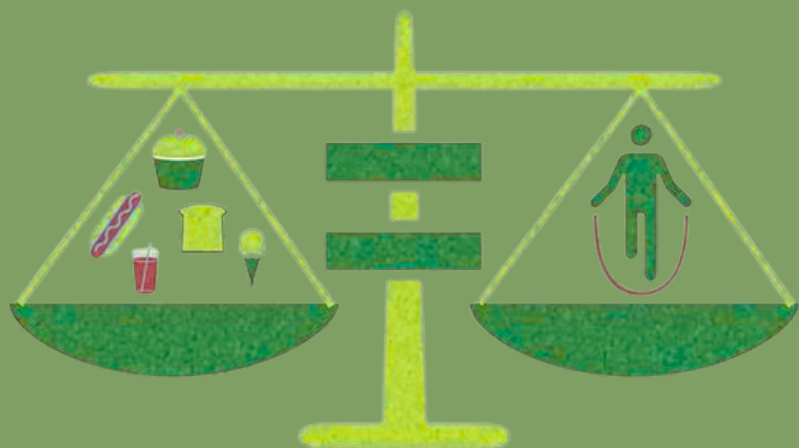


BALANÇO CALÓRICO



**TUDO QUE VOCÊ
PRECISA SABER
SOBRE BALANÇO
ENERGÉTICO!**



**HIROTA
FOOD**
SUPERMERCADOS

Você sabia que o seu peso é determinado pelo saldo entre as calorias que você ingere e o que o seu corpo gasta? Esse é o chamado balanço energético.

Primeiramente, vamos explicar o que é caloria! Ela é a unidade que mede a energia dos alimentos.

Por exemplo, uma maçã média fornece cerca de 95 kcal, que é uma fração da energia que nosso corpo usa diariamente apenas para manter funções vitais, como respirar, manter os batimentos cardíacos e a temperatura corporal.



Se você consome mais calorias do que gasta (superávit calórico), tende a ganhar peso. Se consome menos (déficit calórico), tende a perder. Quando consumo e gasto se equilibram, o peso se mantém estável.

⚠ Déficits muito grandes podem diminuir o metabolismo e causar perda de massa magra, enquanto superávits exagerados podem levar ao acúmulo de gordura e problemas de saúde.

✅ O ideal é manter um ajuste moderado — cerca de 500 kcal a mais ou a menos por dia.



COMO FUNCIONA?



O BALANÇO CALÓRICO

BALANÇO CALÓRICO É O EQUILÍBRIO ENTRE A QUANTIDADE DE CALORIAS INGERIDAS (ATRAVÉS DE ALIMENTOS) E A QUANTIDADE DE CALORIAS GASTAS (TAXA METABÓLICA BASAL + CALORIAS GASTAS COM ATIVIDADES).

COMO O CORPO GASTA ENERGIA?

SEU GASTO ENERGÉTICO DIÁRIO É DIVIDIDO EM:

- 1) TAXA METABÓLICA BASAL (TMB) A ENERGIA QUE SEU CORPO USA EM REPOUSO PARA MANTER FUNÇÕES VITAIS (RESPIRAR, DIGERIR, MANTER A TEMPERATURA CORPORAL).**
- 2) EFEITO TÉRMICO DOS ALIMENTOS (ETA) A ENERGIA GASTA PARA DIGERIR, ABSORVER E METABOLIZAR OS NUTRIENTES.**
- 3) ATIVIDADE FÍSICA QUALQUER MOVIMENTO, DESDE ANDAR ATÉ EXERCÍCIOS INTENSOS.**

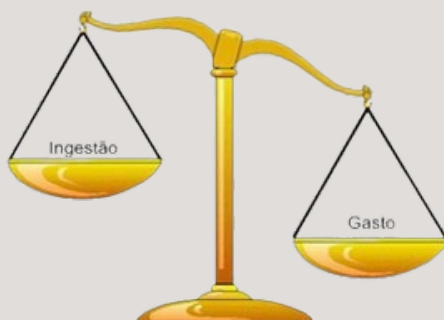




**BALANÇO NEGATIVO: CALORIAS CONSUMIDAS
SÃO MENORES QUE AS CALORIAS GASTAS,
LEVANDO A PERDA DE PESO**



**QUANDO A INGESTÃO É IGUAL AO GASTO, O
PESO SE MANTÉM, SIGNIFICA QUE O BALANÇO
CALÓRICO ESTÁ EM EQUILÍBRIO**



**QUANDO A INGESTÃO CALÓRICA É MAIOR DO QUE O
GASTO, O PESO AUMENTA**

Como calcular sua Taxa metabólica basal?

FÓRMULAS DE HARRIS-BENEDICT:

- **HOMENS:** $TMB = 66.5 + (13.75 \times \text{PESO EM KILOS}) + (5 \times \text{ALTURA EM CM}) - (6.75 \times \text{IDADE})$
- **MULHERES:** $TMB = 655.1 + (9.563 \times \text{PESO EM KILOS}) + (1.85 \times \text{ALTURA EM CM}) - (4.676 \times \text{IDADE})$

O resultado dessa conta será seu metabolismo basal, ou seja, quantas calorias você gasta apenas para sobreviver.

Para determinar o total de calorias diárias usando a fórmula de Harris-Benedict, multiplique a TMB (ou seu gasto calórico basal), pelo nível de atividade física, como a seguir:



Gasto energético total

- **Sedentário (pouco ou nenhum exercício):** calorias = $TMB \times 1,2$;
- **Levemente ativo (exercícios/esportes leves de 1 a 3 dias/semana):** calorias = $TMB \times 1,375$;
- **Moderadamente ativo (exercícios/esportes moderados de 3 a 5 dias/semana):** calorias = $TMB \times 1,55$;
- **Muito ativo (exercícios/esportes pesados de 6 a 7 dias/semana):** calorias = $TMB \times 1,725$;
- **Extremamente ativo (exercícios/esportes muito intensos e um trabalho físico):** calorias = $TMB \times 1,9$;
- **Se você treina como um atleta profissional:** calorias = $TMB \times 1,9$

O resultado dessa conta será o seu GET, ou seja, o seu gasto energético total diário.

