



CALCULA AS TÚAS NECESIDADES ENERXÉTICAS

X 10 (rapazas)
PESO ACTUAL IMB (ÍNDICE DE METABOLISMO BASAL)
X 11 (rapaces)
NECESIDADES ENERXÉTICAS:
SUMAR :

IMB (procesamento corporal) +
IMBX2 (sedentarismo) ou
IMBX3 (actividade lixeira) ou
IMBX4 (actividade moderada) ou
IMBX5 (actividade intensa)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC= Peso en Kg / ESTATURA en metros al cuadrado

BAREMO:

Menor de 16 (ingreso)
16-17 (infrapeso)
17-18 (baixo peso)
18-25 (peso saudable)
25-30 (sobrepeso)
30-35 (obesidade grao II)
35-40 (obesidade grao III)
40-45 (obesidade grao IV)