

# Unas nociones básicas de nutrición

Todos deberíamos saber que el organismo utiliza básicamente hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua para obtener la energía y los nutrientes necesarios para poder funcionar.

Estemos paseando y mirando tiendas o corriendo una maratón, nuestro cuerpo está trabajando. Este trabajo es lo que se conoce como metabolismo basal. Es el gasto energético diario, es decir, lo que un cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando.

Para que nuestro organismo pueda realizar sus funciones básicas necesita un 60–70% de las calorías que consumimos a lo largo de un día.

El metabolismo basal se calcula en kilocalorías/día y depende del sexo, la altura y el peso, entre otros factores. Para que el cálculo sea más real mídelo después de 8 horas de sueño y 12 horas de ayuno. Las fórmulas para hombres y mujeres son diferentes porque los hombres tienen más masa muscular que las mujeres y queman más calorías mediante el metabolismo basal.

Esta fórmula para calcular el metabolismo es de Harris Benedict:

MB mujeres =  $655 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura}) - (4,7 \times \text{Edad})$

MB hombres =  $66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Edad})$

Estos datos pueden ser relevantes, si como runner, tu objetivo es la pérdida de peso, porque con ellos puedes establecer una dieta más adaptada a tus necesidades.