

GASTO CALÓRICO INDIVIDUAL

DÍA DE LA SEMANA	TMB	ACTIVIDADES	TOTAL CALORÍAS

DÍA DE LA SEMANA	TMB	ACTIVIDADES	TOTAL CALORÍAS

Ejemplo

- TMB: 1.194 Kcal/día
- Actividad profesional:
 - Dormir: $65 \times 8 = 520$ kcal
 - De pie tranquilo: $105 \times 2 = 210$ kcal
 - Sentado: 2 horas: $84 \times 2 = 168$ kcal
 - Trabajo de oficina: $108 \times 2 = 216$ kcal
 - Andando: $222 \times 6 = 1.332$ kcal
 - Actividad recreativa sedentaria: $150 \times 2 = 300$ kcal
- Actividad deportiva:
 - Fútbol: 780 kcal
 - Gimnasia: 360 kcal

TOTAL: 5.080 Kcal
 Restamos 20% = 1.016
TOTAL FINAL: 4.064

*** CHICAS** RECORDAD QUE DESPUÉS DEL CÁLCULO FINAL DE CALORÍAS DIARIO, CALCULO EL 20% Y SE LO RESTÓ AL TOTAL DE CALORÍAS