

¿Cuántas calorías necesito al día?

Bien esto que parece sencillo, evidentemente no lo es. Factores como el sexo, la edad, el ejercicio físico condicionan las necesidades energéticas diarias. Por debajo de estas necesidades conseguirás ir reduciendo el peso (ahora no nos liaremos, pero también depende otros condicionantes: el tipo de ejercicio que efectúas, que actividad laboral, las horas de descanso).

Para calcular el consumo de calorías diarias necesitamos calcular el gasto de metabolismo basal (Las calorías que tu cuerpo consume para mantenerse vivo en reposo –lo que el organismo necesita para hacer funcionar el corazón, respirar, etc.).

Dependiendo del sexo:

- Hombre: 24 Kcal. por kg. de peso.
- Mujer: 21,6 Kcal. por kg de peso

Ejemplos.

- Para un hombre de 70 kg. De peso $70 \times 24 = 1.680$ kcal.
- Para una mujer de 60 kg. De peso $60 \times 21,6 = 1296$ Kcal.

La edad hace disminuir las necesidades energéticas basales

Por ellos

- Para menores de 25 años hay que añadir 300kcal.
- Entre 25 y 45 años el resultado anterior no varía
- Para mayores de 45 debemos restar 100 Kcal por cada 10 años

Ejemplo. Si tienes 55 años y eres hombre debes restar 100 kcal, obteniendo 1.580.

A esta cifra deberemos añadir el consumo energético necesario en función de la actividad física. Existen muchas tablas al respecto. Pero la de la página siguiente es de fiar.

Tabla de gasto calórico de distintas actividades físicas

Cálculo de kcal/ minuto de ejercicio = MTE x 3.5 x Peso (Kg) / 200

| ACTIVIDAD | METS (3.5 ml/ kg.min) |
|--|-----------------------|
| Bicicleta montaña | 8.5 |
| Bicicleta paseo (< 16 km/h) | 4.0 |
| Bicicleta (general) | 8.0 |
| Bicicleta (esfuerzo ligero: 16-19 km/h) | 6.0 |
| Bicicleta (esfuerzo medio: 19-22.5 km/h) | 8.0 |
| Bicicleta (esfuerzo vigoroso: 22.5- 24 km/h) | 10.0 |
| Gimnasio (Health Club) en general | 5.5 |
| Gimnasio (calisténicos fuertes) | 8.0 |
| Calisténicos suaves | 3.5 |
| Circuit training (incluyendo algunos de aeróbic) | 8.0 |
| Máquina de esquí | 7.0 |
| Máquina de Step (escaleras) | 9.0 |
| Estiramientos/ Yoga | 2.5 |
| Aeróbic acuático/ calisténicos | 4.0 |
| Baile (ballet, o moderno: twist) | 4.8 |
| Baile (flamenco, general, griego) | 4.5 |
| Baile: aeróbic | 6.5 |
| Aeróbic: step | 8.5 |
| Caminar con el perro | 3.0 |
| Caminar de paseo | 2.5 |
| Caminar moderadamente rápido (4.5 km/h) | 3.3 |
| Caminar rápido (6.0 km/h) | 5.0 |
| Caminar en cuesta | 7.0-9.0 |
| Caminar bajando escaleras | 3.0 |
| Caminar subiendo escaleras | 8.0 |
| Caminar sobre hierba | 5.0 |
| Nadar espalda | 7.0 |
| Nadar braza | 10.0 |
| Nadar crawl (moderado) | 8.0 |
| Nadar Crawl (rápido) | 11.0 |
| Nadar mariposa | 11.0 |
| Nadar, placer o recreo | 6.0 |
| Actividades acuáticas (Correr en piscina) | 8.0 |
| Correr en general | 7.0 |
| Correr (8 Km/h) | 8.0 |
| Correr (11 Km/h) | 11.5 |
| Correr (14 Km/h) | 15.0 |
| Correr (16 Km/h) | 16.0 |