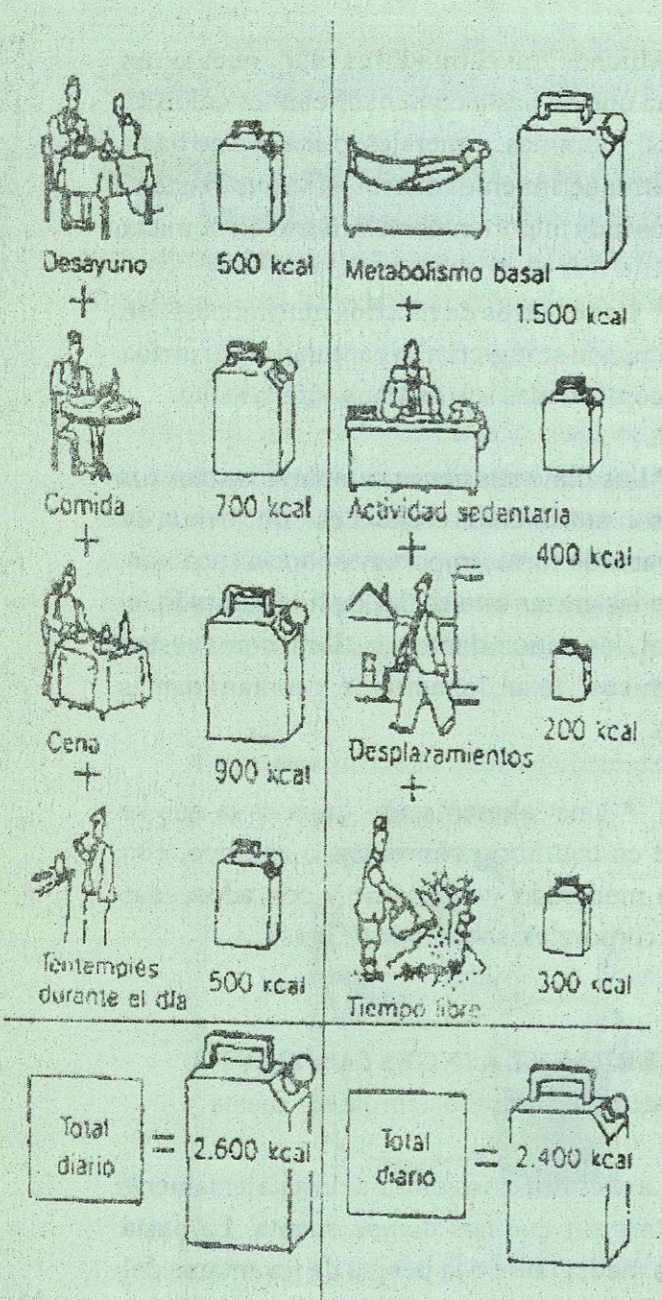


**Ingestión diaria de energía**    **Gasto diario de energía**



Por lo tanto, la diferencia entre la ingestión y el gasto de energía en un día será: 2.600 kcal-2.400 kcal= 200 cal.

En seis meses este desequilibrio suma 36.000 kcal (36,000 calorías). Sabiendo que un kilogramo de grasa equivale a 9.00 Kcal (un gramo de grasa = 9 calorías), fácilmente se comprueba que este exceso de calorías se transforma en 4 kilogramos de grasa. "¡Cuidado!"

Conoce tu peso ideal y evalúa tu estado de nutrición:

**PESO IDEAL:**

El peso ideal se determina mediante la complejión corporal. No es posible darle el mismo peso ideal a dos personas de la misma talla, pero con diferente complejión.

complejión =  $\frac{\text{talla en centímetros}}{\text{Circunferencia de muñeca (en cms)}}$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

Complejión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.7 a 10.4	de 10.2 a 11
Corpulenta	menor de 9.6	menor 10.1

Una vez identificado, pasa a la siguiente tabla.

Ejemplo: Una persona tiene de talla (estatura) 170 centímetros y de circunferencia de muñeca mide 19 cm. ¿Cuál es su peso ideal?

- 1) Se determina su complejión corporal.  
cc = 170 cm/19 cms = 8.9
- 2) Clasifica su complejión y  
cc = Grande
- 3) Localizas en la tabla su peso ideal.  
peso ideal= 68.6 kgs.

**Conoce tu peso ideal**

Complejión corporal: \_\_\_\_\_

Clasifica tu complejión: \_\_\_\_\_

Localiza tu peso ideal: \_\_\_\_\_

**CUADRO 23.2 PESO IDEAL (EN KG) SEGÚN LA TALLA EN ADULTOS**

CM	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución corpulenta	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución corpulenta
142				41.8	45	49.5
143				42.3	45.3	49.8
144				42.8	45.6	50.1
145				43.2	45.9	50.5
146				43.7	46.6	51.2
147				44.1	47.3	51.8
148				44.6	47.7	52.3
149				45.1	48.1	52.8
150				45.5	48.1	53.2
151				46.2	49.3	51
152				46.8	50	51.5
153				47.3	50	55
154				47.8	51	55.6
155	50	53.6	58.2	48.2	51.1	56.8
156	50.7	54.3	58.8	48.9	52.3	56.8
157	51.4	55	59.5	49.5	53.2	57.7
158	51.8	52.2	60	50	53.6	58.3
159	52.2	56	60.5	50.5	54	58.9
160	52.7	56.4	60.9	50.9	54.5	59.5
161	53.2	56.8	61.5	51.5	55.3	60.1
162	53.7	57.2	62.1	52.1	56.1	60.7
163	54.1	57.7	62.7	52.7	56.8	61.1
164	55	58.5	63.1	53.6	57.7	62.3
165	55.9	59.5	64.1	51.5	58.6	63.2
166	56.5	60.1	64.8	55.1	59.2	63.8
167	57.1	60.7	65.6	55.7	59.8	64.1
168	57.7	61.4	66.4	56.4	60.5	60.5
169	58.6	62.3	67.5	57.3	61.1	63.9
170	59.5	63.2	68.6	58.2	62.2	66.8
171	60.1	63.8	69.2	58.8	62.8	67.4
172	60.7	64.4	69.8	59.4	63.4	68
173	61.4	65	70.5	60	61.1	68.6
174	62.3	65.9	71.4	60.9	65	69.8
175	63.2	66.8	72.3	61.8	65	70.9
176	63.8	67.5	72.9	62.1	66.5	71.7
177	64.4	68.2	73.5	63	67.1	72.5
178	65	69	74.4	63.6	67.7	73.2
179	65.9	69.9	75.3	61.5	68.6	74.1
180	66.8	70.9	76.4	65.5	69.5	75
181	67.4	71.7	77.1	66.1	70.1	75.6
182	68	72.5	77.8	66.7	70.7	76.2
183	68.6	73.2	78.6	67.3	71.4	76.8
184	69.8	74.1	79.8			
185	70.9	75	80.9			
186	71.5	75.8	81.7			
187	72.1	76.6	82.5			
188	72.7	77.3	83.2			
189	73.3	78	83.8			
190	73.9	87.7	84.4			
191	74.5	79.5	85			



## ESTADO NUTRICIO

Para evaluar tu estado nutricional, una forma sencilla es determinar el índice de masa corporal (IMC), el cual es un dato fácil y confiable para identificar el grado de nutrición que tienes.

En hombres	$IMC = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{Talla mts.})^2}$
En mujeres	$IMC = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{Talla mts.})^{1.5}}$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

SUGESTIVO DE:	IMC:
* Emaciación (enflaquecimiento extremo)	menor de 15
* Bajo peso	entre 16 y 18.9
* Normal	entre 19 y 24.9
* Sobrepeso	entre 25 y 29.9
* Obesidad	entre 30 y 39.9
* Obesidad severa	más de 40

Fuente: Cuadernos de Nutrición  
Vol. 16, No. 5

Ejemplo:

El peso actual de un hombre es de 68 kilogramos y su talla (estatura) es de 1.70 metros. ¿Cuál es el índice de masa corporal y su estado nutricional?

$$IMC = 68 \text{ kgs.} / (1.70)^2 = 23.4$$

Estado nutricional = normal

## GASTO DE CALORÍAS

Un alto nivel de actividades físicas requieren más energía. Un jugador de fútbol, por ejemplo, puede necesitar cada día cerca de 15% más calorías, que una persona inactiva de la misma edad, peso y del mismo tipo de cuerpo.

Jóvenes muy activos deben comer una variedad de alimentos como todo atleta, pero deben comer sólo la cantidad que esté de acuerdo a su nivel de crecimiento, así como a su actividad. Recuerda que los carbohidratos complejos son muy buena fuente de energía.

Toma suficiente agua cuando hagas ejercicio. En temporada de calor, toma dos tazas de agua, 15 o 30 minutos antes de que comience tu actividad. Cuando estés haciendo ejercicio trata de reemplazar los fluidos perdidos tomando agua, cada 15 o 30 minutos.






Otro factor que determina sus necesidades de energía, es su nivel de actividad física. Una persona que es muy activa, como un albañil o un atleta profesional, gastará más energía que una persona que trabaja en una oficina todo el día.

¿Qué cantidad de energía necesita un adulto para mantener bien su cuerpo? Determine el grado de actividad diario. Los valores listados se basan en varios niveles de actividades. Usted puede encontrar cuántas calorías necesita un adulto cada día, para mantener su peso usando el grado y la siguiente fórmula:

$$\text{Grado de actividad diaria} \times \text{peso} = \text{calorías diarias}$$

Ejemplo: Nivel x peso kgs. = Calorías necesarias por día  
 $42 \times 68.6 = 2,881 \text{ calorías}$

Así pues, para mantener su peso, usted necesita consumir 2,881 calorías al día.

Grado de Actividad Diaria	Actividad
24	 <b>Metabolismo Basal:</b> es el consumo energético derivado del desarrollo de los procesos vitales del organismo en un periodo de 24 horas.
30	 <b>Actividad Sedentaria:</b> realizar actividades cuando está sentado, como leer, escribir, comer, escuchar música o algo referente al cuidado personal.
36	 <b>Modorada:</b> caminar de manera vigorosa, trabajar en casa, subir escaleras, montar a caballo (trotar).
42	 <b>Intensa:</b> trabajos físicos (con pico y pala, cargar equipo pesado), bailes, ejercicios ligeros, montar a caballo (galopar).
48	 <b>Muy Intensa:</b> correr lento, practicar tenis, nadar, jugar fútbol, correr, andar en bicicleta.

Grado de actividad Diaria X peso (kg) = Calorías necesarias utilizadas en un día por adulto