



4. Utilice su estimado del tiempo gastado diariamente en cada actividad junto con la información proporcionada en la tabla inferior para obtener el factor total de actividad.

TEMPERATURA EN EL LUGAR DE TRABAJO (Valor medio)		FACTOR DE CLIMA	FACTORES DE ACTIVIDAD				
C°	F°		Categoría	cal/lb/hr		cal/lg/hr	
Menos de 14	Menos de 57	1.08		Hom.	Mujer	Hom.	Mujer
14-30	57-86	1.00	Muy ligera	.68	.60	1.5	1.3
30	86	1.01	Ligera	1.32	1.17	2.9	2.6
32	90	1.02	Pesada	1.96	1.88	4.3	4.1
34	93	1.03	Muy pesada	3.81	3.52	8.4	8.0
36	97	1.04					

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS DE ACTIVIDAD*</u>	<u>FACTOR DE ACTIVIDAD</u>	<u>FACTOR DEL CLIMA</u>	=	
MUY LIGERA	_____	X _____	X _____	=	_____
LIGERA	_____	X _____	X _____	=	_____
PESADA	_____	X _____	X _____	=	_____
MUY PESADA	_____	X _____	X _____	=	_____
FACTOR TOTAL DE ACTIVIDAD				=	_____

5. Multiplique por su peso apropiado: TOTAL DE CALORÍAS DE ACTIVIDAD X \_\_\_\_\_  
= \_\_\_\_\_

6. Sumar las calorías del sueño del punto 2: TOTAL DE CALORÍAS DIARIAS (personas 25-50 años) + \_\_\_\_\_  
= \_\_\_\_\_

7. Mayores de 50: Multiplique por el factor de la edad de la tabla inferior: TOTAL DE CALORÍAS DIARIAS (personas >50 años) X \_\_\_\_\_  
= \_\_\_\_\_

Edad:	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Factor:	.90	.89	.88	.87	.86	.85	.84	.83	.82	.81	.80

\* El total de la columna más las horas sueño debe dar 24.

Este método se deriva de la información contenida en: Guía de Recomendaciones de Ingestión Diaria, 8a. Edición Revisada, Consejo de Alimentos y Nutrición, Consejo Nacional de Investigación, Academia Nacional de Ciencias, Washington D.C. 1974.