esta hoja de calculo esta basada en todos los principios abajo enlistado  
tiene la peculiarida de darte las cantidades necesarias (calculadas) para las diferentes necesidades  
solo necesitas poner   
peso   
edad  
estatura  
y actividad fisica semanal basada en la tabla incluida   
  
espero les sirva   
cualquier duda por favor no duden en hacermelo saber ya sea en este hilo o por PM  
  
saluods su amigo  
David32270  
  
  
Hoy Señores vengo a platicarles de un método milagroso para la pérdida de peso, uno que estando al alcance de nuestros monitores no lo vemos o si lo vemos le sacamos lavuela, por flojera, desconocimiento, ignorancia y asta por indiferencia.  
  
Dicho método una ves perfeccionado le garantizo que tiene la formula mágica que ayuda aprevenir enfermedades como alta presión, colesterol, diabetes entre otras enférmenlas  
  
Este método se le conoce en el bajo mundo como la dieta   
Sorprendido!   
  
Mucho entramos a este portal buscado Suplementos, completos, ejercicios, hierbas y hasta esteroides que nos ayuden a bajar o subir de peso pero muy poco son los que preguntan como hacer un buen plan alimenticio.  
  
Bueno para esa gente va dirigido este mensaje a las personas que quieren sedimentos firmes que les ayuden a alcanzar sus objetivos.  
  
Como ya todos sabemos el sobre peso es un problema a nivel mundial, Según los últimos cálculos de la OMS, en los últimos años se ha ido produciendo un aumento paulatino de la incidencia del sobrepeso y de la obesidad, llegando a alcanzar los 1600 millones y los 400 millones de adultos respectivamente a nivel mundial en el año 2005. Además, se prevé que estas cifras sigan aumentando y que lleguen hasta los 2300 millones y 700 millones en el 2015.  
  
Antes de entrar de lleno a nuestro tema central me gustaría compartir con ustedes la definición de obesidad   
  
\*\*la obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 30). Forma parte del síndrome metabólico. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

"La materia no se crea ni se destruye, sólo se transforma"  
Albert Einstein  
  
Una ves que ya sabemos que por definición la obesidad es una acumulación de energía y que la energía no se crea ni se destruye solo se transforma   
Calculemos el gasto energético diario mínimo que nuestro cuerpo necesita para mantener funciones vitales y sistemas en funcionamiento como el sistema nervioso, el sistema circulatorio. Esto se lo conoce como Metabolismo Basal (MB)  
  
Este puede ser estimado con la ecuación de Harris Benedict: teniendo como valores conocidos el sexo, peso, estatura y edad   
  
Hombre: 66.473 + (13,751 x masa (kg)) + (5,0033 x estatura (cm)) - (6,55 x edad (años))  
Mujer: 66,551 + (9,463 x masa (kg)) + (4,8496 x estatura (cm)) - (4,6756 x edad (años))  
Usando como ejemplo un hombre de edad 33 años, 180 cm de estatura y 83 kg de peso procederemos a el calculo   
  
66.473 + (13.751)(83) + (5.0033)(180) - (6.55)(33) = MB 1961.005  
  
Una ves estimado el MB se procede a hacer una aproximación de la actividad semanal usando la tabla abajo enlistada esto con la finalidad de conocer la llamada “ingesta calórica de mantenimiento” o dieta de mantenimiento   
  
**Factor ……Categoría…………......... Definición**   
1.2……… .....Sedentario ………......... Poco o no ejerció, trabajo de escritorio   
1.375……...... liguero…………............ Actividad ligera, deportes 1- 3 veces por semana 1.55…........Moderado................. Actividad moderada, deportes o 3-5 veces por semana  
1.725 ….......Muy Activo ………...........Ejercicio duro o deportes 6-7 por semana 1.9…….......Extremadamente activo…. Ejercicio fuerte diario o deportes y trabajo muy físico   
  
(MB)(factor) = “Dieta de Mantenimiento”  
Siguiendo con nuestro ejemplo y asumiendo que en es moderadamente activo usaremos el factor de 1.55  
Dieta de mantenimiento = (1962)(1.55) = 3041 Calorias   
En teoría este. Individuo de 33 años, 180 cm de estatura y 83 kg de peso deberá de consumir 3041 calorías aproximadamente para mantener su peso   
Aquí viene la parte interesante como perder o aumentar de peso   
Sin entrar mucho en detalle se sabe que 3500 calorías es igual a ½ kg si usted recorta 500 calorías diarias y las multiplica por 7 días usted abra perdido ½ libra de peso por semana   
Si usted reduce 750 calorias 0.750 Kg   
Siguiendo con el ejemplo establecido   
3041 – 500 = 2541 = dieta de Corte, reducción de peso   
  
Una ves estimado este valor ahora apodemos continuar con el calculo de los macronutrientes (proteinas, carbohidratos, grasa) de acuerdo a nuestro objetivo y necesidades pudiera variar de entre una infinidad de combinaciones dependiendo de la literatura y/o autor de su predilección a mi las que me funciona son las siguientes dos:   
60% carbohidratos 30% proteinas 10% grasas   
70% carbohidratos 20% proteinas 20% grasas   
  
la selecion de los alimetos es muy importante pero ese es tema que habalremos en otra ocacion.   
  
Bueno parece que esto concluye con esta explicación   
  
Me despido si mas por el momento pero antes de concluir me gustaría hacer algunas de recomendaciones muy importantes y tal ves la respuesta de mucha gente que dice que casi no come y no pierde peso o incluso gana   
• En Mujeres la ingesta calórica nunca deberá ser menor a1200 calorías diarias y en los hombres no menor a 1800 calorías diarias.  
  
• Nunca intente usar una ingesta calórica menor a la recomendada si lo hace puede que aumente de peso ya que su cuerpo pudiera entrar en lo que se conoce como “starvation mode” esto es que el cuerpo se defiende incrementando las reservas para conservar funciones vitales  
  
• Concéntrese en perder entre 0.5 kg y 1 kg por semana mas podría hacer que su cuerpo entre en “starvation mode”  
  
ahora una ves que determinas tu ingeta caliorica puedes determina la cantidad de macronutrientes sugerida  
  
por ejemplo  
  
sabemos que  
1gr de Grasa gram = 9 calorias  
1gr carbohidratos = 4 calorias  
1gr Proteina = 4 calorias  
  
si continuamos con el ejemplo arriva mencionado de 2541 calorias y tomado una ingesta sugerida de 60% carbohidratos 30% proteinas 10% grasas encontarremos que  
  
1525 calorias deberan ser carbohidratos  
762 calorias Proteinas  
254.1 calorias de grasa  
total de 2541  
  
mas facil  
1525 calorias provenientes de los carbohidratos ÷ 4 calorias por gramo= 381 gr de carbohidratos  
762 calorias provenientes de Proteinas ÷ 4 calorias por gramo = 190 gr de proteinas  
254.1 calorias provenientes de grasa ÷ 9 calorias por gramo = 28 gr de grasa  
  
  
Comida 1 ........Catidad en Gramos  
Proteinas:.........31.67  
Carbohidratos:....95.25  
Grasa:.............10  
  
Comida 2:  
Proteinas:.........31.67  
Carbohidratos:....63.50  
Grasa:.............10  
  
Comida 3:  
Proteinas:.........31.67  
Carbohidratos:....63.50  
Grasa:.............8  
  
Comida 4:  
Proteinas:.........31.67  
Carbohidratos:....63.50  
  
Comida 5 (despues de entrenar)  
Proteinas:.........31.67  
Carbohidratos:.....95.25  
  
Comida 6:  
Proteinas:..........31.67  
  
  
espero les sirva