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

**Presentado por :**

**Rodney Zapata Palacio**

**Presentado al instructor :**

**Hernan Bonilla**

**Servicio Nacional de aprendizaje SENA**

**Centro de Comercio y Servicios (Regional Cauca)**

**Cauca - Popayán**

**Tecnólogo en Análisis y Desarrollo de Software**

**Ficha: 2675810**

**06 de Febrero del 2024**

La evidencia consiste en plasmar a través de un gráfico (infografía) los elementos que le permitan establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, para esto se propone que el recurso construido pueda dar respuesta a las siguientes preguntas:

1. **¿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, la masa muscular de la persona, su metabolismo, su estado de salud, factores genéticos, condiciones ambientales, etc.

1. **¿Cuántas calorías necesita el cuerpo diario y de qué forma recibe estos aportes con el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas u otros elementos? ¿De cuáles variables pueden depender estos aportes?**

Para calcular el gasto energético en reposo se puede utilizar el método de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), de la Universidad de Naciones Unidas (UNU) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Se calcula el gasto energético reposo (GER) con las ecuaciones de la FAO, de la OMS y de la UNU; allí está incluido el efecto térmico de los alimentos.

2. El gasto energético en reposo (GER) se multiplica por la constante del factor de actividad física teniendo en cuenta la tabla 2.

**Ejercicio de gasto energético total (GET)**

Si se toma el caso de una dieta en una mujer de 30 años que mide 1.59 metros, que pesa 55 kg, y cuyo índice de masa corporal (IMC) es de 20 (adecuado); asimismo realiza actividad física leve, pues es profesora de una universidad y en las tardes siempre regresa a su casa caminando en un recorrido que dura 20 minutos, ¿Cuál sería el gasto energético en reposo?

Gasto energético en reposo (GER):

Para hallar el gasto energético en reposo se debe tener en cuenta la tabla 1, donde la ecuación para estimar el gasto energético para una mujer de 30 años es:

Ecuación gasto energético en reposo (GER) = 14,7 x P + 496

= 14,7 x 55 + 496

= 1304 kilocalorías

Para hallar el **gasto energético en reposo por la actividad física** es necesario tener en cuenta el valor para actividad física leve descrito en la tabla 2:

Gasto energético en reposo (GER) x factor de actividad física leve = 1304 x 1,5 = 1956 kilocalorías

Luego el gasto energético total (GET) = 1950 kilocalorías / día

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tabla 1. Ecuaciones para estimar el gasto energético en reposo (GER) de sujetos sanos** | | |  |
|  | **varones** | **Mujeres** | |
| **Edad (años)** | **kcal / día** | **kcal/ día** | |
| 0 - 3 | (60,9 x P) – 54 | (61,0 x P) - 51 | |
| 3 - 10 | (22,7 x P) + 495 | (22,5 x P) + 499 | |
| 10 - 18 | (17,5 x P) + 651 | (12,2 x P) + 746 | |
| 18 - 30 | (15,3 x P) + 679 | (14,7 x P) + 496 | |
| 30 - 60 | (11,5 x P) + 879 | (8,7 x P) + 829 | |
| > 60 | (13,5 x P) + 487 | (10,5 x P) + 596 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabla 2. Factores para estimar las necesidades energéticas diarias totales en diversos niveles de actividad general para mujeres y hombres entre 19 y 50 años Nivel general de actividad - factor de actividad (x GER)** | |
| **Muy leve**  Hombres: 1,3.  Mujeres: 1,3. | **Leve**  Hombres: 1,6.  Mujeres: 1,5. |
| **Moderado**  Hombres: 1,7.  Mujeres: 1,6. | **Intenso**  Hombres: 2,1.  Mujeres: 1,9. |
| **Excepcional**  Hombres: 2,4. | |

**3.¿Cómo sería un puesto de trabajo ergonómico y adecuado para la contextura corporal de la persona?**

Un puesto de trabajo ergonómico es fundamental para promover la salud y el bienestar de los trabajadores, teniendo en cuenta su contextura corporal. Aquí hay algunas pautas generales para crear un entorno laboral que sea ergonómico y se adapte a las características individuales:

Silla ergonómica:

Ajustable en altura para que los pies descansen cómodamente en el suelo.

Respaldo que se ajuste a la curva natural de la columna.

Apoyabrazos ajustables para que los codos formen un ángulo de 90 grados.

Mesa de trabajo:

Ajustable en altura para que los codos formen un ángulo de 90 grados al trabajar.

Suficiente espacio para las piernas y espacio para estirarlas.

Superficie con espacio adecuado para el teclado y el ratón.

Monitor:

A la altura de los ojos para evitar inclinaciones innecesarias del cuello.

Alineado a una distancia cómoda de los ojos para reducir la fatiga visual.

Teclado y ratón:

Teclado con diseño ergonómico para reducir la tensión en las muñecas.

Ratón que se adapte bien a la mano del usuario para minimizar la tensión.

Iluminación:

Iluminación adecuada para evitar deslumbramientos y sombras en la pantalla.

Ajustable según las preferencias del usuario.

Almacenamiento:

Organización eficiente para evitar movimientos repetitivos y esfuerzos innecesarios.

Elementos esenciales a la altura de fácil alcance.

Pausas activas:

Fomentar la toma de pequeñas pausas activas para estirarse y cambiar de posición.

Incluir ejercicios sencillos para mejorar la circulación y reducir la fatiga.

Entrenamiento y sensibilización:

Proporcionar capacitación sobre buenas prácticas ergonómicas.

Crear conciencia sobre la importancia de mantener una postura adecuada.

Adaptabilidad:

Ofrecer opciones ajustables para permitir que los trabajadores adapten su entorno según sus necesidades.

Accesorios ergonómicos:

Considerar el uso de accesorios como reposapiés, almohadillas de muñeca y soportes lumbares según las necesidades individuales.

Descanso

Ink

<https://www.hsnstore.com/blog/salud-y-belleza/buenos-habitos/necesidades-nutricionales-del-organismo/>

<https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/nutricion-y-alimentacion/glucidos-lipidos-y-proteinas-que-son>