



# ALIMENTACIÓN Y TRABAJO

## Introducción

Toda actividad física y/o mental comporta un gasto energético en el individuo. De hecho, la actividad física representa aproximadamente 1/3 del gasto energético total. La forma de cubrir el gasto energético procede de la alimentación, lo que permite al organismo adquirir todos los nutrientes necesarios para cubrir todas las necesidades energéticas.

En general, la actividad laboral representa un 30% del total de gasto energético diario, siendo el gasto restante derivado del período no laboral, por ejemplo, aproximadamente un 20% del gasto de energía se produce en el período de descanso (sueño).

## Necesidades energéticas

Las necesidades energéticas diarias se determinan principalmente a partir de tres parámetros:

- Índice de metabolismo en reposo. IMR.
- Efecto térmico de los alimentos.
- Energía de la actividad física.

**Índice de metabolismo en reposo.** El IMR es una medida de la cantidad de energía que se consume en reposo y sin tomar alimentos. Los parámetros que influyen en dicho índice son la edad, el sexo y el peso.

Edad	Varón	Mujer
18-30	Peso (kg) x 15,1 + 693	Peso (kg) x 14,8 + 487
30-60	Peso (kg) x 11,5 + 1113	Peso (kg) x 8,1 + 846
> 60	Peso (kg) x 11,7 + 598	Peso (kg) x 91 + 659

Efecto térmico de los alimentos. Son las calorías producidas en forma de calor durante el proceso de la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.

Representa aproximadamente entre el 5-10% de las necesidades energéticas totales.

Es la energía que necesita el organismo para llevar a cabo todos los procesos que tienen lugar durante la alimentación y que conducen a la obtención de la energía necesaria para que funcionen correctamente todas las reacciones que tienen lugar en el organismo.

**Energía de la actividad física.** En general, el gasto energético derivado de la actividad física representa 1/3 del gasto energético total. En la siguiente tabla se muestra de manera orientativa el gasto energético según las características del tipo de trabajo:

Tipo de trabajo	Kcal/día sumadas al IMR
Sedentario	400 - 800
Ligero: oficina, etc.	800 - 1200
Moderado: caminar, levantar peso, etc.	1200 - 1800
Pesado: construcción, atletismo, leñador, etc.	1800 - 4500