

INFORME DE GASTO ENERGÉTICO

SUJETO	XXXXXX				
EDAD	35	PESO	82,2 Kg	TALLA	180 cm
COMIENZO	MARTES 22 OCT 2013				
FINAL	VIERNES 25 OCT 2013				

Se han analizado los datos de acelerometría incluyendo las pérdidas de información. Así mismo, se han triangulado los datos del gasto de la actividad física (AF) del sujeto con tablas Ainsworth (2000) y la información proporcionada por los dispositivos GPS que utiliza el sujeto en entrenamiento. Con todo ello podemos concluir:

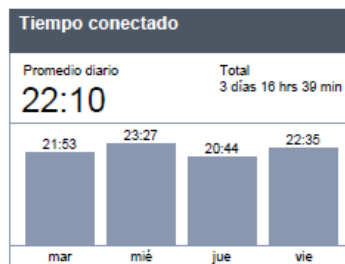
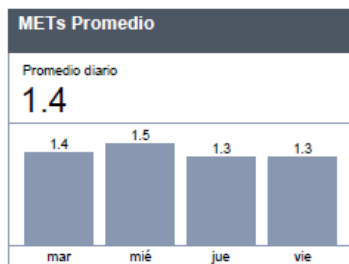
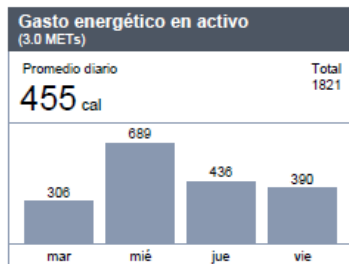
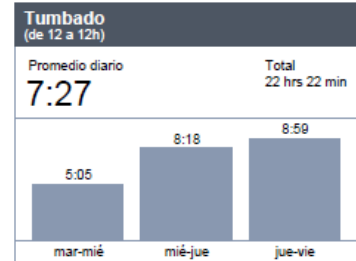
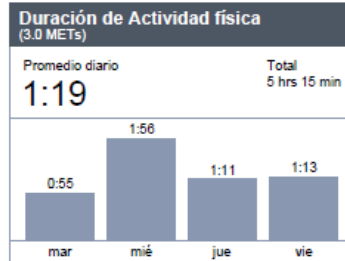
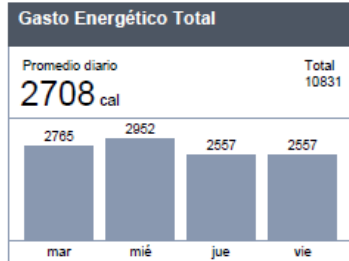
1. Los datos de gasto energético diario (sin incluir la AF) son muy variables, proporcionando una media de unas **2500±300 cal diarias**.
2. El bajo promedio de **pasos por día, 4562**, aconseja modificaciones del estilo de vida para acercarse a las recomendaciones de unos 10.000 pasos. El incremento del gasto energético en los días con más pasos, pese a no hacer ejercicio físico, es de unas 400-500 cal/día (por ejemplo, el miércoles).
3. El gasto de los entrenamientos de cada especialidad sería:
 - a. **Gimnasio: 500 cal/h**
 - b. **Natación: 650-800 cal/h**
 - c. **Carrera: 950 cal/h (media de 5' /Km)**
 - d. **Bici: 750-950 cal/h (medias 28-31 Km/h)**
4. La falta de una rutina estable de ejercicio hace necesario tener estos gastos en cuenta a la hora de elaborar la dieta.
5. Los desplazamientos al trabajo en moto han sido captados como actividad física equivalente a unos 3-3,5METs y deberán ser tenidos en cuenta en el cálculo del gasto energético.
6. Por último, tanto las horas de **sueño al día, 7h20'** de media, como la **eficiencia del sueño, 70%**, parecen pocas para las características de un sujeto activo. Se recomienda introducir cambios en las rutinas de sueño. La ingesta de proteínas en las cenas (2-3 horas antes de ir a dormir) puede facilitar un sueño más profundo.

Tabla 1. Resumen de datos una vez analizados y filtrados.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HORAS DE SUEÑO	6h30'	7h	8h	7h30'
EFICIENCIA DEL SUEÑO	71%	74%	73%	66%
GASTO ENERGÉTICO SIN EJERCICIO	2420	2950	2200	2400
GASTO ENERGÉTICO EN GIMNASIO	230		250	
GASTO EN NATACIÓN	500		700	
GASTO EN CARRERA				400
GASTO EN BICI			350	
GASTO ENERGÉTICO TOTAL (CAL)	3150	2950	3500	2800

INFORME DE GASTO ENERGÉTICO

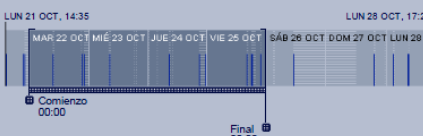
Datos directos de la acelerometría (sin filtrar):



Sujeto: ANTONIO (ANTONIO.swd)

Mostrar sesiones y marcas de hora

lunes - 21 octubre 2013
 martes - 22 octubre
 miércoles - 23 octubre
 jueves - 24 octubre
 viernes - 25 octubre
 sábado - 26 octubre
 domingo - 27 octubre
 lunes - 28 octubre

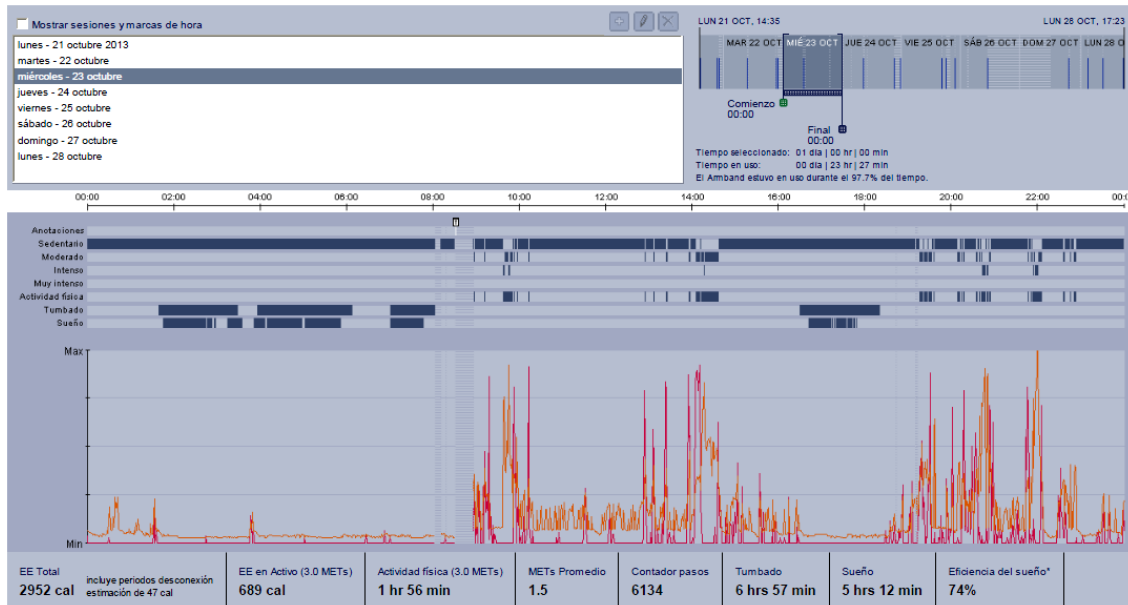
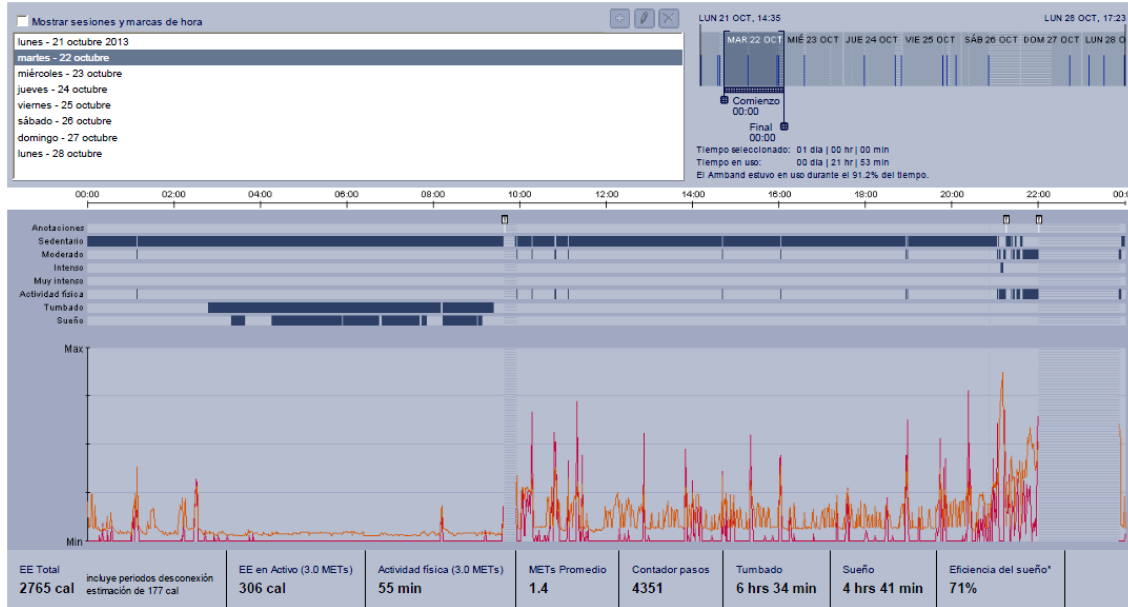


Indicadores de estilo de vida | Indicadores de salud

Gasto Energético Total 10831 calorías <small>incluye periodos desconexión estimación de 616 cal</small>	METs Promedio 1.4	Sedentario (hasta 3.0 METs) 83 hrs 19 min
Número de pasos 18247 pasos	Gasto energético en activo (3.0 METs)* 1821 calorías	Moderado (3.0 - 6.0 METs) 4 hrs 45 min
Tumbado 1 día 5 hrs 21 min	Duración de Actividad física (3.0 METs)* 5 hrs 15 min	Intenso (6.0 - 9.0 METs) 30 min
Sueño 21 hrs	*El cálculo del gasto energético en actividad y la misma actividad requiere al menos 2 minutos consecutivos a un nivel igual o superior a 3.0 METs	
		Muy intenso (9.0 METs y superior) No detectado

INFORME DE GASTO ENERGÉTICO

Gráficos de actividad por día (sin filtrar):



INFORME DE GASTO ENERGÉTICO

