

Calcular sus necesidades energéticas



Una pérdida de peso exitosa empieza por un simple cálculo matemático. Para perder peso, necesita quemar más calorías de las que consume. La mayoría de las personas pueden consumir sin problema alrededor de 2,000 calorías diarias y mantener un peso normal. Esta cifra puede incrementar o disminuir de acuerdo a los siguientes factores:

Sexo

Los hombres tienden a tener más masa muscular y a quemar más calorías que las mujeres.

Edad

La mayoría de las personas tienden a quemar menos calorías a medida que se hacen mayores.

Nivel de actividad física

Si hace ejercicio y desarrolla músculo, quemará más calorías que sus amigos sedentarios.

La Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association) ofrece la siguiente fórmula para poder calcular cuántas calorías necesita cada día para mantener su peso al mismo nivel:

- Descubra su índice de metabolismo basal tomando su peso actual y multiplicándolo por 10 si es mujer u 11 si es hombre
- Añada un 20 por ciento a este número si es sedentario (si no hace ejercicio físico); un 30 por ciento si es un poco activo (camina, juega golf); un 40 por ciento si hace ejercicio moderado (camina rápido, corre un poco, levanta pesas ligeras o hace bicicleta); y un 50 por ciento si es muy activo (correr, squash, levanta pesas, ciclismo y natación)
- Sume otro 10 por ciento al total (para digestión y absorción de nutrientes) para obtener su total de calorías diarias permitidas

¿Cuántas calorías necesita para perder peso?

Si 3,500 calorías equivalen a una libra de grasa corporal y come 500 calorías menos que su cantidad de mantenimiento, perderá alrededor de una libra a la semana.

Se considera sano y seguro perder de una o dos libras por semana. La mayoría de las mujeres necesitan un mínimo de 1,200 calorías diarias y los hombres 1,500 para que sus cuerpos reciban los nutrientes apropiados.

Si ajusta sus calorías y añade actividad física, su adelgazamiento será mayor. No olvide ajustar sus niveles calóricos a medida que pierda peso y avance en el programa.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Calcular sus necesidades energéticas

Fórmula de calorías

$$\frac{\text{_____}}{\text{(Peso Actual)}} \times \begin{matrix} \mathbf{x 10} \text{ (mujeres)} \\ \mathbf{x 11} \text{ (hombres)} \end{matrix} = \text{_____} \text{ Índice de Metabolismo Basal (BMR)}$$

$$\frac{\text{_____}}{\text{(BMR)}} \times \begin{matrix} \mathbf{x .20} \text{ (sedentario – sin ejercicio)} \\ \mathbf{x .30} \text{ (actividad ligera – caminar, golf)} \\ \mathbf{x .40} \text{ (actividad moderada – caminar enérgico, correr, levantamiento de pesas)} \\ \mathbf{x .50} \text{ (actividad intensa – correr, ciclismo, natación)} \end{matrix} = \text{_____} \text{ Índice de Actividad}$$

$$\frac{\text{_____}}{\text{(BMR)}} \times \mathbf{x .10} \text{ (for digestion)} = \text{_____} \text{ Procesamiento Corporal}$$

$$\frac{\text{_____}}{\text{(BMR)}} + \frac{\text{_____}}{\text{(Índice de Actividad)}} + \frac{\text{_____}}{\text{(Procesamiento Corporal)}} = \text{_____} \text{ Procesamiento Corporal}$$

Ejemplo (si el espacio lo permite)

$$200 \text{ (peso actual)} \times 10 \text{ (mujer)} = 2,000 \text{ BMR}$$

$$2,000 \text{ (BMR)} \times .20 \text{ (sedentario)} = 400 \text{ Índice de Actividad}$$

$$2,000 \text{ (BMR)} \times .10 \text{ (digestión)} = 200 \text{ Procesamiento Corporal}$$

$$2,000 + 400 + 200 = 2,600 \text{ calorías diarias necesarias para mantener el peso actual}$$

El reducir la ingesta calórica de 500 calorías al día permite perder una libra a la semana.

Fuente: American Dietetic Association

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien

www.bcbsil.com