**GA6-230101507- AA2-EV01 infografía – Plan de higiene y gasto calórico**

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

Para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona, es importante considerar varios elementos clave. Estos elementos varían según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores individuales. Aquí hay algunos aspectos importantes a tener en cuenta:

1. **Metabolismo basal (TMB):** Representa la cantidad de energía necesaria para mantener las funciones básicas del cuerpo en reposo, como la respiración, la circulación sanguínea y la regulación de la temperatura. Factores como la edad, el sexo y la composición corporal influyen en el TMB.
2. **Nivel de actividad física:** La cantidad de energía que una persona gasta en actividades físicas diarias, como el trabajo, el ejercicio y las actividades recreativas, tiene un impacto significativo en las necesidades energéticas. Cuanto más activa sea una persona, mayores serán sus requerimientos energéticos.
3. **Composición corporal:** La cantidad de masa muscular frente a la grasa corporal afecta el gasto energético. El músculo tiende a requerir más energía para mantenerse que la grasa, por lo que las personas con más masa muscular pueden necesitar más calorías.
4. **Edad y sexo:** Las necesidades energéticas varían a lo largo de la vida y entre los géneros. Los niños en crecimiento, los adolescentes, las mujeres embarazadas o lactantes y los adultos mayores pueden tener requisitos energéticos específicos.
5. **Estado de salud:** Las condiciones médicas pueden influir en las necesidades energéticas. Por ejemplo, una persona con un metabolismo acelerado debido a una enfermedad puede requerir más calorías.
6. **Objetivos individuales:** Si una persona está tratando de perder, ganar o mantener peso, sus necesidades energéticas serán diferentes. También se deben considerar los objetivos relacionados con la salud, como el control de la diabetes o la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.
7. **Factores genéticos:** La genética puede influir en la forma en que una persona responde a ciertos alimentos y cómo su cuerpo procesa y utiliza la energía.
8. **Condiciones ambientales:** El clima y las condiciones ambientales también pueden afectar las necesidades energéticas. Por ejemplo, las personas pueden necesitar más energía en climas fríos para mantener la temperatura corporal.