

Mi gasto energético, distribución de macronutrientes y plan alimenticio.

Datos:

Mujer 60 kg

21 años AF: gimnasio 5 veces a la semana

1.60= 160 cm

$$\text{GEB} = 665 + (95 \cdot 60) + (1.8 \cdot 160) - (4.6756 \cdot 21)$$

$$\text{GEB} = 665 + 570 + 288 - 98.18$$

$$\text{GEB} = 1,424.82 = 1,425$$

$$\text{ETA} = 10\% = 142.5 = 143$$

$$\text{AF} = 16\% = 228$$

$$\text{GET} = 1,425 + 143 + 228 = 1,796$$

Distribución de macronutrientes:

$$\text{HC} = 55\% \cdot 1,796 / (100) / (4 \text{ kcal}) = 247$$

$$\text{Pts} = 15\% \cdot 1,796 / (100) / (4 \text{ kcal}) = 67$$

$$\text{Lps} = 30\% \cdot 1,796 / (100) / (9 \text{ kcal}) = 60$$

Plan alimenticio:

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
3 huevos (origen animal) con espinaca (verdura) (1 sin yema) Vaso de leche deslactosada (origen animal) 1 rebanada de pan integral (cereal) Vaso de agua	Manzana roja con plátano (frutas) Granola con fruta seca (cereal bajo en grasa) Vaso de agua	Pechuga de pollo (origen animal) cocida con aceite comestible (aceite) Arroz (cereal sin grasa) Pepino, tomate y lechuga (verduras) Jugo de naranja (Fruta) Aguacate (aceites y grasas)	Rebanada de pan tostado integral (cereal sin grasa) Con mermelada de fresa (azúcares sin grasa) y queso crema (aceites y grasas) Vaso de agua	Yogurt light (leche descremada origen animal) 2 claras de huevo (origen animal bajo en grasas) Papaya (fruta) Vaso de agua