

Ficha de Actividades: "Asesor de Bienestar"

Actividad 1: El cálculo de la energía

Utiliza una fórmula simplificada para calcular la Tasa Metabólica Basal (TMB) de una persona:

- *Hombres*: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$
 - *Mujeres*: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$
1. Calcula la TMB de una mujer de 40 años, 65 kg y 165 cm.
 2. Si esa mujer trabaja sentada como Lucía, ¿qué tipo de nutrientes debería priorizar para evitar la pesadez?

Actividad 2: Conexión de sistemas

Explica qué sucede con el ritmo cardíaco (corazón) y el ritmo respiratorio (pulmones) de Jorge cuando sube un andamio cargando peso. ¿Por qué ambos sistemas se aceleran a la vez?

Actividad 3: La importancia de la hidratación

En verano en Murcia, Jorge pierde mucho líquido por el sudor.

1. ¿Qué le pasaría a su sangre si no bebe suficiente agua (se vuelve más espesa o más líquida)?
2. ¿Cómo afecta esto al trabajo de sus riñones?