necesita el cuerpo y cómo las recibe?

- Carbohidratos: 4 kcal/gramo.
- Proteínas: 4 kcal/gramo.
- Grasas: 9 kcal/gramo.

Depende de:

- Actividad física.
- Metabolismo y genética.
- Edad y estado fisiológico.

3. Puesto de trabajo ergonómico

- Silla ajustable con soporte lumbar.
- Escritorio a altura adecuada.
- Pantalla al nivel de los ojos.
- Iluminación correcta.
- Apoyo para los pies si es necesario.

4. Factores para un estilo de vida saludable

- Alimentación balanceada.
- Hidratación adecuada.
- Ejercicio regular.
- Sueño suficiente.
- Manejo del estrés.
- Higiene personal y del entorno.