

Estudio personal :

Nombre: MODELO EJEMPLO SAT N 2001
Dirección: c/ Castello 117
28006 Madrid
Telefono: 915635036

Fecha de nacimiento: 12/03/1964
Estatura: 178,00 cm.
Peso: 63,50 Kg.
Talla: Normal
Actividad física: Sedentaria

IMC - Índice de Masa Corporal ...

Su IMC es : 20,04 Normal

077 - Normal : Su IMC está entre 20 y 25. Su dieta resulta equilibrada y su peso es el adecuado a sus características físicas (talla, edad, actividad física).

Peso Ideal : 0 Kg.

El peso ideal para MODELO que mide 178 cm. está comprendido entre 62,00 kg. y 70,00 kg.

En este momento, su peso actual esta dentro de los limites , circunstancia que tendremos en cuenta a la hora de elaborar su dieta.

Necesidades Energeticas ...

Para vivir y mantener nuestro estado de salud y bienestar, el organismo debe conseguir unas determinadas cantidades energéticas para su funcionamiento vital básico y el desarrollo de las labores diarias (trabajo). Esto es lo que se denomina Necesidades Energéticas Personales y en este caso son las siguientes cantidades por los conceptos nutritivos que se indican...

- 1.- Metabolismo basal : 1.450 calorías diarias.
- 2.- Consumo por actividad física .. : 440 calorías diarias.
- 3.- Termogenesis de la dieta ... : 130 calorías diarias.

El cantidad de calorías que debe tomar MODELO para mentener el peso actual son 2.020 calorías (kcal o cal)) diarias.

Nuestra recomendación ...

Teniendo en cuenta sus características personales, su peso actual esta dentro de los parámetros aceptados universalmente, no obstante le vamos a fijar unos objetivos que le permitirán mantenerse y aumentar su bienestar corporal.