

GUÍA DE APOYO 8VO BÁSICO

Nombre del estudiante:

Unidad 1: ¿Para qué nos alimentamos?

Objetivo de clase 4: Evaluar su alimentación, calculando el TMB (tasa metabólica basal), TMT (tasa metabólica total), e IMC (Índice de masa corporal).

❖ Observe la imagen y responda la siguiente pregunta



- 1) ¿Todos tenemos los mismos requerimientos nutricionales?
- 2) ¿Gastamos la misma energía? El sexo, la edad y el nivel de actividad física influye en los requerimientos.

❖ ¿Cuánta energía nos entrega cada nutriente?

Nutrientes	Energía (kcal/g)
Carbohidratos	4
Lípidos	9
Proteínas	4
Vitaminas y sales	—
Agua	—

▲ Kilocalorías presentes en 1 gramo

La energía que aportan los alimentos se expresa en **kilocalorías (kcal)**. Cada nutriente aporta una cantidad de kilocalorías diferente, por lo tanto, cuando se calcula el aporte energético de un alimento, se debe conocer las kilocalorías de cada uno de los nutrientes que este posee.

T.M.B: tasa metabólica basal

- Cantidad mínima de energía requerida para realizar las funciones vitales.

Edad (años)	Tasa metabólica (kcal/día)	
	Mujeres	Hombres
0 – 3	$61 \times \text{kg} - 51$	$60,9 \times \text{kg} - 54$
10 – 18	$12,2 \times \text{kg} + 746$	$17,5 \times \text{kg} + 651$
19 – 30	$14,7 \times \text{kg} + 496$	$15,3 \times \text{kg} + 679$
31 – 60	$8,7 \times \text{kg} + 829$	$11,6 \times \text{kg} + 879$

El valor que hayas obtenido, corresponde a la cantidad mínima de calorías que requiere nuestro organismo diariamente en reposo absoluto y temperatura constante.

TMT (tasa metabólica total)

Corresponde a la energía gastada por un individuo al realizar una actividad.

física determinada.

Se calcula multiplicando la TMB x el factor de ajuste

Tabla 7

Factor de ajuste de los requerimientos energéticos según el nivel de actividad física

Nivel de actividad física		Factor de Ajuste		
		Mujeres	Hombres	
Sedentaria	Sin actividad	1,2	1,2	Un ejemplo de cálculo utilizando el mismo sujeto anterior que tenía un TMB de 1348,6 kilocalorías/día y que realiza un nivel de actividad moderado sería: 1348,6 x 1,64 = 2023 kilocalorías/día.
Ligera	3 horas semanales	1,55	1,56	
Moderada	6 horas semanales	1,64	1,78	
Intensa	4 a 5 horas diarias	1,82	2,1	

¿Qué valor arroja nuestro T.M.T? ¿Qué significa este resultado?

¿en qué consiste el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que no considera si es músculo o grasa solo generaliza la palabra masa corporal, por lo que en mi criterio personal no es una prueba exacta para poder decir si un individuo está entrando a la obesidad.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (KG)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (m)}}$$

IMC =	$\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m) x altura (m)}}$
<i>Exemplo</i>	
IMC =	$\frac{85}{1,65 \times 1,65} = 31,2$

¿cómo calcularlo?

¿Cuál es tu estado nutricional?

IMC	
Insuficiencia Ponderal	<18,4
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad I	30 - 34.9
Obesidad II	35 - 39.9
Obesidad III	≥ 40