Tasa de metabolismo basal

La necesidad básica: Es la energía o calorías que hay que suministrar al cuerpo para mantener las funciones vitales, en estado absoluto de reposo. Se le llama Tasa de metabolismo Basal (TMB). Se mide en kilocalorías.

HOMBRES TMB= (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) + 5

Mi TMB es : (_____) + (_____) - (_____) + 5 = _____ kilocalorías

MUJERES TMB= (10 x peso en kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) – 161

Mi TMB es : (_____) + (_____) - (_____) - 161 = _____ kilocalorías

LIVEWORKSHEETS