

PROGRAMA CONTROL DE PESO



- Examen de salud
- Valoración cineantropométrica
- Encuesta dietética
- Encuesta de actividad física
- Propuesta de programa
- Control de peso semanal
- Evaluar objetivos

PROGRAMA CONTROL DE PESO

- Examen de salud:
 - Antecedentes
 - Exploración física
 - Medicación
 - Pruebas:
 - Analítica sanguínea
 - Espirometría
 - ECG basal
 - Prueba de esfuerzo

PROGRAMA CONTROL DE PESO

- Exploración física
- Cineantropometría:
 - Peso
 - Talla
 - Pliegues cutáneos
 - Perímetros

PÉRDIDA DE PESO

PUNTOS CLAVE:

- ✓ Balance energético negativo
- ✓ Equilibrio balance nitrogenado

PÉRDIDA DE PESO

- ✓ Objetivos reales sin riesgos de salud.
- ✓ Revisión médica.
- ✓ Encuesta dietética (7 días).
- ✓ Monitorización de pérdida de peso.
- ✓ Comprobación de pérdida de peso graso (Pliegues cutáneos).
- ✓ Disminución ligera de ingesta calórica (300-600 Kcal.)

PÉRDIDA DE PESO

- ✓ Reducción de alimentos ricos en grasas y azúcares.
- ✓ Planificar pérdidas de 0,5 a 1 Kg a la semana.

PROGRAMA CONTROL DE PESO

- Mujer de 35 años
- Secretaria
- Sedentaria
- Talla de 157,5 cm
- Peso 59,5
- % de grasa 26 %
- Porcentaje teórico ideal 20%
- Ingesta calórica diaria 2200 kcal
- Condición física baja

PROGRAMA CONTROL DE PESO

1. Valoración del peso y composición corporal

- Peso magro= Peso - Peso graso
- Peso graso = Peso x % grasa
- Peso graso = $59.5 \times (26/100) = 15,47 \text{ kg}$
- Peso magro = $59.5 - 15,47 = 44 \text{ kg}$
- Peso magro= 44 kg

PROGRAMA CONTROL DE PESO

2. Valoración del peso teórico ideal

- Porcentaje de grasa ideal 20 %
- $\text{Peso} = \text{PG} + \text{PMC}$
- $\text{Peso} = (\% \text{ grasa} \times \text{Peso}) + \text{PMC}$
- $\text{PMC} = \text{Peso} - (\% \text{ grasa} \times \text{Peso})$
- $\text{PMC} = \text{Peso} (1 - \% \text{ grasa})$
- $\text{Peso} = \text{PMC} / (1 - \% \text{ grasa})$

- $\text{Peso teórico ideal} = \text{PMG} / 0.80$
- $\text{Peso teórico ideal} = 44 / 0,80 = 55 \text{ kg}$

PROGRAMA CONTROL DE PESO

3. Exceso de peso graso

- Exceso de peso = Peso total - Peso teórico ideal
- Exceso de peso = $59,5 - 55 = 4,5$ kg

Objetivo = perder 4,5 kg de grasa

PROGRAMA CONTROL DE PESO

4. Déficit calórico total

- 1 kg de grasa = 7000 kcal
- DCT = $4,5 \times 7000 = 31.500$ kcal

Objetivo = 31,500 kcal

PROGRAMA CONTROL DE PESO



5. Estimación consumo diario de energía

Metabolismo basal + nivel de actividad diario

PROGRAMA CONTROL DE PESO

5. Estimación consumo diario de energía

Metabolismo basal:

McArdle et al 1981:

Hombres = $ASC \times 38 \text{ kcal / hora} \times 24 \text{ horas}$

Mujeres = $ASC \times 35 \text{ kcal / hora} \times 24 \text{ horas}$

Harris y Benedict 1919

Hombres = $66,473 + 13,751 (PC) + 5,003 (Estatura) - 6,755 (Edad)$

Mujeres = $655,0955 + 9,463 (PC) + 1,8498 (Estatura) - 4,6756 (Edad)$

PROGRAMA CONTROL DE PESO

5. Estimación consumo diario de energía

Metabolismo basal:

McArdle et al 1981:

Hombres = $ASC \times 38 \text{ kcal / hora} \times 24 \text{ horas}$

Mujeres = $1,6 \times 35 \text{ kcal / hora} \times 24 \text{ horas} = \underline{1344 \text{ kcal}}$

Harris y Benedict 1919

Hombres = $66,473 + 13,751 (PC) + 5,003 (Estatura) - 6,755 (Edad)$

Mujeres = $655,0955 + 9,463 (59,5) + 1,8498 (157,5) - 4,6756 (35) = \underline{1346 \text{ kcal}}$

PROGRAMA CONTROL DE PESO



5. Estimación consumo diario de energía

Metabolismo basal + nivel de actividad diario

PROGRAMA CONTROL DE PESO

Nivel de actividad	Porcentaje por encima del nivel de reposo
Reposo en cama	10
Sentado inmóvil	30
Actividad ligera	40-60
Actividad moderada	60-80
Actividad fuerte	100

PROGRAMA CONTROL DE PESO

5. Estimación consumo diario de energía

Metabolismo basal + nivel de actividad diario

$$\begin{aligned} & \text{Metabolismo basal} + 40 \% (\text{MB}) \\ 1346 + 0,40 (1346) &= 1346 + 538 = 1884 \text{ kcal} \end{aligned}$$

1884 kcal

PROGRAMA CONTROL DE PESO

6. Déficit calórico diario entre 500-1000 kcal/día

•PUNTOS CLAVE

- Asegurar ingesta mínima de 1300 kcal
- Desequilibrio energético entre 500-700 kcal/día
- Pérdida semanal de 0.5 -1 kg
- Incluir programa de ejercicio físico de 300 kcal/día o más en función de la condición física, que incluya resistencia cardiorrespiratoria, fuerza-resistencia y flexibilidad

PROGRAMA CONTROL DE PESO

6. Déficit calórico diario entre 500-800 kcal/día

- **Déficit calórico entre 700 - 800 kcal al día**
 - Reducción de ingesta de 500 kcal diarias
 - Aumentar consumo entre 200 y 300 kcal día
 - Propuesta ejercicio físico:
 - caminar paso normal (4,76 kcal/min (0.08 x (kcal.min.kg) x 59.5 kg)
 - 100 kcal = 21 minutos caminado (21 x 4,76)
 - 150 kcal = 32
 - 200 kcal = 42
 - 250 kcal = 53
 - 300 kcal = 63

PROGRAMA CONTROL DE PESO

PROPUESTA DE EJERCICIO FÍSICO

1ª Semana	ejercicio = 100 kcal.día x 7 días	700 kcal
	dieta = 500 kcal.día x 7 días	3500 kca
		4.200
2ª Semana	ejercicio = 150 kcal.día x 7 días	1050 kcal
	dieta = 500 kcal.día x 7 días	3500 kca
		4.550
3ª y 4ª Semana	ejercicio = 200 kcal.día x 14 días	2800 kcal
	dieta = 500 kcal.día x 14 días	7000 kca
		9800

PROGRAMA CONTROL DE PESO

PROPUESTA DE EJERCICIO FÍSICO

			4.200
			4.550
			9.800
5 ^a y 6 ^a	ejercicio = 250 kcal.día x 14 días	3500 kcal	
Semana	dieta = 500 kcal.día x 14 días	7000 kca	
			10.500
7 ^a Semana	ejercicio = 300 kcal.día x 7 días	2100 kcal	
	dieta = 500 kcal.día x 7 días	3500 kca	
			5600
	DEFICIT TOTAL		34.650

PROGRAMA CONTROL DE PESO

- 100 kcal = 21 minutos caminado normal (21 x 4,76)
- 150 kcal = 32
- 200 kcal = 44
- 250 kcal = 53
- 300 kcal = 63

- 100 kcal = 21
- 200 kcal = 44

- 250 kcal = 30 minutos caminado deprisa (30 x 8.45)
- 300 kcal = 36



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**

POSITION STAND

Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults

This pronouncement was written for the American College of Sports Medicine by Joseph E. Donnelly, Ed.D. (Chair); Steven N. Blair, PED; John M. Jakicic, Ph.D.; Melinda M. Manore, Ph.D., R.D.;

0195-9131/09/4102-0459/0

MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE[®]

Copyright © 2009 by the American College of Sports Medicine

DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181949333



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®**

POSITION STAND

Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise

This pronouncement was written for the American College of Sports Medicine by Carol Ewing Garber, Ph.D., FACSM, (Chair);

0195-9131/11/4307-1334/0

MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE®

Copyright © 2011 by the American College of Sports Medicine

DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb