Gasto energético total diario

Para conocer el gasto energético total, necesitamos conocer el gasto metabólico de todas las actividades que dicho individuo lleva a cabo durante un periodo de tiempo, teniendo en cuenta la intensidad, la frecuencia y la duración de las mismas.

Al gasto energético diario de cada uno de nosotros contribuyen tres componentes:

- El **gasto metabólico basal o tasa metabólica basal** que definiríamos como la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo (circulación sanguínea, respiración, síntesis de constituyentes orgánicos, etc.). Es decir, la energía gastada por una persona en condiciones de reposo y a una temperatura ambiente moderada. En los niños también incluye el coste energético del crecimiento.No todas las personas tienen el mismo gasto metabólico basal. Está condicionado por la composición corporal, por la edad y el sexo.No obstante, el metabolismo basal constituye aproximadamente el 60-75% del gasto energético diario.
- La **termogénesis inducida por la dieta o postprandial**, que es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida (puede suponer entre un 10 y un 15% de las necesidades de energía), dependiendo de las características de la dieta.
- Por último, un tercer factor, a veces el más importante, es el **gasto energético por actividad**: dependerá del tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada Es el parámetro más variable y de forma general oscila entre el 25-30% del gasto energético total.

En la actualidad, **los niveles de inactividad física han aumentado**. Actividades de ocio más sedentarias han sustituido a otras actividades de juego en el exterior, este cambio de patrones de conducta han derivado hacia estilos de vida más sedentarios.Así, el incremento del grado de urbanización de pueblos y ciudades (con entorno urbanístico poco favorable a la práctica de actividad física), las nuevas tecnologías, el ocio pasivo, el mayor acceso a los transportes (aumento del transporte motorizado) y la excesiva sobreprotección por parte de los progenitores (tráfico denso, miedo a extraños), favorecen que en la población infantil y juvenil el fenómeno del sedentarismo se haya agudizado en los últimos años, por lo que el número de horas que los niños y adolescentes dedican a ver la televisión, jugar con ordenadores y videojuegos ha aumentado de forma espectacular.

https://www.youtube.com/embed/cJS-9pCOFig

Copyright 2026

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:34 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:34 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026