

1ª parte; Dieta diaria

	ALIMENTO	GRAMOS (aproximadamente) Capacidad
DESAYUNO	1 taza de leche semidesnatada	500mL=0,5L
	2 cucharadas de Nesquik	8 g
	12 Galletas	60 g
	1 cucharada de mermelada	
	1 cucharada de mantequilla	
	Zumo de naranja	200 cL
Media mañana	1-2 cafés	
COMIDA	Guisantes con jamón (1 ración)	
	Filete con patatas	Patatas (100 g)
	Pan ración	
	Yogurt	
MERIENDA	1 manzana	
CENA	Lubina al horno	
	Ensalada mixta	
	1 Kiwi	

2ª parte: CÁLCULO DE KILOCALORÍAS INGERIDAS

CÁLCULO DE CALORIAS

NOMBRE

ALTURA cm	PESO kg	EDAD
-----------	---------	------

169

59

DESAYUNO	Kcalorias
----------	-----------

1 taza de leche

208

2 cucharadas de Nesquik

30.4

galletas

53.57

1 cucharada de mermelada

56

1 cucharada de mantequilla

75

Zum de naranja

80

TOTAL**502.97**

MERIENDA	Kcalorias
----------	-----------

Una manzana

80

TOTAL**80**

COMIDA	Kcalorias
--------	-----------

Guisantes con jamón (1 ración)

224

Filete con patatas

253

Pan ración

100

Yogurt

152

TOTAL**787**

CENA	Kcalorias
------	-----------

Lubina al horno

333

Ensalada mixta

313

kiwi

51

TOTAL**697**

OTROS	Kcalorias
-------	-----------

Entre desayuno y la comida, dos cafés con leche

100

Cerveza (2)

90

TOTAL**190**

CANTIDAD DIARIA	Kcalorias
-----------------	-----------

DESAYUNO

502.97

COMIDA

787

MERIENDA

80

CENA

697

OTROS

190**TOTAL****2256.97**

Recordar las fórmulas para calcular la **tasa de metabolismo basal (TMB)** son las siguientes: (*HARRIS BENEDICT*)

HOMBRES: $66 + (13.7 * \text{PESO EN KG}) + (5 * \text{ALTURA CM}) - (6,8 * \text{EDAD})$

MUJERES: $655 + (9.6 * \text{PESO EN KG}) + (1.8 * \text{ALTURA CM}) - (4.7 * \text{EDAD})$

El resultado de las ecuaciones anteriores es en Kcal.

- Por ejemplo, mi tasa de metabolismo basal es de **1379,29 Kcal**

Se puede **calcular** aproximadamente **el gasto calórico diario** multiplicando el resultado de las ecuaciones de *Harris Benedict* por un coeficiente de actividad, el cual, es distinto dependiendo del sexo y de la actividad física semanal realizada. Nosotros vamos a hacer una aproximación general, pero se podría calcular con las actividades concretas realizadas en tiempos exactos.

Los coeficientes de actividad que vamos a usar son los siguientes:

	Sedentario/a	Actividad física ligera (1 a 3 veces/semana)	Actividad física moderada (de 3 a 5 veces/semana)	Actividad física intensa (6 días a la semana)	Actividad física profesional (personas profesionales)
MUJERES	1.2	1.5	1.64	1.80	2
HOMBRES	1.2	1.6	1.78	1.95	2.10

- Mi **TMB** multiplicada por mi **factor de actividad** (* 1.64) me salen **2257 kcal** al día.

BALANCE CALÓRICO o ENERGÉTICO:

Ecuación del Balance Energético

El balance energético se refiere al equilibrio entre la energía que consumimos a través de los alimentos y la energía gastada durante el día. Tradicionalmente ha sido expresado mediante la siguiente ecuación:

Ecuación Estática del Balance Energético

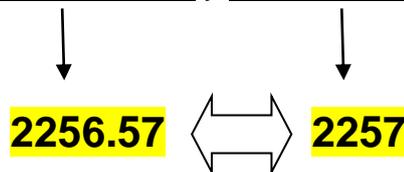
$$\text{Balance Energético} = \text{Ingesta de Energía} + \text{Gasto de Energía}$$

La ecuación anterior conocida como ecuación estática, responde a la Primera Ley de la Termodinámica o Ley de la Conservación de la Energía: "**La energía no se crea ni se destruye solo se transforma**". En otras palabras "**Aunque la energía tome muchas formas, la cantidad total de energía es constante y cuando la energía desaparece en una forma, aparece simultáneamente en otras formas.**"

- **Equilibrio energético:** Si la ingesta y el gasto de energía son iguales, se mantiene el equilibrio en cuanto al depósito calórico representado por el peso corporal.
- **Balance energético positivo:** Cuando la ingesta de energía es mayor que su gasto, se traduce en un aumento de peso debido al aumento del tejido adiposo.
- **Balance energético negativo:** Cuando la ingesta de energía es menor que su gasto, se produce una disminución del peso corporal.



Relación entre mi ingesta calórica y gasto calórico:



Como podéis observar se aproximan muchísimo, con lo que existe un equilibrio energético.,

Ahora lo que hay que comprobar es si se trata de una dieta correcta, con las proporciones siguientes:

25 % de grasas

15% de proteínas

60 % de hidratos de carbono

Una buena manera sería tener repartidas las Kcal de la siguiente manera:

Desayuno: 20/25 % Almuerzo: 30/40% Cena: 15/25%

Los siguientes cuadros os ayudarán a calcular el coeficiente de actividad realizada a lo largo de un día: **(aunque yo no los he tenido en cuenta, tomé los del cuadro anterior).**

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDADES EN kcal/kg/minuto			
ACTIVIDAD	kcal/kg/min.	ACTIVIDAD	kcal/kg/min.
Actividades cotidianas		Planchar	0,06
Dormir	0,02	Pasar el aspirador	0,068
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0,05	Limpiar cristales	0,061
Estar sentado (coser, leer, conversar, trabajar o jugar con el ordenador, etc.)	0,03	Lavar los platos	0,037
Estar de pie (esperar, charlar, etc.)	0,03	Cuidar el jardín	0,09
Estar tumbado despierto	0,02	Actividades lúdicas	
Bajar escaleras	0,10	Tocar el piano	0,038
Subir escaleras	0,25	Bailar	0,07
Conducir un coche	0,04	Bailar vigorosamente	0,101
Conducir una moto	0,05	Actividades deportivas	
Montar en bicicleta	0,12	Correr (8-10 km/h)	0,15
Caminar (5 km/h)	0,06	Jugar al tenis	0,11
Pasear	0,04	Jugar al fútbol	0,14
Comer	0,03	Jugar al ping-pong	0,06
Actividades domésticas		Jugar baloncesto	0,14

Barrer	0,04	Jugar frontón y squash	0,15
Fregar el suelo	0,07	Jugar balonmano	0,12
Hacer la cama	0,06	Jugar al balonvolea	0,12
Lavar la ropa	0,07	Nadar a crawl	0,17
Limpia zapatos	0,04	Esquiar	0,15
Cocinar	0,05	Remar	0,09
TRABAJO			kcal/kg/min.
Ligero: Empleados de oficina, profesionales (abogados, profesores, contables, médicos, arquitectos, etc.), empleados de comercio, etc.			0,06
Activo: Industria ligera, obreros de la construcción (excepto algunos trabajos ligeros) trabajadores agrícolas (sembrar, fumigar, etc.), pescadores, etc.			0,10
Muy activo: Trabajos agrícolas (segar, cavar), leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.			0,13

Tipo de actividad	Coeficiente	Kcal./hora	Ejemplos
Reposo	TMB x 1	65	Durmiendo, acostado
Muy ligera	TMB x 1,5	98	Sentado o de pie (actividades ligeras como cocinar, navegar por Internet, trabajo de oficina, etc.)
Ligera	TMB x 2,5	163	Caminar en llano a 4-5 Km./h, trabajar en un taller, jugar al golf, camareras, etc.
Moderada	TMB x 5	325	Marchar a 6 Km./h, jardinería, bicicleta a 18 Km./h, tenis, baile, etc.
Intensa	TMB x 7	455	Correr a 12 Km./h, jugar al fútbol o al rugby, escalada, etc.
Muy pesada	TMB x 15	1000	Subir escaleras a toda velocidad o atletismo de alta competición