

# FACTORES ASOCIADOS AL GASTO DE ENERGÍA (CALORÍAS) DURANTE EL EJERCICIO



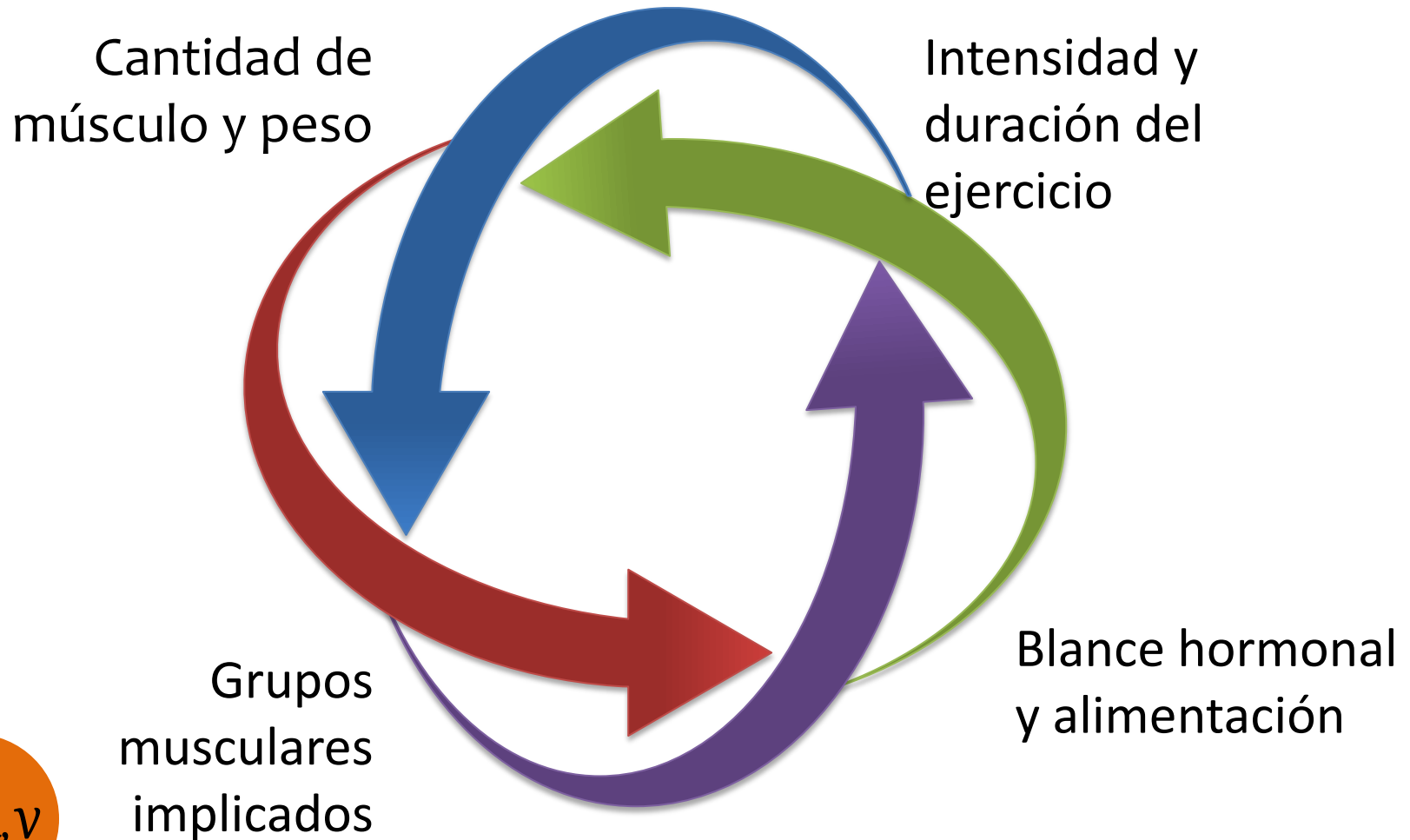
Foto tomada de: Exercisebest, 20014

**MC Vianney Curiel Cervantes.**

El gasto de energía o cantidad de calorías utilizadas (“quemadas”) depende de distintos factores no solo del tipo de ejercicio que se realice.

Conocer la energía gastada ayuda a ajustar la alimentación y lograr balances de energía negativos cuando se trata de perder peso total, masa muscular o grasa.

# Interrelación entre factores y gasto calórico en ejercicio





# Peso total

Independientemente de la composición corporal, la cantidad de peso “que se tiene que mover” es importante. Por eso una persona con mucho exceso de peso pierde con más facilidad que aquella que ya tiene un peso menor.



1

# Masa muscular

**El músculo es la parte metabólicamente activa del organismo.** Por tanto una persona que tiene más músculo, sea hombre o mujer, utilizará más energía al realizar cualquier ejercicio.



# 2

## Intensidad

**Mientras más esfuerzo realizas o más porcentaje de trabajo cercano al VO<sub>2</sub>max o más METs implica una actividad, más calorías se gastarán a un mismo tiempo.** Dicho de otra manera, en una misma hora de carrera ligera alguien puede perder 300 calorías pero pudiesen ser hasta 800 o más dependiendo la intensidad.



# 3

## Grupos musculares implicados

Si utilizas más grupos musculares al realizar un ejercicio, como al nadar o remar, el gasto de energía se incrementa, comparado por ejemplo con una sesión de ciclismo. Es por eso que en los ejercicios combinados la energía que gastas es mayor



# 4

## Balance/desbalance alimentario

**Es fundamental aportar los nutrimentos de manera correcta a la hora de hacer ejercicio.**  
Sencillo!!! Si estás excediendo grasa o ingesta de azúcar y comiendo poca proteína, jamás llegarás a la reserva grasa o será más lento, o bien te ocasionarás un catabolismo proteico.



# RECUERDA:

- ❑ El ejercicio se planifica, si entrenas siempre intenso “para gastar muchas calorías” puedes llegar a la fatiga.
- ❑ *No todo es gastar calorías, el ejercicio debe tener un objetivo.*
- ❑ *Es fundamental lograr una nutrición que permita mantener el balance hormonal para oxidar los nutrientes y lograr los objetivos.*
- ❑ *Si haces ejercicio por salud o estética, dale variedad. Si eres deportista competitivo, es fundamental adecuar la alimentación a la etapa del entrenamiento para lograr la forma deportiva.*