

Guía para Calcular tus Calorías y Macros

Paso 1: Calcula tu gasto calórico (TMB)

Usamos la fórmula de Mifflin-St Jeor:

Mujeres: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

Hombres: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$

Ejemplo (mujer de 43 años, 57.5 kg, 163 cm):

$TMB = (10 \times 57.5) + (6.25 \times 163) - (5 \times 43) - 161 = 1446.875 \text{ kcal}$

Paso 2: Multiplica según tu nivel de actividad

Sedentario: $TMB \times 1.2$

Ligero (ejercicio leve 1-3 días/semana): $TMB \times 1.375$

Moderado (ejercicio moderado 3-5 días/semana): $TMB \times 1.55$

Activo (ejercicio fuerte 6-7 días/semana): $TMB \times 1.725$

Muy activo (entrenamientos intensos + trabajo físico): $TMB \times 1.9$

Ejemplo: $1446.875 \times 1.725 = 2495 \text{ kcal}$ (gasto total aproximado)

Paso 3: Define tu objetivo y ajusta las calorías

- Pérdida de grasa: resta 10-20% de calorías
- Mantenimiento: usa el número tal cual
- Ganancia muscular: suma 10-15% de calorías

Ejemplo de pérdida de grasa:

Gasto total: $2495 \text{ kcal} \times 0.85$ (déficit del 15%) = 2120 kcal aprox.

Ejemplo de mantenimiento:

Gasto total: $2495 \text{ kcal} \times 1.0 = 2495 \text{ kcal}$

Ejemplo de ganancia muscular:

Guía para Calcular tus Calorías y Macros

Gasto total: $2495 \text{ kcal} \times 1.1$ (superávit del 10%) = 2744 kcal aprox.

Paso 4: Distribuye tus macronutrientes

1. Proteínas: 1.6 a 2.2 g por kilo de peso corporal

Ejemplo: $2 \times 57.5 \text{ kg} = 115 \text{ g}$ de proteína

2. Grasas: 0.8 a 1 g por kilo de peso corporal

Ejemplo: $1 \times 57.5 = 57.5 \text{ g}$ de grasa

3. Carbohidratos: el resto de las calorías

Calorías ya asignadas: $(115 \times 4 + 57.5 \times 9) = 1117.5 \text{ kcal}$

Calorías restantes: $2120 - 1117.5 = 1002.5 \text{ kcal}$ para carbos

Carbohidratos = $1002.5 / 4 = 250 \text{ g}$ aprox.

Tips para aplicarlo

- Usa apps como MyFitnessPal o FatSecret para llevar registro.
- Péstate 1 vez por semana y ajusta si es necesario.
- No te obsesiones con la perfección. Sé constante, no perfecta.
- Prioriza alimentos reales, proteína en cada comida, y muévete diario.

* Cuidarte es una forma de quererte. ¡Empieza hoy y hazlo por ti!