

## Para calcular el MB en deporte se utiliza la fórmula Schofield

Edad (años)	Hombres	Mujeres
18-30	$15.3P + 679$	$14.7P + 496$
30-60	$11.6P + 879$	$8.7P + 829$
>60	$13.5P + 487$	$10.5P + 496$

Fuente: FAO/OMS/UNU Necesidades de energía y Proteínas. Ginebra 1985

### Ejemplo:

Hombre de 25 años que pesa 86kg.

$$\text{MB} = 15.3 \times 86 + 679 = 1995 \text{ Kcal}$$

# 1) Si no se conoce el tiempo destinado a cada actividad

Se multiplica el MB por el factor de actividad física según intensidad.

Sexo	Liviana	Moderada	Intensa
Hombres	1.55	1.78	2.10
Mujeres	1.56	1.64	1.82

Fuente: FAO/OMS/UNU. Ginebra 1985

**A.Liviana:** se movilizan en vehículo motorizado, la mayor parte del tiempo se encuentran sentados.

**A.Moderada:** Ocupaciones más activas o iguales pero que realizan actividad física de intensidad moderada a intensa algunas horas al día.

**A.Intensa:** Personas con ocupación no sedentaria y que entrenan diariamente por varias horas.

## Ejemplo:

Hombre 25 años. Peso: 70kg

Ocupación: empleado de Oficina

Actividades: Gimnasio 3 veces por semana

## Cálculo Energético:

1)  $MB = 15.3 \times 75 + 697 = 1845 \text{kcal}$

2)  $\text{Actividad Física} = \text{Intensidad Moderada} = 1.78$

$\text{Gasto} = 1845 \times 1.78 = 3284 \text{kcal}$