

INFOGRAFÍA

PLAN DE HIGIENE Y GASTO CALÓRICO

01

¿Qué elementos deben tenerse en cuenta para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona?

- Edad
- Sexo
- Peso y altura (Índice de Masa Corporal - IMC)
- Nivel de actividad física (sedentario, moderado, activo)
- Condiciones de salud
- Metabolismo basal

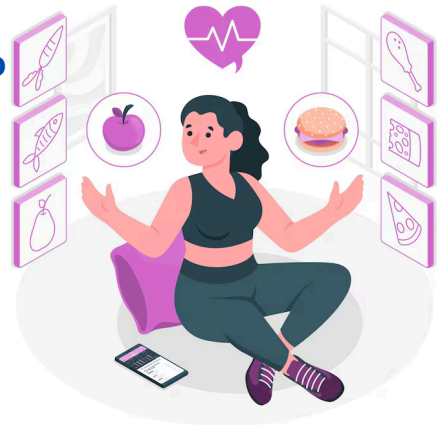


02

¿Cuántas calorías necesita el cuerpo a diario y cómo se obtienen?

Promedio general:

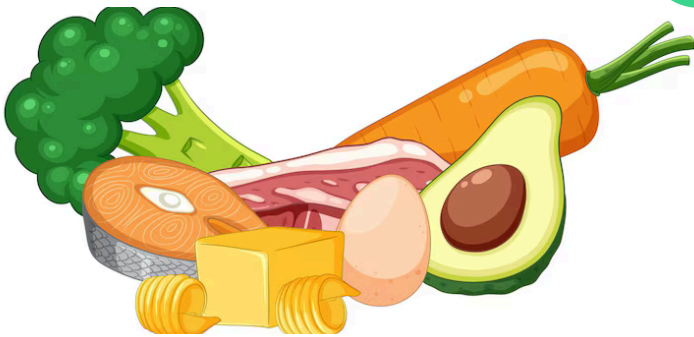
- Mujeres: 1,800 - 2,400 kcal/día
- Hombres: 2,200 - 3,000 kcal/día



2.1

Aportes por macronutrientes:

- Carbohidratos: 50-60% de las calorías (pan, arroz, frutas, cereales)
- Proteínas: 10-15% (carnes, huevos, legumbres)
- Grasas saludables: 20-30% (aguacate, frutos secos, aceites vegetales)



2.2

Variables que afectan:

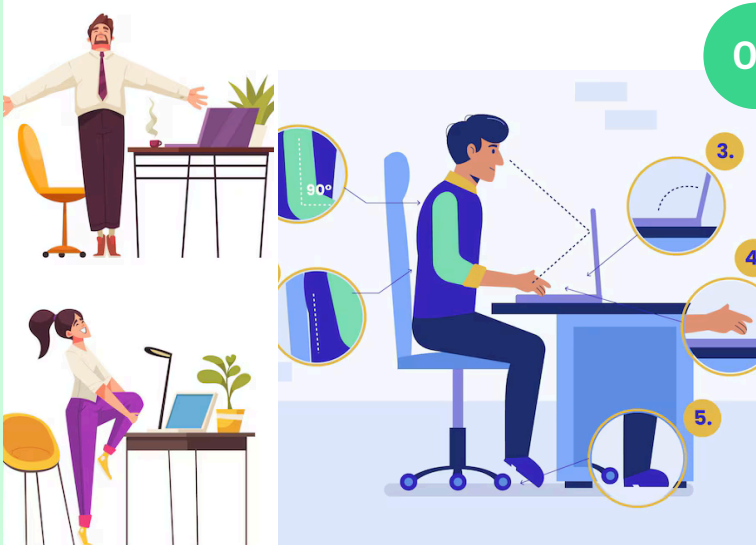
- Horas de sueño
- Nivel de estrés
- Hidratación
- Tipo de actividad física



03

¿Cómo sería un puesto de trabajo ergonómico y adecuado?

- Silla ajustable con respaldo lumbar
- Escritorio a altura de los codos
- Monitor a la altura de los ojos
- Apoyapiés si es necesario
- Pausas activas cada 2 horas
- Buena iluminación y ventilación



04

¿Qué otros factores inciden en un estilo de vida saludable?

- Hidratación adecuada (2 litros/día aprox.)
- Actividad física regular (mínimo 30 min diarios)
- Higiene personal
- Sueño reparador (7-8 horas)
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas
- Gestión del estrés y emociones

