I'm not a robot

Calculadora de macronutrientes

Seleccionados especialmente para ayudarte a alcanzar tus objetivos según los resultados de la calculadora de macronutrientesPara alcanzar tus objetivos de macronutrientes diarios con facilidadEvowhey Protein es un preparado alimenticio en polvo con sabor a base de 100% proteína de suero concentrada (WPC). Ideal para aumentar masa muscular y optimizar el rendimiento físico tras entrenamientos intensosOptimiza tu rendimiento atlético gracias a su formulación específica que mejora la síntesis de ATP, proporcionando una fuente de energía constante que es esencial durante entrenamientos de alta intensidad. Para deportistas y atletas que buscan mejorar su rendimiento atlético. Ideal para tomar en ayunas, antes, durante y/o después del ejercicio intenso.Conocimiento para entender y aplicar los macronutrientes en tu entrenamiento y nutrición¿Cansado de malgastar tu valioso tiempo, esfuerzo y dinero en sistemas de entrenamiento, suplementos y dietas que prometen resultados milagrosos, pero que lo único que logran es frustrarte y vaciarte la cartera?La información sobre el fitness que tenemos disponible online hoy en día puede ser confusa y necesitar de horas y horas de inversión de tu tiempo en el mejor de los casos.La calidad de tu vida depende en gran medida de la calidad de tu mente. Por desgracia, dedicamos poco tiempo a mejorar la calidad de nuestros pensamientos, y no es algo que se enseñe en el colegio. Los productos mostrados son enlaces de afiliado de Amazon. Esto significa que podemos recibir una pequeña comisión si compras a través de estos enlaces (sin coste adicional para ti).Seguro que has oído hablar de los "macros"alguna vez, ¿no? Ese término que parece estar en boca de todo el mundo fitness. Bueno, te lo explico fácil: los macronutrientes (o macros) son las proteínas, los carbohidratos y las grasas, y son los responsables de casi todo lo que pasa en tu cuerpo relacionado con la energía, el crecimiento y la recuperación. Calcularlos no es solo para los culturistas o los atletas de élite, sino para cualquiera que quiera comer mejor y lograr sus objetivos, ya seaperder grasa, ganar músculo o simplemente sentirse mejor.Beneficios de calcular los macrosAdaptar la dieta a tus objetivos:Olvídate de dietas genéricas. Conocer tus macros significa que puedes comer de forma personalizada, ya sea para perder esos kilos de más, construir músculo o mantenerte en tu peso ideal sin volverte loco.Más energía y mejor rendimiento:Si entrenas, los macros son clave. Los carbohidratos te dan energía para rendir en el gym, las proteínas ayudan a reparar tus músculos y las grasas, aunque las demonizan a veces, son esenciales para el equilibrio hormonal y la energía a largo plazo.Evitas desequilibrios:¿Sabías que no comer suficientes grasas puede afectar tus hormonas? ¿O que si te faltan carbohidratos te sientes cansado todo el tiempo? Calcular tus macros te asegura que tu cuerpo recibe lo que necesita.Control total sobre tu peso:Ya sea que quieras bajar de peso o ganar músculo, ajustar los macros te da el control. Ni más ni menos calorías de las necesarias.Comes lo que te gusta (con límites):Calcular macros te permite disfrutar de comida que te gusta, siempre que se ajuste a tus objetivos. ¿Un helado? Claro que sí, si encaja en tus números del día.Ejemplos en la vida realImagina que estás intentando perder grasa. En lugar de simplemente "comer menos", calculas tus macros y sabes que necesitas más proteínas para mantener el músculo y menos carbohidratos para ayudar a quemar grasa. ¿Quieres ganar músculo? Entonces necesitas más calorías en forma de carbohidratos y proteínas, pero sin pasarte con las grasas. Es como un plan a medida que guía cada comida que haces.Ahora que ya sabes para qué sirve calcular los macros, quizás te estés preguntando:¿Es esto algo que debería hacer yo? La respuesta corta es:depende de tus objetivos y de cuánto control quieras tener sobre tu dieta.No todos necesitan hacerlo, pero si estás buscando resultados específicos, puede ser una de las mejores herramientas para lograrlo.Si tienes objetivos claros, es el momento perfectoSi estás intentandoperder grasa, ganar músculo o simplemente mantener tu peso de forma saludable, calcular los macros te da un control absoluto sobre tu alimentación. Por ejemplo, si quieres perder grasa, saber cuántos carbohidratos reducir y cuánta proteína necesitas para mantener tu músculo hace toda la diferencia. Y si tu objetivo es ganar músculo, ajustar tus macros para un superávit calórico con suficientes proteínas y carbohidratos es la clave.¿Estás estancado? Calcular macros puede ser tu soluciónA veces sentimos que estamos haciendo todo bien, pero no vemos los resultados esperados. Puede ser porque estás comiendo más o menos de lo que piensas. Aquí es donde calcular los macros entra en juego. Al conocer tus números exactos, eliminas el "factor sorpresa" y sabes exactamente qué ajustar.¿Siempre es necesario? No, y eso está bienSi no tienes un objetivo específico y simplemente quieres mantener una dieta equilibrada, puede que no sea necesario calcular macros al detalle. Muchas personas logran resultados positivos al enfocarse en comer alimentos saludables y prestar atención a señales de hambre y saciedad. Perosi tienes metas claras y quieres maximizar tu progreso, calcular los macros puede ser el cambio que necesitas.Conclusión: Tú decides cuándo es el momentoCalcular los macros es como usar un mapa para llegar a tu destino: no siempre es obligatorio, pero cuando tienes un objetivo claro, definitivamente te ayuda a llegar más rápido y sin perderte en el camino. Si sientes que estás listo para tomar el control total de tu dieta y llevar tus resultados al siguiente nivel, ¡es el momento de empezar!Calcular los macronutrientes es un proceso técnico que requiere una comprensión básica de cómo funciona el metabolismo energético y de las necesidades específicas del cuerpo según factores individuales como el peso, la altura, la edad, el sexo, el nivel de actividad física y los objetivos personales. Vamos a desglosarlo de manera técnica y sencilla para que puedas entender cómo funciona y por qué es tan efectivo.El principio básico: El equilibrio energéticoTodo cálculo de macronutrientes comienza con la identificación delgasto energético diario (GED), que representa la cantidad total de calorías que tu cuerpo utiliza en un día. Esto incluye:Tasa metabólica basal (TMB):Es la energía que tu cuerpo necesita en reposo para realizar funciones básicas como respirar, mantener la temperatura corporal y bombear sangre.Efecto térmico de los alimentos (ETA):Representa las calorías que el cuerpo utiliza para digerir, absorber y metabolizar los nutrientes de los alimentos.Actividad física:Incluye el ejercicio intencional y las actividades diarias como caminar, trabajar o hacer tareas domésticas.Fórmulas utilizadas en el cálculoLa fórmula más común para estimar la TMB es la ecuación de Harris-Benedict, que se adapta según el sexo:Para hombres:TMB = 10 × peso (kg) + 6.25 × altura (cm) - 5 × edad (años) + 5.Para mujeres:TMB = 10 × peso (kg) + 6.25 × altura (cm) - 5 × edad (años) - 161.Una vez obtenida la TMB, se multiplica por un factor de actividad física para estimar el GED. Los factores de actividad van desde 1.2 (sedentario) hasta 1.9 (muy activo). Esto proporciona una base calórica que luego se ajusta según el objetivo personal (mantenimiento, pérdida de grasa o ganancia de músculo).Distribución de los macronutrientesDespués de determinar las calorías diarias, el siguiente paso es distribuirlas entre proteínas, carbohidratos y grasas según directrices estándar:Proteínas:Representan entre el 10-35% del total de calorías. Cada gramo de proteína aporta 4 kcal.Carbohidratos:Constituyen entre el 45-65% del total de calorías. Cada gramo de carbohidrato aporta 4 kcal.Grasas:Se ubican entre el 20-35% del total de calorías. Cada gramo de grasa aporta 9 kcal.La elección de los porcentajes específicos dentro de estos rangos depende del objetivo y las necesidades individuales. Por ejemplo, para perder grasa, se priorizan las proteínas para preservar la masa muscular, mientras que para ganar músculo se aumenta la proporción de carbohidratos y grasas para sostener el superávit calórico.Factores individuales que influyenEs importante tener en cuenta que cada persona es diferente, y factores como el porcentaje de grasa corporal, la genética, la actividad hormonal y las preferencias alimenticias también deben ser considerados al calcular los macros. Por ello, herramientas como calculadoras personalizadas o la ayuda de un profesional de la nutrición son fundamentales para obtener resultados precisos.Esta es una de las preguntas del millón. Si estás metido en el mundo de la nutrición, seguro que has escuchado debates sobre si lo que importa son las calorías o los macronutrientes. La verdad es que, aunque ambas cosas son importantes,dependen mucho de tu objetivo y contexto.Las calorías son la base de todoVamos con lo básico: las calorías son la energía que tu cuerpo necesita para funcionar. Si consumes más calorías de las que quemas, ganas peso. Si consumes menos, pierdes peso. Es así de simple. Por eso, para objetivos como perder grasa o ganar músculo, el control calórico es el punto de partida. Sin un déficit calórico, no quemarás grasa, y sin un superávit calórico, no construirás músculo, por más que tengas los mejores macros del mundo.Pero los macros son quienes deciden "cómo" cambia tu cuerpoAquí es donde los macros entran en escena. Imagina que tus calorías son como el dinero que gastas en el supermercado. Los macros serían cómo decides gastar ese dinero: en proteínas, carbohidratos o grasas. Puedes estar en un déficit calórico (gastando menos de lo que ganas), pero si comes muy poca proteína, por ejemplo, podrías perder músculo en lugar de grasa. O si comes demasiados carbohidratos en un superávit calórico, podrías ganar más grasa que músculo.La combinación perfecta: calorías y macrosEntonces, ¿cuál es más importante? La respuesta es que ambos trabajan juntos. Las calorías son la base, pero los macros determinan la calidad de esos resultados. Si solo te enfocas en las calorías, podrías terminar comiendo alimentos pobres en nutrientes que no favorecen tus objetivos. Si solo te enfocas en los macros, podrías comer las proporciones correctas, pero en cantidades equivocadas que no se alinean con tu meta.Un ejemplo para hacerlo más claroImagina que tienes un déficit calórico para perder grasa. Si no consumes suficiente proteína, podrías estar perdiendo masa muscular junto con la grasa. Ahora, si comes suficientes proteínas y ajustas los carbohidratos y las grasas, maximizarás la pérdida de grasa mientras preservas el músculo. Lo mismo pasa en un superávit: necesitas controlar los macros para asegurarte de que estás ganando músculo y no solo grasa.Esta es una de las preguntas más comunes cuando alguien empieza a contar macros:¿Puedo comer cualquier cosa siempre que encaje en mis números?Aunque técnicamente podrías hacerlo, la calidad de los alimentos que consumes tiene un impacto enorme en tu salud, rendimiento y, a largo plazo, en cómo te sientes día a día.No todas las calorías son igualesAunque una caloría es técnicamente una unidad de energía,la fuente de esas calorías importa mucho más de lo que parece. Por ejemplo, 200 calorías de pollo a la plancha no tienen el mismo efecto en tu cuerpo que 200 calorías de una galleta industrial. El pollo te proporciona proteínas de alta calidad y micronutrientes esenciales, mientras que la galleta aporta principalmente carbohidratos simples y grasas saturadas con poco valor nutricional.¿Qué pasa si comes muchos ultraprocesados?Los ultraprocesados tienden a ser altos en calorías, pero pobres en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Esto puede llevar a deficiencias nutricionales incluso si estás cumpliendo tus macros. Además, estos alimentos suelen ser menos saciantes, lo que significa que podrías sentir más hambre y terminar comiendo más de lo necesario. Sin mencionar los efectos negativos en tu salud a largo plazo, como el aumento de inflamación, resistencia a la insulina o problemas cardiovasculares.Los alimentos de calidad: tus mejores aliadosOptar por alimentos mínimamente procesados, como frutas, verduras, carnes magras, pescados, legumbres y cereales integrales, no solo te ayuda a cumplir con tus macros, sino que también mejora tu salud general. Estos alimentos son más densos en nutrientes, más saciantes y favorecen una mejor digestión, lo que a su vez optimiza tu rendimiento físico y mental.¿Un capricho ocasional? Claro que síEso no significa que nunca puedas disfrutar de un alimento ultraprocesado. Una galleta, un helado o una pizza pueden formar parte de una dieta equilibrada si se consumen con moderación y encajan en tus números.La clave está en que la mayoría de tus macros y calorías provengan de alimentos de alta calidad, dejando espacio ocasional para esos antojos que te hacen feliz.Ganar masa muscular no es solo cuestión de entrenar duro en el gimnasio; también necesitas una estrategia nutricional sólida para apoyar tu objetivo. Aquí es donde entra en juego el reparto de macronutrientes, que debe estar ajustado para maximizar el crecimiento muscular y optimizar la recuperación.La clave: Un superávit calórico controladoPara ganar músculo, necesitas consumir más calorías de las que quemas, lo que se conoce como un superávit calórico. Sin embargo, este superávit debe ser moderado; no necesitas comer como si fuera un buffet libre, ya que un exceso calórico excesivo podría llevar a un aumento innecesario de grasa corporal. Por lo general,un superávit del 10-20% sobre tu gasto energético diario (GED) es suficiente para ganar músculo de manera eficiente.Reparto ideal de macronutrientes para ganar músculoProteínas:Consume entre1.6 y 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Esto asegura que tienes suficientes aminoácidos para reparar y construir tejido muscular después del entrenamiento.Carbohidratos:Los carbohidratos son tu fuente principal de energía. Se recomienda que representen entre el45-60% de tus calorías totales. Esto no solo mejora tu rendimiento en el gimnasio, sino que también ayuda a recuperar tus reservas de glucógeno y facilita el anabolismo muscular.Grasas:Las grasas deben representar aproximadamente el 20-30% de tus calorías totales. Asegúrate de incluir grasas saludables como las que encuentras en aguacates, frutos secos, semillas y pescados grasos, que apoyan funciones hormonales clave para el crecimiento muscular.Alimentos recomendadosAsegúrate de incluir alimentos ricos en nutrientes y de alta calidad en tu dieta. Algunas opciones ideales para ganar músculo son:Pollo, pavo, pescado y huevos como fuentes de proteína magra.Arroz, pasta, avena y frutas para carbohidratos de alta calidad.Aguacates, frutos secos y aceite de oliva para grasas saludables.Perder grasa no se trata solo de comer menos, sino de hacerlo de forma estratégica para maximizar la pérdida de grasa mientras se preserva la masa muscular. Aquí es donde un buen reparto de macronutrientes juega un papel clave, asegurándote de que estás alimentando tu cuerpo de la manera correcta mientras creas un déficit calórico.La base: El déficit calóricoPerder grasa requiere estar en un déficit calórico, lo que significa consumir menos calorías de las que quemas. Sin embargo, este déficit debe ser controlado: demasiado grande puede llevar a pérdida de músculo y ralentización del metabolismo, mientras que demasiado pequeño puede hacer que los resultados sean lentos y desmotivadores.Un déficit del 10-25% sobre tu gasto energético diario (GED) es ideal, dependiendo de qué tan agresiva quieras que sea la pérdida de grasa.Reparto ideal de macronutrientes para perder grasaProteínas:Este es el macronutriente más importante cuando estás en déficit.Consumir entre 1.8 y 2.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal ayuda a preservar la masa muscular y favorece la saciedad. Además, el cuerpo gasta más energía digiriendo proteínas que carbohidratos o grasas.Carbohidratos:Los carbohidratos deben ajustarse dependiendo de tu nivel de actividad. Si entrenas intensamente, necesitas más carbohidratos (alrededor del 30-50% de tus calorías) para mantener tu rendimiento y recuperación. En días de descanso, puedes reducirlos y priorizar las proteínas y grasas.Grasas:Las grasas saludables deben mantenerse en el20-30% de tus calorías totales. Aportan energía, apoyan funciones hormonales y ayudan a mantenerte saciado.Distribución de comidasDurante una fase de pérdida de grasa, es clave distribuir tus comidas para mantenerte lleno y evitar picos de hambre. Divide tus macros en 4-5 comidas diarias, asegurándote de incluir una fuente de proteína en cada una. Esto no solo ayuda a preservar músculo, sino que también mantiene tu metabolismo activo durante el día.Alimentos recomendadosPrioriza alimentos densos en nutrientes y bajos en calorías. Esto te permite comer más volumen sin excederte en calorías. Algunas opciones ideales incluyen:Verduras como brócoli, espinacas y calabacines.Proteínas magras como pollo, pescado blanco y claras de huevo.Carbohidratos complejos como avena, quinoa y patata dulce.Fuentes de grasas saludables como nueces, semillas de chía y aceite de oliva.Cuando tu objetivo es mantener tu peso y composición corporal actuales,la clave está en encontrar el equilibrio perfecto entre las calorías que consumes y las que quemas. Pero eso no significa que puedas relajarte del todo; ajustar tus macronutrientes sigue siendo importante para garantizar que te sientas bien, tengas energía y mantengas tu salud general.La base: El equilibrio calóricoPara mantener tu peso, necesitas consumir aproximadamentela misma cantidad de calorías que quemas a lo largo del día. Esto se conoce como tu gasto energético diario (GED). Mantener este equilibrio no solo evita fluctuaciones de peso, sino que también ayuda a estabilizar tus niveles de energía y rendimiento físico.Reparto ideal de macronutrientes para mantenimientoProteínas:Aunque no estés ganando músculo o perdiendo grasa, las proteínas siguen siendo cruciales.Una ingesta de 1.6-2.2 gramos por kilogramo de peso corporalte ayudará a mantener tu masa muscular y a sentirte saciado durante el día.Carbohidratos:Alrededor del 45-55% de tus calorías totales deben provenir de carbohidratos. Esto te proporciona energía suficiente para tus actividades diarias, incluyendo el ejercicio, y ayuda a mantener tus reservas de glucógeno.Grasas:Las grasas saludables deberían representar el20-30% de tus calorías. Son esenciales para funciones hormonales, absorción de vitaminas y mantener un buen equilibrio energético.¿Cómo organizar tus comidas?Mantener el peso no significa comer de forma aburrida o monótona. Puedes dividir tus macros en 3-5 comidas diarias según lo que mejor se ajuste a tu rutina. Por ejemplo, una comida rica en proteínas y carbohidratos después de entrenar puede ayudarte a recuperar energía, mientras que una cena equilibrada con grasas saludables puede ser ideal para terminar el día.Alimentos recomendadosEn una fase de mantenimiento, lo más importante es incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes para cubrir todas tus necesidades. Aquí tienes algunas opciones ideales:Proteínas magras como pollo, pescado, tofu y huevos.Carbohidratos complejos como arroz integral, avena y patata.Verduras y frutas para aportar fibra, vitaminas y antioxidantes.Grasas saludables como aguacate, frutos secos y aceite de oliva. Use esta calculadora de macronutrientes e calorias para descobrir quantas calorias você queima por dia, estimar sua meta calórica diária e quanto de cada macronutriente precisa ingerir por dia e por refeição. Todas as informações relevantes sobre a calculadora, incluindo um relatório de mudanças, estão logo abaixo dela. Importante: Os resultados aparecerão (incluindo a calculadora de macros) assim que os campos necessários forem preenchidos corretamente. Mudanças no formulário afetam os resultados imediatamente, sem precisar atualizar a página e começar do zero. Esta calculadora é um projeto em andamento e está em constante atualização. Verifique a seção "Últimas atualizações" abaixo para mais informações. Reportar problema / Enviar sugestão Como a calculadora funciona Uma calculadora de macronutrientes e calorias tem como principal objetivo, primeiramente estimar seu gasto calórico diário, com base em quão ativo você é, seja dentro ou fora da academia. Para isso, a calculadora usa equações que levam em conta variáveis como idade, peso, altura, nível de atividade física e objetivos. Com essas informações a ferramenta é capaz de gerar uma estimativa da quantidade de calorias e a proporção de macronutrientes que você precisa consumir diariamente. Porém, é necessário reforçar que qualquer calculadora gerará, no máximo, um ponto de partida inicial para você alinhar sua dieta com seu objetivo, seja bulking, cutting ou manter o peso, pois seu metabolismo basal não é uma ciência exata. Portanto pense nela como o GPS para sua dieta: você insere sua localização atual (seu estado físico e suas metas) e ela sugere um caminho para chegar lá. Informações técnicas Nossa calculadora usa as seguintes equações: Mifflin-St Jeor – esta equação é uma das mais efetivas para estimar o gasto calórico quando não temos em mãos o percentual de gordura. Se você optou por não usar o percentual na calculadora, automaticamente esta será a equação usada. Katch-McArdle – esta equação tem o potencial de encontrar a estimativa mais próxima de gasto calórico, pois considera apenas o peso em massa magra no cálculo. Se você usou o percentual de gordura no formulário, esta equação será usada para calcular o gasto diário. Nossa calculadora de macronutrientes e calorias também considera seu NEAT (non exercise activity thermogenisis) e NEPA (non exercisive physical activity) para gerar uma estimativa mais real. Basicamente, essas duas medidas consideram quantas calorias você gasta apenas para fazer suas atividades normais no dia a dia, como trabalhar e se locomover. Como usar a calculadora passo a passo Para usar a calculadora é fundamental que você preencha seus dados na calculadora com informações atuais e ela fará todo o trabalho para você. Não use pontos ou vírgulas. Passo 1: Calcular gasto diário de calorias (TDEE) Você começa inserindo suas informações básicas: sexo, idade, altura e peso. Use a opção para com percentual de gordura, apenas se realizou a medição recentemente e da forma adequada. É extremamente fácil errar na medição, o que vai gerar resultados imprecisos. Depois, selecione seu nível de atividade diária, como se fosse uma escala da sua movimentação ao longo do dia. Por exemplo, se você trabalha sentado e quase não se move, marque “sedentário”. Agora, detalhe sua rotina de exercícios: número de treinos semanais, duração média e intensidade. Para aeróbicos, faça o mesmo. Isso ajuda a calcular o TDEE, que é o combustível total que seu corpo precisa diariamente, considerando seu estilo de vida e atividades. Passo 2: Escolher o objetivo Agora é hora de decidir o que você quer: cutting, para perder gordura; bulking, para ganhar massa muscular; ou manter o peso. O objetivo e a velocidade que você quer atingir esse objetivo vão mudar drasticamente a quantidade de calorias e macronutrientes que você precisa ingerir diariamente. Passo 3: Divisão dos macronutrientes Escolha como você quer dividir a ingestão dos macronutrientes – carboidratos, proteínas e gorduras – que, quando somados, fornecerão as calorias da dieta. Caso você não saiba, cada macronutriente possui uma quantidade específica de calorias: 1g de proteína = 4 calorias 1g de carboidrato = 4 calorias 1g de gordura = 9 calorias Por isso dividir quanto de cada você vai comer é importante. As proporções padrão são baseadas em grama por quilo de peso corporal. Passo 4: Seus resultados Nenhum segredo aqui. Veja seus resultados detalhados: a quantidade de calorias e macronutrientes que você deve consumir por dia, divididas pelas refeições que preferir. Porque é importante calcular as calorias e macros da dieta Saber quantas calorias você precisa ingerir por dia baseado no seu objetivo, tem a mesma função que um volante em um carro: sem ele, literalmente não há como guiá-lo para a direção desejada. Fazer exercícios é importante, mas sem controlar a dieta, seus resultados serão limitados ou opostos ao imaginado. Direto do especialista em musculação, Renato Cariani: “Sem você ter ideia de quantas calorias você gasta por dia, você está perdido” (1). Por exemplo, para queimar gordura você precisa de um déficit calórico – ingerir menos calorias do que seu corpo gasta diariamente. Somente desta forma seu corpo será forçado a usar a energia guardada em forma de gordura como fonte de energia. Infelizmente, exercícios sozinhos não são capazes de gerar um déficit calórico de forma eficiente e tentar adivinhar quantas calorias você precisa é quase impossível sem experiência prévia. Por conta disso, estimar a ingestão calórica é um fator essencial para obter bons resultados e não passar anos no mesmo lugar, sem saber o que está fazendo errado. Quase sempre o problema é justamente a dieta e ingestão calórica, feita baseada no instinto (nunca funciona) ou com erros técnicos (pesagem de alimentos incorreta ou registro inconstante). Como “bater” os macros e registrar corretamente o que você come “Bater” os macros é uma expressão muito comum no mundo da fisiculturismo e significa simplesmente conseguir comer todos os macronutrientes que você precisa no dia. Para isso é necessário usar alguma forma de relatório. A forma mais simples, na minha opinião, é usar um app que mostre quanto de cada macronutriente um alimento tem, como o MyFitnessPal ou qualquer outro do tipo. Mas para usar o app você também precisará informar a quantidade de alimento e isso descobrimos com ajuda de uma balança digital. Por exemplo: se você comeu frango e batata doce no almoço, você terá que saber quantas gramas de cada um comeu, o que vai determinar quantos macros cada um forneceu na sua dieta. Além disso, pesar alimentos crus ou cozidos pode mudar os macronutrientes, por conta da adição ou remoção de água durante o preparo. Lendo até aqui você pode pensar que tudo isso é demais, mas calma. Na primeira semana, quando você ainda não está habituado, você terá um pouco mais de dificuldade para pesar os alimentos e registrar. Porém, conforme você se acostuma, a tarefa se tornará automática. É importante ter em mente, também, que a meta de ingestão de macros da dieta não precisa ser (e nunca será) exata. Se você errar um pouco para mais ou menos, no quadro geral isso não terá muita influência. ReferênciasO Hipertrofia.org mantém critérios rigorosos de referências bibliográficas e dependemos de estudos revisados por pares e pesquisas acadêmicas conduzidas por associações e instituições médicas. Para obter mais informações detalhadas, você pode explorar mais lendo nosso processo editorial. Mifflin, M. D.; St Jeor, S. T.; Hill, L. A.; Scott, B. J.; Daugherty, S. A.; Koh, Y. O. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. American Journal of Clinical Nutrition, v. 51, n. 2, p. 241-247, fev. 1990. DOI: 10.1093/ajcn/51.2.241. Disponível em: Muito obrigado pela opinião! Ainda está com dúvidas sobre alguma questão? Visite nosso fórum de discussões e compartilhe suas dúvidas com mais de 270 mil pessoas cadastradas. Considerando condiciones normales, esta calculadora puede producir un rango de números propuestos para las demandas de macronutrientes y calorías. ¿Qué son exactamente los macronutrientes? Los macronutrientes son nutrientes esenciales que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente grandes para producir energía y mantener un funcionamiento adecuado. Los principales macronutrientes son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Aunque existen otros elementos y compuestos vitales para el organismo, como el agua, los minerales y algunos iones, cuando se habla de macronutrientes en el contexto de la nutrición, la atención se centra principalmente en los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Esta calculadora está diseñada para estimar las necesidades diarias de estos tres macronutrientes principales. En cambio, los micronutrientes, como la vitamina A, el cobre, el hierro y el yodo, son nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas, normalmente menos de 100 mg al día. Desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de diversas funciones corporales, pero se necesitan en cantidades mucho más pequeñas que los macronutrientes. Proteínas Las proteínas son sustancias químicas formadas por aminoácidos y son un tipo de macronutriente. Los seres humanos y los animales adquieren estos aminoácidos a través de la ingestión, conocidos como "aminoácidos esenciales". Los aminoácidos son necesarios para una buena salud, y sólo se pueden adquirir algunos aminoácidos a través de los alimentos. Las proteínas son un componente esencial de la dieta humana, como otras cosas. Hay varias fuentes de proteínas: proteínas animales (carne, productos lácteos, etc.) y proteínas vegetales (alubias, legumbres, frutos secos, semillas, etc.). También existen complementos proteicos, como la proteína en polvo, que en ocasiones utilizan quienes desean aumentar su masa muscular. Los expertos dividen las proteínas en saludables y no saludables. Las proteínas saludables son: Judías Pescado Carne de vacuno magra Productos lácteos bajos en grasa Frutos secos Cerdo Aves de corral (sin piel) Soja Las proteínas que no son saludables son: Algunos tipos de queso Carnes fritas Yogures con alto contenido en azúcar Carnes procesadas (carnes de comida rápida, salchichas, tocino, etc.) Barras de proteínas procesadas Grasas Las grasas son cadenas de moléculas compuestas por átomos de carbono e hidrógeno. El colesterol, los fosfolípidos y los triglicéridos son ejemplos típicos. Aunque la opinión pública suele considerar que las grasas no son saludables para la nutrición, cumplen funciones estructurales y metabólicas y son necesarias en la dieta humana. Además, son el método más eficaz de almacenamiento de energía debido a su alta densidad energética. El acoplamiento de los átomos de carbono se utiliza habitualmente para clasificar las grasas. Las grasas saturadas, las insaturadas, las trans, las monoinsaturadas, las poliinsaturadas y los ácidos grasos omega-3 son las grasas alimentarias más mencionadas. Las grasas saturadas y las grasas trans se consideran en general "grasas malas". Los ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y omega-3 son formas de grasa más saludables y superiores para el organismo. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses para 2015-2020 abogan por eliminar las grasas trans y limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías ingeridas al día. También recomienda sustituir las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Carbohidratos Los hidratos de carbono, a veces conocidos como "carbohidratos", son sustancias que pueden clasificarse como azúcar, almidón o fibra. El azúcar es el carbohidrato más básico. El almidón y la fibra son más complicados. Los hidratos de carbono suelen clasificarse según el número de sacáridos que componen su estructura: monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos y los disacáridos son hidratos de carbono simples. Los oligosacáridos y los polisacáridos son hidratos de carbono complejos. La glucosa es un monosacárido que sirve como fuente de energía esencial para los seres humanos y otros animales. Muchas especies, incluida la humana, no pueden metabolizar polisacáridos como la celulosa. Pero los polisacáridos pueden aportar importantes fibras alimentarias que facilitan la digestión. Demasiados carbohidratos simples (comunes en los alimentos procesados) pueden perjudicar la salud. Los hidratos de carbono más complejos (procedentes de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, etc.), especialmente los que contienen fibras alimentarias, son esenciales para el organismo humano. Macronutrientes en los alimentos cotidianos Productos alimenticios Tamaño de la porción individual Proteínas Carbohidratos Grasas Proteínas Pollo cocido 2 oz, 16g 0g 1,84g Cerdo cocido 2 oz, 15,82g 0g 8,26g Camarones cocidos 2 oz, 15,45g 0,69g 1,32g Ternera, normal, cocida 2 oz, 14,2g 0g 10,4g Pescado, pez gato, cocido 2 oz, 9,96g 4,84g 8,24g Huevo 1 grande 6,29g 0,38g 4,97g Tofu 4 oz, 7,82g 2,72g 3,06g Vegetales Espárragos 1 taza 2,95g 5,2g 0,16g Brócoli 1 taza 2,57g 6,04g 0,34g Tomate 1 taza 1,58g 7,06g 0,36g Zanahorias 1 taza 1,19g 12,26g 0,31g Berenjena 1 taza 0,98g 5,88g 0,18g Pepino 4 oz, 0,67g 2,45g 0,18g Lechuga 1 taza 0,5g 1,63g 0,08g Frutas Plátano 1 (6 oz.) 1,85g 38,85g 0,56g Uvas 1 taza 1,15g 28,96g 0,26g Melocotón 1 (6 oz.) 1,2g 12,59g 0,33g Fresa 1 taza 1,11g 12,75g 0,5g Sandía 1 taza 0,93g 11,48g 0,23g Piña 1 taza 0,84g 19,58g 0,19g Naranja 1 (4 oz.) 0,79g 11,79g 0,23g Pera 1 (5 oz.) 0,54g 21,91g 0,17g Manzana 1 (4 oz.) 0,27g 14,36g 0,18g Comidas/meriendas Sándwich 1 (6" Sándwich de pavo de Subway) 18g 46g 3,5g Ensalada César 3 tazas 16,3g 21,12g 45,91g Hamburguesa de queso 1 sándwich 14,77g 31,75g 15,15g Hamburguesa 1 sándwich 14,61g 26,81g 10,97g Pizza 1 porción (14") 13,32g 33,98g 12,13g Patata 6 oz, 4,47g 36,47g 0,22g Maíz 1 taza 4,3g 30,49g 1,64g Arroz 1 taza cocido 4,2g 44,08g 0,44g Pan blanco 1 tajada (1 oz.) 1,91g 12,65g 0,82g Chocolate negro 1 oz, 1,57g 16,84g 9,19g Mantequilla 1 cucharada 0,12g 0,01g 11,52g Bebidas/lácteos Yogur (sin grasa) 1 taza 13,01g 17,43g 0,41g Yogur (bajo en grasa) 1 taza 12,86g 17,25g 3,8g Leche (1%) 1 taza 8,22g 12,18g 2,37g Leche (2%) 1 taza 8,05g 11,42g 4,81g Leche (entera) 1 taza 7,86g 11,03g 7,93g Cerveza 1 lata 1,64g 12,64g 0g Zumo de naranja 1 taza 1,74g 25,79g 0,5g Sidra de manzana 1 taza 0,15g 28,97g 0,27g Coca-Cola Clásica 1 lata 0g 39g 0g Coca-Cola Light 1 lata 0g 0g 0g Necesidades calóricas por día El número de calorías que un individuo debe consumir diariamente está determinado principalmente por varias características, como la altura, el peso, la edad, el nivel de actividad física y si el individuo desea mantener, perder o ganar peso. La calculadora devuelve resultados caracterizados por dos ecuaciones para determinar la tasa metabólica basal (BMR) o el gasto energético diario en reposo (RDEE) de una persona. La ecuación de Mifflin-St Jeor es una ecuación utilizada con frecuencia para calcular la TMB basada en parámetros físicos, como el peso y la altura del cuerpo. Después de calcular el BMR o el RDEE, se les suma un factor de actividad para aproximar las necesidades calóricas diarias. La fórmula de Katch-McArdle calcula la RDEE teniendo en cuenta la masa corporal magra. Para las personas más delgadas y que conocen su porcentaje de grasa corporal, la fórmula de Katch-McArdle puede ser más precisa. Teniendo en cuenta los parámetros mencionados anteriormente, el individuo medio puede necesitar entre 1.600 y 3.000 calorías cada día. Las necesidades de los hombres suelen ser mayores (2.000-3.000) que las de las mujeres (1.600-2.400), y el aumento de la actividad requiere más calorías. Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas contribuyen prácticamente a todas las demandas energéticas del cuerpo humano. Por lo tanto, sus necesidades diarias pueden determinarse utilizando el requerimiento calórico diario. Los resultados de la calculadora son una evaluación basada en las normas y directrices proporcionadas por diversas organizaciones, como la Asociación Dietética Americana (ADA), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras.