



Te invitamos
a leer más

11.- Respuesta correcta: a)

La **necesidad energética** de una persona, es consecuencia de su gasto energético en reposo GER (metabolismo basal) y del gasto energético consecuencia de la actividad física diaria.

Hay diferentes ecuaciones para calcular las necesidades energéticas. Aquí facilitamos una de ellas.

Cálculo del gasto energético en reposo:

Soy hombre: $(10 \times P) + (6,25 \times T) - (5 \times E) + 5 =$ cifra GER

Soy mujer: $(10 \times P) + (6,25 \times T) - (5 \times E) - 161 =$ cifra GER

Dónde: **P:** peso, en kg. **T:** talla o altura en cm. **E:** edad, en años.

Cálculo del gasto energético según la actividad física:

Actividad laboral o principal a la que se dedica 8 horas diarias.

Actividad física	
Ligera	Actividad laboral: trabajos de oficina y de gestión. Estudiantes, conductores, técnicos u otra actividad similar en la que se permanece sentado la mayor parte del tiempo. Actividad ligera en el hogar.
Moderada	Actividad laboral: artesanos, operarios, obreros y jornaleros y en general tareas profesionales en las que se desplazan o se manejan objetos. Actividad más intensa en el hogar.
Fuerte	Actividad laboral: actividad física intensa la mayor parte del tiempo, 6-7 días a la semana. Incluye ocupaciones poco mecanizadas, actividad agrícola manual, trabajar cavando, cortando leña, en la mina, deportistas, bailarines, montañeros, etc.

En la siguiente tabla selecciona tu **Factor de Actividad (FA):**

Factor de actividad (FA)			
Actividad	Ligera	Moderada	Fuerte
Soy hombre	1,60	1,78	2,10
Soy mujer	1,50	1,64	1,90

Ahora **multiplica los datos obtenidos:**

cifra GER X cifra FA = **Nº kcal/día.**