

MÉTODOS DE CÁLCULO DEL VALOR ENERGÉTICO TOTAL

1- Cálculo Directo: Método según NRC 1989

La 10ª Edición de las Raciones Dietéticas Recomendadas de 1989, publicó una tabla de factores para calcular las raciones diarias de energía para personas adultas en base a diversos niveles de actividad física. Ellos incluyen cuotas de todos los componentes del gasto energético diario clasificados de acuerdo a la actividad.

CATEGORIA DE ACTIVIDAD (Descripción aproximada)	Consumo de energía (kcal/kg/día)	
	Varón	Mujer
Muy ligera Actividades que se hacen en su mayoría sentado o de pie sin mucho movimiento, bajo techo en ambiente templado.	31	30
Ligera/Poco activa (1) Actividades que se hacen sentado o de pie en ambiente templado, e implica caminar poco o en espacio reducido.	38	35
Moderada/Activa (1) Actividades que se hacen de pie, e implican caminar en lugares con temperatura variable.	41	37
Intensa/Muy activa Actividades que implican caminar llevando carga o cuesta arriba y al aire libre.	50	44
Excepcional Actividades con gran desgaste físico, a la intemperie.	58	51

Adaptado de NRC 1989. (1) Considerar que clasificar cada actividad en una categoría puede variar de acuerdo con la intensidad o el tiempo que se realice. Por ejemplo, una misma actividad puede ser considerada como ligera o moderada o pueden también usarse valores intermedios entre categorías (Ej. Ama de casa= podría usarse 35, 36 o 37 kcal/kg/d o Profesor de Escuela de verano= un valor cualquiera entre 41 y 50 kcal/kg/d).