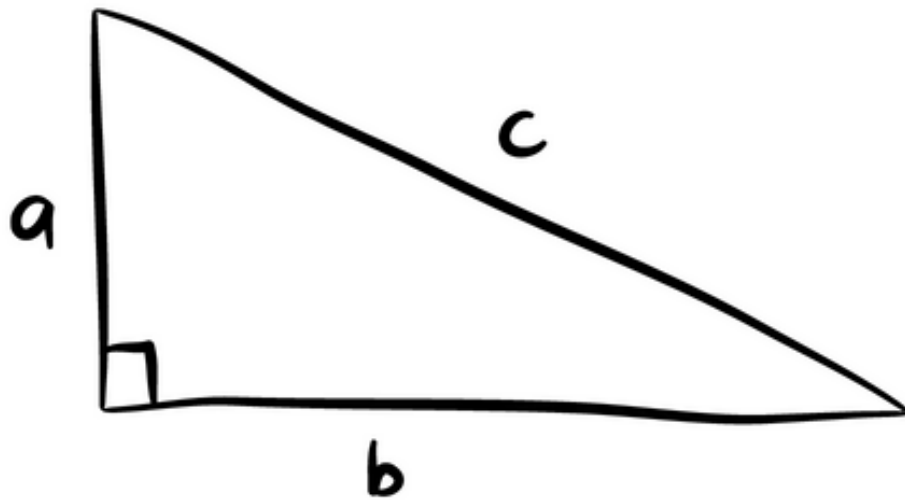


CÁLCULOS INICIALES

CÓMO CALCULAR TUS REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS



$$a^2 + b^2 = c^2$$

¿Has visto lo de ahí arriba? Pues nada que ver.

En esta formación te enseñaré cómo hacer una estimación de tus requerimientos energéticos. Es decir, vamos a calcular cuántas calorías necesitas en un día normal de tu vida.

Una vez lo calculemos podremos saber lo que necesitas para perder grasa.

Empezamos.

© 2026 Nutricionista.io
© Antonio Toro

Impreso en España

Derechos reservados 2026

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley.

¿CÓMO CALCULAR TUS REQUERIMIENTOS DIARIOS?

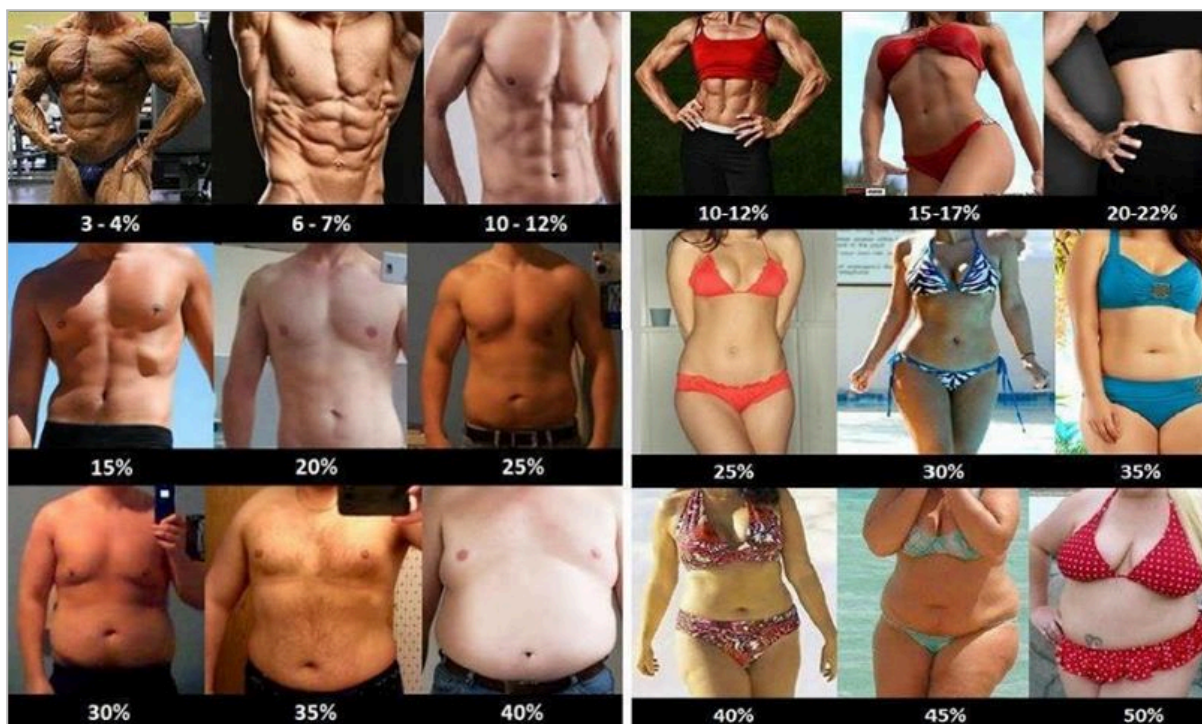
Para entender bien esta formación he grabado una serie de vídeos donde explico todo a la perfección. Los puedes encontrar en la página de recursos, en el primer mes.

Aquí puedes poner tus datos. Son los que tendrás que incluir en tdeecalculator.net

Género	
Edad	
Peso	
Altura	
Nivel de Actividad	
% Graso	

Kcal Mantenimiento	
Déficit Calórico	

Nota: para calcular tu % graso se puede hacer a ojo, no hay problema, simplemente mira las siguientes fotografías y decide cuál es la que más se asemeja a tu caso:



EXPLICACIÓN DE LAS COMIDAS DE NUESTRO DÍA

Te explico, a mi me gusta jugar con un sistema que he bautizado como “**sistema modular**” o “**dieta modular**” (esto no deja de ser una herramienta para facilitar las cosas).

			
Desayunos	Comidas	Cenas	Snacks

Cada comida es un módulo y en cada módulo cuentas con distintas opciones.

Todas ellas son nutricionalmente equivalentes, es decir, puedes intercambiar unas por otras.

Esto, que ya verás mejor más adelante, te permitirá introducir variedad en la dieta y evitará que comas siempre lo mismo y, en consecuencia, que acabes cansándote y abandonando antes de tiempo.

Según tus requerimientos podremos estructurar tu día de varias formas. Esto que lo explico en profundidad en los vídeos que aparecen en la formación 2 lo tienes aquí resumido.

2.000 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	400	600	600	400
Ejemplo 2	300	700	700	300
Ejemplo 3	-	700	700	600
Ejemplo 4	500	500	500	500

Por ejemplo, aquí podríamos tener desayunos de 300, 400 o 500 kcal. Todos los desayunos serían equivalentes por lo que podrás escoger los que más te gusten.

También podríamos contar con comidas y cenas de 500, 600 o 700 kcal (respectivamente) y todas ellas serían intercambiables. Es decir, que no es algo fijo.

También contaremos con una sección de snack para que se te haga más sencillo seguir el plan. Es para que sea lo más flexible posible. Todas las opciones que encontrarás en esa sección contienen 100 kcal y las podrías distribuir a lo largo del día como tú quieras.

Todo eso viene perfectamente detallado en el recetario que te ha llegado a casa.

1.900 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	600	600	400
Ejemplo 2	400	700	700	100
Ejemplo 3	500	500	500	400
Ejemplo 4	300	700	700	200

1.800 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	500
Ejemplo 2	300	700	700	100
Ejemplo 3	400	700	700	-
Ejemplo 4	300	500	500	500

1.700 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	400
Ejemplo 2	300	700	700	-
Ejemplo 3	-	700	700	300
Ejemplo 4	400	500	500	300

1.600 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	300
Ejemplo 2	400	500	500	200
Ejemplo 3	-	700	700	200
Ejemplo 4	400	500	500	200

1.500 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	200
Ejemplo 2	300	600	600	-
Ejemplo 3	-	700	700	100
Ejemplo 4	-	500	500	500

1.400 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	100
Ejemplo 2	-	500	500	400
Ejemplo 3	-	600	600	200

1.300 KCAL	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
Ejemplo 1	300	500	500	-
Ejemplo 2	-	500	500	300
Ejemplo 3	-	600	600	100

Si te sale que debes consumir 1.300 Kcal o menos lo que deberías hacer es aumentar la actividad. Sería inviable seguir reduciendo las calorías ingeridas.

No tenemos más margen y podría haber algún tipo de deficiencia nutricional si se consumen tan pocas calorías.