

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 $TMB = (10 \times \text{peso de Kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$

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

MUJERES $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

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