PROPÓSITO:

Reconocer la cantidad de alimento y energía necesaria para mantener un buen estado físico.

MOTIVACIÓN:

Para conocer el concepto que se trabaja en la clase observamos la siguiente presentación https://prezi.com/kqsely519jzl/metabolismo-basal/ y se explica cuál es el mecanismo para obtener este cálculo.

ACTIVIDAD EN CLASE: Escribir por el chat de la clase cuales son los alimentos que más le gustan y los que menos le gustan.

EXPLICACIÓN:

¿Qué es la tasa metabólica basal?

El metabolismo basal es el valor mínimo de energía que la célula necesita para subsistir. En el caso de las personas, hablamos de Tasa metabólica basal (TMB) como la cantidad mínima de energía que una persona necesita, en estado de reposo, para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo, así como por ejemplo el latir del corazón, la respiración o la regulación de la temperatura corporal.

Se trata por lo tanto de un indicador que está directamente relacionado con la capacidad que tiene una persona para perder peso. Como es de suponer, no es igual en todas las personas, sino que varia de una persona a otra en función de factores como la edad, peso, altura o el sexo.

Gracias a la tasa metabólica basal podemos conocer con gran exactitud la cantidad de calorías que nuestro cuerpo demanda para realizar las funciones más básicas y con estos datos en mano ser capaces de implementar cambios, tanto a nivel nutricional como de gasto calórico, que nos permitan regular nuestro peso de acuerdo a nuestras necesidades o intereses.

¿Cuál es su utilidad?

El correcto cálculo de la tasa metabólica basal nos ayuda a comprender con más detalle la eficiencia de nuestro metabolismo y de este modo poder aplicar los cambios o pautas necesarias para lograr nuestros objetivos.

El método Harris-Benedict te permite descubrir de una forma mucho más precisa el número de calorías que deberías consumir diariamente. https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/...

Para una adecuada alimentación y control de la ingesta de calorías es necesario tener en cuenta el concepto del plato saludable:

Para hallar la cantidad de calorías que traen los alimentos puede utilizar la siguiente tabla: https://medicinainformacion.com/wp-content/uploads...

Calorías por grupos de alimentos Bebidas		
TIPO DE BEBIDA	MEDIDA	CALORÍAS
Gaseosa	1 vaso	100
Sopa de res	1 taza	40
Consomé de pollo	1 taza	50
Crema de pollo	1 taza	180
Crema de champiñones	1 taza	215
Crema de tomate	1 taza	175
Sopa de verduras	1 taza	80
Cerveza	1 unidad	150
Aguardiente	1 copa	130
Vino tinto	1 vaso	160
Vino blanco	1 vaso	150
Vodka	1 vaso	150
Ginebra	100 cc	250
Whisky	1 copa	140

EJERCICIOS:

1. Calcular el número de calorías que necesita de acuerdo al método Harris-Benedict. Utilizar la calculadora nutricional : http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-caloria. Tomar pantallazo de los resultados y enviar la evidencia.

2. Diseñar un menú de acuerdo al formato adjunto: c561d7d931-menu-semanal-rosa.jpg De acuerdo a sus necesidades energéticas y teniendo en cuenta el modelo de Mi plato saludable. Puede imprimir el menú y diligenciarlo o hacerlo en una hoja, completar todas las comidas. Enviar evidencia del menú terminado.

Reunir las dos evidencias y enviarlas por la plataforma Teams.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante aplique los conceptos vistos en clase a la realización de la actividad propuesta.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.ergodinamica.com/especialidades/valora...

https://prezi.com/kqsely519jzl/metabolismo-basal/

https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/...