



**FACULTAD DE POSGRADOS**

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA  
Y LA SIERRA ECUATORIANA EN UN PERIODO DE UN MES

**Profesor**

Dra. Yvette Valcárcel. MSc.

**Autores**

Daniela Raquel Benalcázar Vivanco

Diana Elizabeth Mora Martillo

**2023**

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

Declaro haber dirigido el trabajo, RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA EN UN PERIODO DE UN MES, a través de reuniones periódicas con las estudiantes DANIELA RAQUEL BENALCAZAR VIVANCO y DIANA ELIZABETH MORA MARTILLO, en la Maestría de Nutrición y dietética, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Dra. Ivette Valcárcel Pérez,  
CI 1716053143

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

Declaro haber revisado este trabajo, RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA EN UN PERIODO DE UN MES, a través de reuniones periódicas con las estudiantes DANIELA RAQUEL BENALCAZAR VIVANCO y DIANA ELIZABETH MORA MARTILLO, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Dra. Ivette Valcárcel Pérez,  
CI 1716053143

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

DIANA ELIZABETH MORA MARTILLO

C.I. 0923521652

DANIELA RAQUEL BENALCÁZAR VIVANCO

C.I. 1717930257

# Contenido

RESUMEN.....	7
ABSTRACT .....	8
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA.....	10
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	11
1.4. OBJETIVOS.....	11
OBJETIVO GENERAL .....	11
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	12
1.5. ANTECEDENTES.....	12
1.6. HIPÓTESIS.....	12
CAPITULO 2: MARCO METODOLÓGICO .....	13
2.1. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
2.2. DISEÑO DEL ESTUDIO .....	13
2.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS .....	13
2.4. ENCUESTA.....	14
2.5. UNIVERSO (POBLACIÓN OBJETIVO).....	15
2.6. MUESTRA, CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	15
2.7. DEFINICIÓN DE VARIABLES (TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN)....	16
2.8. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	18
2.9. VARIABLES .....	19
2.10. DEPURACIÓN .....	20
2.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS PLAN DE ACTUACIÓN.....	21

2.12.	CRONOGRAMA.....	22
2.13.	PRESUPUESTO .....	23
CAPITULO III: RESULTADOS.....		24
3.1.	RESULTADOS .....	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....		33
4.1.	CONCLUSIONES .....	39
4.2.	RECOMENDACIONES.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		41
ANEXOS.....		43

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana durante un mes, mediante toma de medidas antropométricas, cuestionario de ingesta calórica y nivel de actividad física diaria.

**Metodología:** Estudio analítico, observacional de corte transversal, realizado en las zonas urbanas de Guayaquil y Quito, ciudades de la costa y sierra ecuatoriana. La muestra se seleccionó de forma aleatoria, corresponde 96 sujetos de las ciudades de Guayaquil y Quito.

**Resultados:** El estudio muestra que el 40% por ciento de la población estudiada tiene un trabajo sedentario; mediante Cuestionario (IPAQ) se observa que la actividad física moderada es la más común. Por otro lado, la actividad física alta y baja ocupan proporciones similares en el resto de la muestra. En términos de kilocalorías consumidas, el valor superior es de 6180 y el menor de 315.

En relación a las variables: Carbohidratos, Proteínas, Lípidos y Fibra, se determinó que no existen suficientes datos para determinar una correlación entre estas variables. Finalmente, el 26% de la población tiene una ingesta calórica “Adecuada” o que se ajusta a su requerimiento.

**Conclusiones:** La mayoría de los sujetos estudiados tiene trabajos sedentarios, los cuales están relacionados con los niveles de sobrepeso y obesidad, en su gran mayoría no cumplen con los requerimientos calóricos recomendados. Existe además un predominio de la actividad física moderada, con claras diferencias dependiendo el género y la ciudad. Se necesita mejorar la actividad física y de enfoques diferenciados según el género y la ubicación geográfica.

**Palabras Clave:** Estado nutricional, actividad física, ingesta calórica, Índice de masa corporal

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between nutritional status, caloric intake, and physical activity in young adults from the Ecuadorian coast and highlands regions for one month, by taking anthropometric measurements, caloric intake questionnaire, and level of daily physical activity.

**Methodology:** Analytical, observational, cross-sectional study, carried out in the urban areas of Guayaquil and Quito, cities on the coast and in the Ecuadorian highlands. The sample was selected randomly, corresponding to 96 subjects from the cities of Guayaquil and Quito.

**Results:** The study shows that 40% percent of the studied population has a sedentary job; through the Questionnaire (IPAQ) it is observed that moderate physical activity is the most common. On the other hand, high and low physical activity occupy similar proportions in the rest of the sample. In terms of kilocalories consumed, the highest value is 6180 and the lowest is 315.

In relation to the variables: Carbohydrates, Proteins, Lipids and Fiber, it was determined that there are not enough data to determine a correlation between these variables. Finally, 26% of the population has an "adequate" caloric intake or one that meets their requirements.

**Conclusions:** Most of the subjects studied have sedentary jobs, which are related to levels of overweight and obesity, the vast majority do not meet the recommended caloric requirements. There is also a predominance of moderate physical activity, with clear differences depending on gender and city. Improved physical activity and differentiated approaches by gender and geographic location are needed.

**Keywords:** Nutritional status, physical activity, caloric intake, Body Mass Index



# INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad continúan en ascenso, con el número de personas con exceso de peso corporal que alcanza los > 2 mil millones, ~ 30% de la población mundial. Según estimaciones la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es la causa principal de aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, el 27% de los casos de diabetes y un 21% a 25% de los cánceres de mama, y de colon (OMS, 2004).

En Ecuador, las regiones de la Costa y la Sierra son áreas geográficas que presentan características distintas en términos de clima, economía, cultura, acceso a recursos alimentarios, etc. Estas diferencias pueden influir en los patrones de alimentación y actividad física de los individuos que residen en estas regiones y su relación puede variar según las características geográficas y socioeconómicas de una población determinada.

La región de la costa ecuatoriana se caracteriza por su clima tropical y su proximidad al mar, lo que puede favorecer el consumo de alimentos marinos y productos agrícolas específicos de la zona. Además, esta región cuenta con una economía basada en la industria pesquera y agrícola, lo que puede tener implicaciones en la disponibilidad y accesibilidad de ciertos alimentos. Por otro lado, la sierra ecuatoriana se encuentra en una zona de altitud, lo que puede afectar las prácticas agrícolas y la disponibilidad de alimentos frescos. Así mismo, la sierra ecuatoriana tiene una economía más diversificada, con una mayor presencia de actividades comerciales y turísticas.

# **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

## **1.1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA**

Las estadísticas recientes indican que el sobrepeso / obesidad continúa su implacable aumento global, con el número de personas con exceso de peso corporal que alcanza los > 2 mil millones, ~ 30% de la población mundial. El Grupo de Carga Global de Morbilidad informó en el año 2017 que "desde 1980, la prevalencia de la obesidad se ha duplicado en más de 70 países y ha aumentado continuamente en la mayoría de los demás países" (Caballero B, 2019). En Ecuador, la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT-ECU 2013) reveló que, entre los 19 y 60 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 62.8%; más en mujeres 65.5% que en hombres 60%; con prevalencias mayores (73%) entre la cuarta y quinta década de la vida (INEC, 2018).

Según estima la OMS, la inactividad física es la causa principal de aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, el 27% de los casos de diabetes y un 21% a 25% de los cánceres de mama, y de colon (OMS, 2004).

En Ecuador, como ha reportado la ENSANUT-ECU, tras valorar la actividad física global, aproximadamente el 55,2% de los adultos reportan niveles medianos o altos de actividad física, mientras que el 30% tienen niveles bajos y casi el 15% son inactivos. Las mujeres presentan una proporción menor en los niveles medianos o altos de actividad física y mayor en niveles bajos e inactivos (Freire et al., 2014).

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La alimentación y el ejercicio físico son dos factores importantes que influyen en el estado nutricional de los adultos jóvenes. Sin embargo, aún no se conoce con

precisión la relación entre la ingesta calórica y la actividad física en relación al estado nutricional en las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana.

Para entender y analizar esta relación, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en un grupo de adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana durante el mes de junio de 2023?.

Esta pregunta se origina debido a la importancia de comprender cómo estos factores influyen en la salud y el bienestar de esta población específica. Al analizar esta relación, se podrían identificar posibles desequilibrios nutricionales, niveles inadecuados de actividad física y su impacto en el estado nutricional de los adultos jóvenes en estas regiones de Ecuador.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Con la investigación se estima los factores que influyen en el estado nutricional de los adultos jóvenes en las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana. Los resultados de esta investigación ayudarán a desarrollar estrategias para mejorar la alimentación y la actividad física en esta población y prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

### **1.4. OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y factores como la actividad física en adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana en un tiempo determinado.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Calcular la ingesta calórica y el nivel de actividad física diaria de los individuos de la costa y sierra ecuatoriana.
- Valorar el estado nutricional mediante el Índice de masa corporal (IMC).
- Establecer la relación entre ingesta calórica, actividad física y estado nutricional.

## **1.5. ANTECEDENTES**

Existen estudios que han investigado la relación entre la ingesta calórica, la actividad física y el estado nutricional en diferentes poblaciones. Sin embargo, aún hay preguntas sin respuesta en cuanto a la relación específica en adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana específicamente en zonas urbanas de Guayaquil y Quito.

## **1.6. HIPÓTESIS**

Hipótesis nula: No existe asociación estadísticamente significativa entre la ingesta calórica y la actividad física en los jóvenes adultos de la costa y la sierra ecuatoriana.

Hipótesis alternativa: Existe asociación estadísticamente significativa entre la ingesta calórica y la actividad física en los adultos jóvenes de la costa y la sierra ecuatoriana.

## **CAPITULO 2: MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN**

Se pretende analizar la certeza de la hipótesis planteada, si existe relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física, estudio de alcance explicativo; además, cuantificaremos y relacionaremos la ingesta calórica y la actividad física como factores que influyen sobre el estado nutricional, determinado por el peso, la talla y el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).

### **2.2. DISEÑO DEL ESTUDIO**

Se trata de un estudio analítico, observacional de corte transversal que relaciona la ingesta calórica y la actividad física en adultos jóvenes, revelando estos factores de riesgo asociándolos al estado nutricional, estudiando las variables simultáneamente en el tiempo determinado de un mes.

### **2.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS**

Para evaluar el estado nutricional se utiliza una ficha técnica que incluya datos sociodemográficos como: edad, sexo, fecha de nacimiento, etnia, instrucción académica y tipo de actividad según el trabajo desarrollado.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) propuesto por la OMS, es un instrumento validado y confiable utilizado en varios estudios internacionales. El IPAQ mide el nivel de actividad física a través de preguntas sobre el dominio laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. Se lo expresa en MET-minutos/semana, y se lo clasifica en tres categorías según el nivel de actividad física: bajo, moderado o alto (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010).

El cuestionario Recordatorio de 24 horas, es aquel, en donde el paciente describe la dieta completa del día anterior utilizando medidas para detallar porciones o raciones.

Para la obtención de las medidas antropométricas, para el peso se utilizará una balanza marca SECA modelo clara 803 digital, con capacidad de hasta 150kg y precisión de 0.01kg, previamente calibrada. Para la talla se usará un tallímetro portátil marca ADE MZ10017 con rango de medición de hasta 2200mm.

Para clasificar el estado nutricional se registrará mediante el Índice de Masa Corporal (IMC). Según criterio de la OMS los valores son:  $< 18,5$  (Déficit);  $18,5 \leq \text{IMC} < 25,0$  (Normal);  $25,0 \leq \text{IMC} < 30,0$  (Sobrepeso);  $\text{IMC} \geq 30,0$  (Obesidad) (OMS, 2023).

## **2.4. ENCUESTA**

Para poder obtener la información se realizó un sondeo virtual a través de la herramienta “Google Forms” que en resumen es un software gratuito para realizar encuestas que forma parte de “Google Docs Editors”.

Previo a una aceptación de confidencialidad de los datos (la cual consta al inicio del formulario); se realizó una encuesta que consta de treinta y un preguntas (31). Se aplicó una sección de “datos personales”, donde se solicita información como: nombre y apellido, cédula, sexo, edad, lugar de residencia, etnia, nivel de instrucción, ocupación, peso y talla; una sección basada en el Cuestionario Internacional de Actividad Física llamado “IPAQ” y una sección basada en el consumo de alimentos llamada “Recordatorio de 24 horas”. La encuesta se encuentra colgada únicamente para visualización en el siguiente link: <https://forms.gle/MxPH7bbXRWXcxMok6>.

Dicha encuesta estuvo abierta entre el dos de junio (02/06) y el dos de julio (03/07) de 2023, donde se obtuvo un total de ciento nueve (109) respuestas, dos (2) de ellas

fueron de control. Como resultado se obtuvo la Hoja de Excel denominada “Respuestas”.

## **2.5. UNIVERSO (POBLACIÓN OBJETIVO)**

Nuestra población objetivo corresponde a sujetos hombres y mujeres adultos jóvenes residentes de la costa y sierra ecuatoriana, específicamente de las zonas urbanas de Guayaquil y Quito.

## **2.6. MUESTRA, CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

Se espera seleccionar una muestra aleatoria de 100 sujetos a partir del listado de atenciones de 2 centros médicos particulares en las ciudades de Guayaquil y Quito, sin embargo la encuesta se realizará considerando errores muestrales de un 10%.

**Criterios de Inclusión:** Se incluyen sujetos de todo estrato socioeconómico, nivel de estudio, etnia, sexo, con edad entre 20 a 60 años y aquellos que den su confirmación de manera telemática en el consentimiento informado de su participación en el estudio.

**Criterios de exclusión:** Se excluye pacientes en estado de gestación, con enfermedades en estadios terminales, quienes no forman parte del rango etario y aquellos que no acceden a participar en el estudio.

## 2.7. DEFINICIÓN DE VARIABLES (TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN)

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION	NATURALEZA	ESCALA	RANGO/ CATEGORIA	INDICADORES
SEXO	La Real Academia de la lengua española define como la "condición orgánica, masculina o femenina".	Cualitativa o categórica	Nominal	1= MUJER 2= HOMBRE	Frecuencias Porcentajes
ETNIA	Grupo social, comunidad de personas al que pertenece, que comparten diversas características y rasgos.	Cualitativa o categórica	Nominal	1=BLANCO 2= NEGRO 3= MESTIZO 4= INDIGENA 5= OTRA	Frecuencias Porcentajes
INSTRUCCIÓN	El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios efectuados o en curso.	Cualitativa o categórica	Nominal	1= PRIMARIA 2=SECUNDARIA 3= TERCER NIVEL 4= CUARTO NIVEL	Frecuencias Porcentajes
FECHA DE NACIMIENTO EDAD	Años cumplidos a partir de la fecha de nacimiento.	Cuantitativa o numérica	Nominal	1= de 20 a 40 años 2= de 41 a 60 años	Frecuencias Porcentajes



PESO (Kg)	Medida de la fuerza gravitatoria que actúa sobre un objeto.	Cuantitativa o numérica	Razón o proporción		Medidas de tendencia central, dispersión, posición, distribución.
TALLA (M)	Magnitud física que determina la distancia, que existe entre el talón y el vertex.	Cuantitativa o numérica	Razón o proporción		Medidas de tendencia central, dispersión, posición, distribución.
INGESTA CALÓRICA	Aporte energético que posee la dieta diaria de un determinado individuo.	Cualitativa o categórica	Nominal	<b>1= ADECUADA</b> <b>2=INADECUADA</b>	Frecuencias Porcentajes
ACTIVIDAD FÍSICA	La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.	Cualitativa o categórica	Ordinal	<b>1= LEVE</b> <b>2=MODERADA</b> <b>3= VIGOROSA</b>	Frecuencias Porcentajes
IMC (Kg/M2)	Variable que se obtiene del cálculo del peso sobre la talla al cuadrado.	Cuantitativa o numérica			Medidas de tendencia central, dispersión, posición, distribución.
ESTADO NUTRICIONAL por	Situación de salud de una persona adulta en	Cualitativa o categórica	Ordinal	<b>1= DÉFICIT</b> <b>2= NORMAL</b>	Frecuencias Porcentajes

antropometría	relación con su peso y talla			3= SOBREPESO 4= OBESIDAD	
---------------	------------------------------	--	--	-----------------------------	--

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

## 2.8. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para la descripción de la muestra se empleó la tabla de distribución de frecuencia; para las variables socio demográficas de naturaleza cualitativa como: sexo, etnia, instrucción, y la edad se resumió con la media, la desviación y los valores mínimos y máximo.

Para estimar la prevalencia del estado nutricional se determinó la proporción de sujetos con bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad y su respectivo intervalo de confianza del 95%, lo mismo con la valoración del nivel de actividad física (leve, moderada y vigorosa) y de la dieta (adecuada o inadecuada); a su vez se resumieron las variables cuantitativas como peso, talla, Índice de Masa Corporal (MC), ingesta calórica, consumo de proteínas, carbohidratos y grasas.

Para corroborar la hipótesis de asociación del estado nutricional con los niveles de actividad física se utilizó la prueba estadística no paramétrica chi cuadrado con un nivel de 0,025 de significancia estadística.

Para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los parámetros como la media de ingesta calórica, ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas, en caso de que esta categoricen la variable dieta sería igual que con el nivel de actividad física sería con la prueba chi cuadrado.

## 2.9. VARIABLES

A medida que se obtuvo los datos de los encuestados se procedió a la realización de dos archivos, uno para Quito y otro para Guayaquil, de catorce (14) columnas con las siguientes variables descritas a continuación:

1. Nombre: Campo de texto.
2. Cédula: Campo numérico.
3. Tipo de comida: Lista de selección entre: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y otro.
4. Alimento: Lista de selección obtenida del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
5. Consumo: Campo numérico relacionado a la cantidad de ingesta.
6. Cantidad: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
7. Unidad: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
8. Peso\_bruto: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
9. Peso\_netto: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
10. Kcal: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
11. Proteína: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
12. Lípidos: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
13. Hidratos de Carbono (HC): información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.
14. Fibra: información extraída del del “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes”.

## 2.10. DEPURACIÓN

Para poder obtener una base con el menor error posible, fue necesario el contacto individual con cada encuestado para la determinación exacta de sus consumos, ya que se encontró con información ambigua o que necesitaba ser más detallada. A manera de ejemplo, el encuestado ingirió “pan” en el desayuno, sin embargo era necesario la determinación del tipo de pan para el cálculo de la ingesta.

Con las dos bases idénticas, se procedió a la unificación de dichas bases en la Hoja “Ingesta”, creando dos columnas adicionales, la una llamada “Código” (producto del nombre y el número de cédula), y otra con la identificación de la ciudad. Se creó una tabla dinámica para la obtención del resumen de kilocalorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra consumida por cada encuestado.

Con la información medianamente depurada, se procedió a la unificación de los datos de la Hoja “Respuestas” y la hoja “Ingesta”, con la referencia creada “Código”, creando la base “Resumen Formulado”; de esta manera se identificó a veinte (20) encuestados que debieron ser excluidos por alguno de los siguiente motivos:

1. No forman parte del rango etario.
2. Se encuentran en estado de gestación.
3. La información obtenida de la encuesta era incongruente, como pesos, tallas o actividad física.
4. No se llenó correctamente la encuesta, ya que se habría puesto “almuerzo normal”, “pan con café”, entre otros; donde incluir información de este tipo podría dañar la muestra.
5. Se corrige datos ingresados como “#N/D” a cero.

Para dicha eliminación, se utilizaron las siguientes referencias: “Código”, “Nombre” y “Cédula”, donde se encontraron veinticuatro (24) inconsistencias, de las cuales se pudo resolver el problema de tan solo cuatro (4), corrigiendo el nombre, cédula, la

ingesta calórica de ciertos productos como: “ceviche de camarón”, entre otros; dando como resultado una nueva base denominada “Depurado”, la cual consta de noventa y seis registros.

## **2.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS PLAN DE ACTUACIÓN.**

Como ya conocemos que toda investigación que incluya sujetos humanos debe ser realizada de acuerdo con los 4 principios éticos básicos: el respeto a las personas, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia. Según estos principios se describe los beneficios y los riesgos conocidos para los sujetos involucrados en el estudio y la descripción precisa de la información a ser entregada a los sujetos de estudio, la cual debe ser comunicada por escrito, mediante consentimiento informado. Ejemplo de dicha información: objetivos del estudio, cualquier procedimiento experimental, cualquier riesgo conocido, posibles molestias, beneficios de los procedimientos aplicados, duración del estudio, métodos alternativos disponibles para tratamiento si el estudio es la prueba de un tratamiento, la suspensión del estudio cuando se encuentren efectos negativos y la libertad que tienen los sujetos de retirarse de la investigación en cualquier momento que lo deseen. Todos estos datos deben estar incluidos en el consentimiento que se solicita a los pacientes para ser incluidos en el estudio y que es un documento esencial para poder comenzar la investigación. Se debe indicar a los participantes cómo se mantendrá la confidencialidad de la información en la investigación.

## 2.12. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																				
ACTIVIDADES A REALIZAR		ABRIL					MaYO					JUNIO					JULIO			
		1 AL 7	8 AL 13	14 al 19	20 al 26	27 al 30	1 AL 7	8 AL 13	14 al 19	20 al 26	27 al 30	1 AL 7	8 AL 13	14 al 19	20 al 26	27 al 30	1 AL 7	8 AL 11	12	13 AL 15
1		PROYECTO DE TITULACIÓN																		
2	Semana 1	PREGUNTA DE INVESTIGACION																		
3		ENFOQUE Y PREGUNTA DE INVESTIGACION																		
4		FACTIBILIDAD DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACION																		
5		Semana 2	BUSQUEDA BIBLIOGRÁFICA																	
6	MARCO CONCEPTUAL																			
7	Semana 3	MARCO METODOLÓGICO																		
8		ALCANCE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION																		
9	Semana 4	PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS																		
10		FORMULACION DE HIPOTESIS																		
11		DESCRIPCION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS																		
12		CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION																		
13	Semana 5	TABLA DE OPERACIONALIZACION																		
14		REALIZACION DE CUESTIONARIO EN PLATAFORMA GOOGLE FORMS																		
15	Semana 6	RECOLECCION DE DATOS																		
16		TOMA DE PESO Y TALLA																		
17		VALIDACION DE DATOS RECOGIDOS																		
18	Semana 7	PLAN DE ANALISIS DE DATOS																		
19		ANALISIS DE DATOS RECOLECTADOS																		
20		ANALISIS ESTADISTICOS																		
21	Semana 8	REVISION DE RESULTADOS																		
22		DISCUSION DE RESULTADOS																		
23		ESTABLECIMIENTO DE CONCLUSIONES																		
24	Semana 9	PRESENTACION DE PROYECTO DE TITULACION																		

## **2.13. PRESUPUESTO**

### **Financiamiento**

Este proyecto es financiado íntegramente por los autores.

## CAPITULO III: RESULTADOS

Se realizó un estudio analítico, observacional, prospectivo de corte transversal sobre la ingesta calórica y la actividad física en adultos jóvenes entre veinte (20) y sesenta (60) años, asociándolos a su estado nutricional.

### 3.1. RESULTADOS

Como resultado de la muestra, obtuvimos cuarenta y seis (46) respuestas de Guayaquil y cincuenta (50) de Quito; de las cuales también se puede observar que cuarenta y seis (46) de ellos fueron de sexo femenino y cincuenta (50) de sexo masculino. En *la Tabla 2*, se muestra la distribución antes mencionada.

**Tabla 2:** Tabla de distribución de frecuencia según sexo y ciudad

	Hombre		Mujer		Total
	Frecuencia Absoluta	Porcentaje	Frecuencia Absoluta	Porcentaje	
Guayaquil	25	54%	21	46%	46
Quito	25	50%	25	50%	50
<b>Total</b>	50	52%	46	48%	96

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

Del universo estudiado se puede determinar que trece (13) tienen título de bachiller, cuarenta y nueve (49) tienen un título de tercer nivel y, treinta y cuatro (34) poseen un título de cuarto nivel.



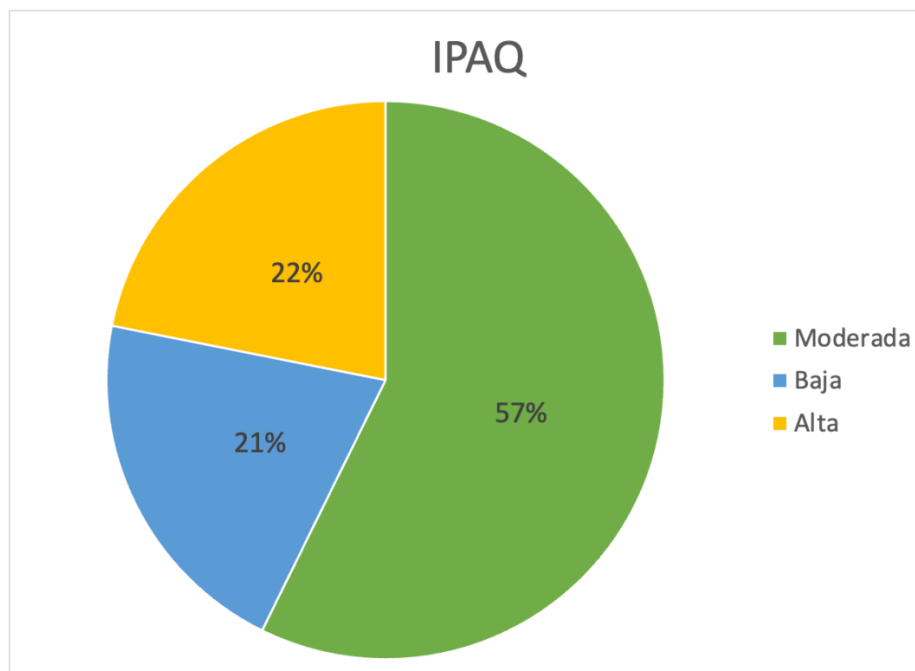
Se ha dividido la muestra en cuatro (4) tipos de actividades o trabajos que realizan los encuestados, que va desde físicamente exigente a sedentario. A continuación se explica los cuatro (4) grupos: - Trabajo físicamente exigente: que incluye las actividades que involucran un alto nivel de actividad física, puede ser como referencia labores de jardinería, obrero de construcción o fábrica, carpintero u otros; - Trabajo moderado: se refiere a personas que tienen una ocupación como mesero, enfermero, trabajador de almacén, que implica movilizarse constantemente durante su jornada; - Trabajo ligero: aquellos que cumplen tareas que implican movilizarse ocasionalmente; y, - Trabajo sedentario: en el cual su jornada de trabajo consiste en permanecer sentado la mayor parte del tiempo, por ejemplo frente a un computador o conduciendo. Como resumen estadístico se puede determinar que el cuarenta (40%) por ciento de la población estudiada tiene un trabajo sedentario; el trabajo moderado y ligero tienen un porcentaje muy parecido, el veinte y ocho (28%) por ciento y veinte y seis (26%) por ciento respectivamente; y tan sólo el once (11%) por ciento tienen actividades físicamente exigentes. Como dato importante cinco (5) de los seis (6) miembros del grupo de trabajo físicamente exigente radican en Guayaquil.

A la hoja "Respuestas" se procedió al cálculo del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Para dicho cálculo se ha clasificado en tres (3) grupos según su actividad física; las personas con actividad física alta son aquellas quienes realizan actividad física vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*; o 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET\*; las personas con actividad física moderada, son aquellas que realizan tres (3) o más días de actividad física vigorosa por lo menos veinte (20) minutos por día, cinco (5) o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos treinta (30) minutos por día, o, cinco (5) o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*. (Barrera, R. 2017)

En cuanto a los resultados del IPAQ; en la muestra se obtuvo un resultado en el cual se evidencia que la actividad física moderada es la que prima con un cincuenta y siete (57%) por ciento, mientras que la actividad física alta y baja ocupan en proporciones semejantes el resto de la muestra; se observa en la muestra que las mujeres con actividad física baja triplican a los hombres; en tanto que en la actividad física moderada los hombres ocupan dos tercios de la muestra; la actividad física alta es bastante similar entre hombre y mujer. Por otro lado referente a las ciudades, los datos se muestran muy parejos con excepción de la actividad física moderada en donde Quito supera significativamente a Guayaquil.

En la *Ilustración 3 y 4*, se muestra lo antes mencionado:

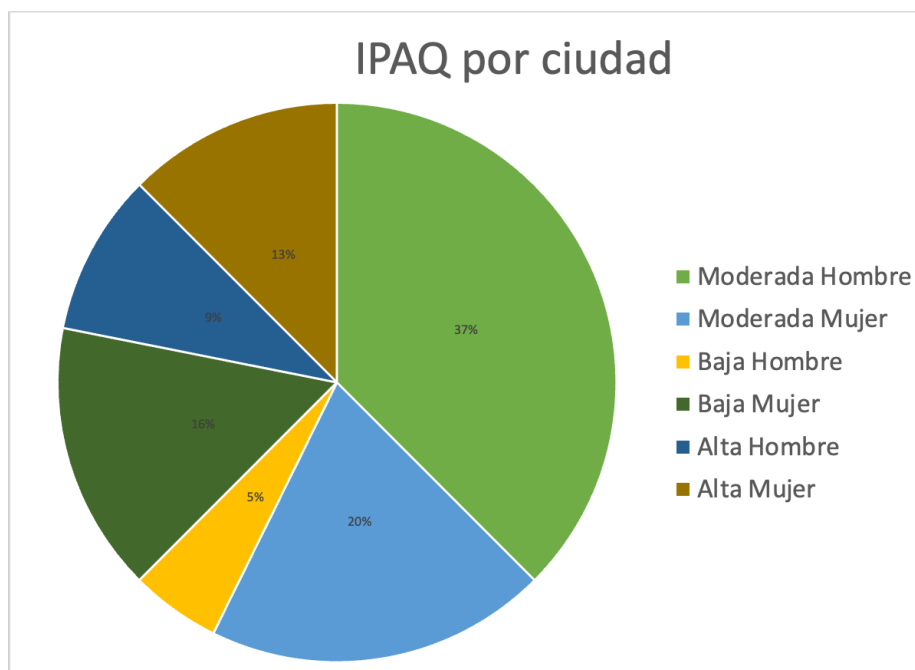
**Ilustración 3: IPAQ**



**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

**Ilustración 4:** IPAQ por ciudad



**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

Para las siguientes variables que son cuantitativas, se presenta una estadística descriptiva, entre los temas o puntos más relevantes se puede mencionar que: la variable peso, tiene una media de setenta y tres punto cinco (73,5) kilogramos; la estatura promedio es de un (1) metro sesenta y cinco (65) centímetros; para particularizar, la población de sexo masculino tiene una media de setenta y siete punto ocho (77,8) kilogramos y de un (1) metro con setenta y un (71) centímetros, la población femenina por su parte mide un (1) metro sesenta y pesa sesenta y ocho punto ocho (68,8) kilogramos.

La edad promedio es de treinta y siete punto sesenta y ocho (37,68) años con una moda de treinta y tres.

El metabolismo basal tiene una media de mil quinientos ocho (1508); la persona que consumió la mayor cantidad de proteína al día fue de cuatrocientos catorce (414); existe un encuestado que tan sólo consumió tres punto cuatro (3,4) lípidos por día; los hidratos de carbono se encuentran en un rango entre treinta y tres (33) y seiscientos noventa y dos (692), pero este no es el rango más alto o más amplio, las kilocalorías consumidas en la muestra se encuentran entre seis mil ciento ochenta (6180) y treientos quince (315) y, la fibra consumida promedio es de catorce (14).

Respecto a las variables: Carbohidratos, Proteínas, Lípidos y Fibra, se realizó la Prueba ANOVA, la cual busca determinar si una variable es estadísticamente más significativa mediante la utilización de la varianza; como resultado se obtuvo que las variables no son estadísticamente significativas, como consecuencia de ello se niega la hipótesis de la tabla ANOVA, teniendo dos posibilidades, la primera es que no existe estadística suficiente para determinar una correlación positiva entre las variables, la segunda es que realmente no existe una correlación positiva entre las variables. Considerando que el alcance de este estudio sólo considera a un universo de alrededor de 96 personas, suponer que dicha muestra tiene a una distribución normal fuera una suposición errada por parte de las investigadoras. En consecuencia se deduce que no existen los suficientes datos para determinar una correlación entre las variables Carbohidratos, Proteínas, Lípidos y Fibra. Se adjunta la Tabla ANOVA a continuación:

**Tabla 2.** Tabla ANOVA

<i>Grupos</i>	<i>Cuenta</i>	<i>Suma</i>	<i>Promedio</i>	<i>Varianza</i>
Proteina	96	5607,113893	58,40743639	2154,128317
Lipidos	96	3691,945151	38,45776199	829,3616502
HC	96	22631,98696	235,7498642	17692,01513
Kalorias	96	145648,632	1517,17325	723703,5537
Fibra	96	1350,702416	14,06981683	150,4494603

ANÁLISIS DE VARIANZA						
<i>Origen de las variaciones</i>	<i>Suma de cuadrados</i>	<i>Grados de libertad</i>	<i>Promedio de los cuadrados</i>	<i>F</i>	<i>Probabilidad</i>	<i>Valor crítico para F</i>
Entre grupos	160098012,6	4	40024503,16	268,7905765	1,66E-120	2,390709732
Dentro de los grupos	70730303,28	475	148905,9016			
Total	230828315,9	479				

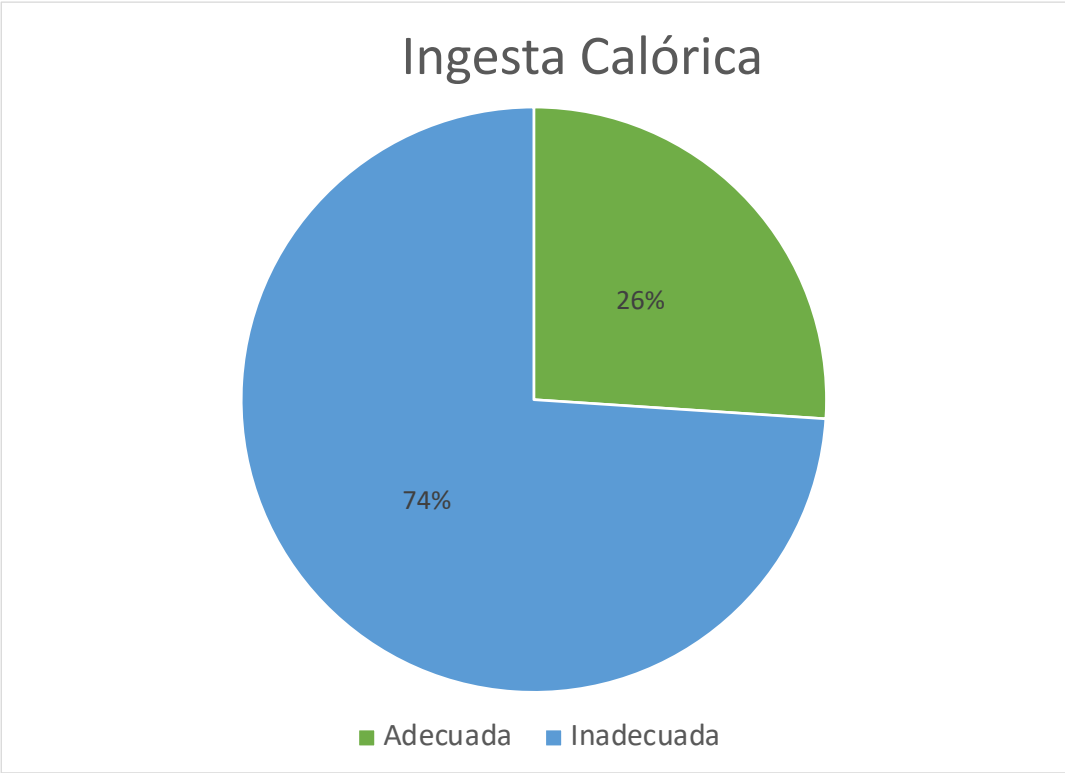
**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

De acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC) y a los requerimientos calóricos individualizados, se determinó que una ingesta calórica de mayor o menor a 400 kilocalorías del consumo diario de la población encuestada es “Inadecuada”. Esta suposición se asemeja a un Principio de Pareto modificado, obteniendo como resultado que el veinte y seis (26%) por ciento de la población tiene una ingesta calórica “Adecuada”, es decir que el setenta y cuatro (74%) por ciento de la población consume una dieta que no se ajusta a su requerimiento.

En la *Ilustración 5*, se muestra lo antes mencionado.

**Ilustración 4:** Ingesta calórica



**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora

Además obtenemos la siguiente estadística de variables donde podemos observar las siguientes estadísticas: Media, Error típico, Mediana, Moda, Desviación estándar, Varianza de la muestra, Curtosis, Coeficiente de asimetría, Rango, Mínimo, Máximo, Suma, Cuenta, Mayor (1), Menor(1), Nivel de confianza(95,0%).

**Tabla 3.** Tabla de Estadística Descriptiva

	Hombre 0 - Mujer 1	Peso	Talla	Indice de Masa Coorporal	Edad	IPAQ Mets	Metabolis mo Basal	Proteina	Lipidos	HC	Kilocalori as	Fibra	Diferencias en el consumo calorico
<b>Media</b>	1,479166667	73,5089583	165,760417	26,7598635	37,6875	2559,26042	1508,11302	58,4074364	38,457762	235,749864	1517,17325	14,0698168	362,3293706
<b>Error típico</b>	0,051254368	1,4369979	0,91103671	0,49413445	0,95654629	269,049149	23,0105291	4,73696492	2,93924886	13,5754125	86,8249888	1,25187135	107,6550374
<b>Mediana</b>	1	72	165	26,0629894	36	1893,75	1507,125	50,6439167	34,6183333	208,22	1405,5	10,04175	533,0734311
<b>Moda</b>	1	80	165	28,0102237	33	1260	1751,25	60,08875	43,23125	258,65	1794,15	0	-560,320001
<b>Desviación estándar</b>	0,502188194	14,0796465	8,92630034	4,84150907	9,37220134	2636,13253	225,45622	46,4125879	28,7986397	133,011335	850,707678	12,2657841	1054,799639
<b>Varianza de la muestr</b>	0,252192982	198,236445	79,6788377	23,4402101	87,8381579	6949194,71	50830,507	2154,12832	829,36165	17692,0151	723703,554	150,44946	1112602,279
<b>Curtosis</b>	-2,035677837	-0,0285766	0,09072694	1,76024195	-0,324203	4,25615398	-0,8540008	36,0197164	16,9105098	1,6710222	8,47100431	2,87126486	5,678912525
<b>Coeficiente de asimet</b>	0,084735547	0,50036852	0,20814564	0,9924486	0,37611255	1,96453879	0,1266781	4,86286651	3,13351723	1,07817068	2,02397359	1,67172121	-1,57250908
<b>Rango</b>	1	67	47	25,0949176	40	13462,5	901	400,844	218,972	659,116	5864,45	55,8	7072,318504
<b>Mínimo</b>	1	47	142	17,9088554	20	22,5	1074	13,556	3,428	33,284	315,55	0	-4930,6
<b>Máximo</b>	2	114	189	43,003773	60	13485	1975	414,4	222,4	692,4	6180	55,8	2141,7185
<b>Suma</b>	142	7056,86	15913	2568,94689	3618	245689	144778,85	5607,11389	3691,94515	22631,987	145648,632	1350,70242	34783,61957
<b>Cuenta</b>	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
<b>Mayor (1)</b>	2	114	189	43,003773	60	13485	1975	414,4	222,4	692,4	6180	55,8	2141,7185
<b>Menor(1)</b>	1	47	142	17,9088554	20	22,5	1074	13,556	3,428	33,284	315,55	0	-4930,6
<b>Nivel de confianza(95</b>	0,101752785	2,85280153	1,80863655	0,98098091	1,89898449	534,130094	45,6816759	9,40406436	5,83514675	26,9506013	172,369396	2,48527885	213,722271

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Daniela Benalcázar – Diana Mora



## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La investigación se encuentra orientada en establecer la “relación del estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana en un periodo de un mes”, obteniéndose como resultado que existe una asociación estadísticamente significativa entre la ingesta calórica y la actividad física en el estado nutricional de los adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana. Aquellos sujetos que tienen un mayor consumo de kilocalorías y un menor nivel de actividad física tienen mayor índice de masa corporal y una peor condición física.

La muestra obtenida en nuestro estudio incluyó 46 respuestas de Guayaquil y cincuenta (50) respuestas de Quito, con una distribución de género de cuarenta y seis (46) mujeres y cincuenta (50) hombres. Estos resultados proporcionan información importante sobre la composición de la muestra y pueden influir en la interpretación de los hallazgos y en la generalización de los resultados a la población objetivo.

En cuanto a la distribución geográfica, es interesante recalcar que se obtuvieron respuestas de dos ciudades importantes de Ecuador: Guayaquil y Quito, lo que podría proporcionar una representación más amplia de las características de la población adulta joven en estas regiones. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados obtenidos pueden no ser generalizables a otras áreas geográficas o poblaciones fuera de estas ciudades.

En relación a la distribución por género, se observa una mayor representación de hombres en la muestra en comparación con las mujeres. Esta disparidad puede tener implicaciones en los resultados del estudio, ya que los factores de género pueden influir en los patrones de alimentación, actividad física y estado nutricional.

Es necesario mencionar que la muestra obtenida en este estudio puede presentar limitaciones en términos de su representatividad. El tamaño de la muestra es relativamente pequeño y se limita a dos ciudades específicas, lo que puede afectar la generalización de los resultados a la población adulta joven en todo el país. Además, la distribución desigual de género puede sesgar los resultados y limitar la comprensión completa de las diferencias entre hombres y mujeres en relación con el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física.

Además, los resultados muestran una clasificación de la muestra en cuatro grupos basados en el tipo de actividad o trabajo que realizan los encuestados, que varían desde actividades físicamente exigentes hasta trabajos sedentarios. Es interesante destacar que el porcentaje de individuos que realizan trabajos físicamente exigentes es relativamente bajo, representando solo el once (11%) por ciento de la muestra estudiada.

En cuanto a personas que tienen ocupaciones de trabajo moderado, el estudio muestra que el veinte y ocho (28%) por ciento de la población estudiada se encuentra en esta categoría.

El tercer grupo, compuesto por personas que realizan trabajos ligeros, representan el veinte y seis (26%) por ciento de la muestra.

Finalmente, se identificó un grupo de personas con trabajos sedentarios. Sorprendentemente, el estudio muestra que el cuarenta (40%) por ciento de la población estudiada tiene un trabajo sedentario, lo cual es una cifra significativa.

Un dato importante que surge de los resultados es que cinco de los seis miembros del grupo que realiza trabajos físicamente exigentes residen en Guayaquil. Esto sugiere una posible asociación entre la ubicación geográfica y el tipo de trabajo realizado. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que estos resultados se basan

en una muestra limitada y no se pueden generalizar a toda la población de Guayaquil o a otras áreas geográficas.

Los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en la muestra revelan información relevante sobre los niveles de actividad física en los participantes. Se observa que la actividad física moderada es la más común, representando el cincuenta y siete (57%) por ciento de la muestra. Por otro lado, la actividad física alta y baja ocupan proporciones similares en el resto de la muestra.

En cuanto a la distribución por género, se observa una diferencia significativa en los niveles de actividad física baja entre hombres y mujeres. Las mujeres representan un porcentaje considerablemente mayor en este grupo, triplicando a los hombres. Por el contrario, en la categoría de actividad física moderada, los hombres constituyen aproximadamente dos tercios de la muestra, lo cual indica una mayor participación de los hombres en este nivel de actividad física. En términos de actividad física alta, no se observan diferencias significativas entre hombres y mujeres, ya que ambos grupos presentan proporciones similares.

En relación a las ciudades, los datos muestran resultados bastante parejos en general. Sin embargo, se destaca que en la categoría de actividad física moderada, la ciudad de Quito supera significativamente a Guayaquil. Esto puede sugerir que existen diferencias en los entornos físicos, oportunidades de actividad física o preferencias de actividad entre las dos ciudades que influyen en los niveles de actividad física moderada.

Es relevante también abordar la alta prevalencia de actividad física baja, especialmente en las mujeres, y promover estrategias para aumentar la participación en la actividad física.

En base a los resultados obtenidos para las variables cuantitativas, se realizaron cálculos de estadística descriptiva que proporcionan información importante sobre el peso, estatura y edad promedio de la muestra.

En cuanto al peso, se encontró que la media es de setenta y tres punto cinco (73,5) kilogramos. Es importante tener en cuenta que esta medida representa la media de toda la muestra y puede haber variabilidad en los pesos individuales.

En relación a la estatura, se obtuvo un promedio de un (1) metro sesenta y cinco (65) centímetros. Al igual que con el peso, es importante considerar que esta medida es un promedio y puede haber variabilidad en las alturas individuales.

En cuanto a la edad promedio, se obtuvo un valor de treinta y siete punto sesenta y ocho (37,68) años, con una moda (valor más frecuente) de treinta y tres (33) años.

Estos resultados proporcionan una descripción general de las características antropométricas y demográficas de la muestra estudiada. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos resultados se basan en la muestra específica del estudio y pueden no ser generalizables a la población en su conjunto.

Los resultados muestran información destacada sobre diferentes aspectos relacionados con la ingesta dietética y el metabolismo basal de la muestra estudiada.

En cuanto al metabolismo basal, se encontró que la media es de mil quinientos ocho (1508). El metabolismo basal representa la cantidad de energía que el cuerpo necesita para mantener sus funciones básicas en reposo. El valor promedio obtenido indica el promedio de energía requerida por la muestra para mantener su metabolismo basal.

En relación a la ingesta de proteínas, se identificó a una persona que consumió la mayor cantidad de proteína al día, alcanzando un valor de cuatrocientos catorce

(414). Esto indica que este individuo tuvo una ingesta relativamente alta de proteínas en comparación con el resto de la muestra. Es importante tener en cuenta que la ingesta recomendada de proteínas puede variar según diferentes factores individuales, como la actividad física y los objetivos de salud.

Por otro lado, se encontró que uno de los encuestados consumió tan solo tres punto cuatro (3,4) lípidos por día. Esto indica una ingesta muy baja de lípidos en comparación con el resto de la muestra. Los lípidos son una fuente importante de energía en la dieta y también juegan un papel clave en la absorción de vitaminas y la salud cardiovascular. Es necesario considerar que un consumo extremadamente bajo de lípidos puede tener implicaciones para la salud.

En relación a los hidratos de carbono, se observa un rango entre treinta y tres (33) y seiscientos noventa y dos (692). Esto indica que la ingesta de carbohidratos varía considerablemente en la muestra estudiada. Sin embargo, se menciona que este rango no es el más alto o más amplio, lo que sugiere que podría haber individuos con ingestas de carbohidratos aún más altas o bajas en la población general.

En términos de kilocalorías consumidas, los resultados muestran un rango que va desde seis mil ciento ochenta (6180) hasta trecientos quince (315). Este rango amplio refleja las diferencias en la ingesta calórica entre los participantes. Es importante destacar que la ingesta calórica debe estar equilibrada y ajustada a las necesidades individuales para mantener un estado nutricional adecuado.

Por último, se obtuvo una ingesta promedio de fibra de catorce (14). La fibra es un componente importante de una dieta saludable y desempeña un papel en la regulación del tránsito intestinal y la salud digestiva.

Estos resultados destacan la variabilidad en la ingesta dietética y el metabolismo basal en la muestra estudiada. Es importante tener en cuenta que estos resultados se basan en datos autoreportados y pueden estar sujetos a errores de recuerdo o

sesgos. Además, es fundamental evaluar estas medidas en relación con las recomendaciones dietéticas y los objetivos de salud para una interpretación más completa de los resultados.

Se realizó una Prueba ANOVA para determinar si las variables Carbohidratos, Proteínas, Lípidos y Fibra son estadísticamente significativas, demostrando que se rechaza la hipótesis de esta prueba, en consecuencia no hay suficiente evidencia estadística para establecer una correlación positiva entre las variables.

En relación al Índice de Masa Corporal (IMC), los requerimientos calóricos individualizados y la ingesta calórica de la población encuestada, se considera que una ingesta calórica que difiere en más o menos de cuatrocientos (400) kilocalorías del consumo diario recomendado es "Inadecuada". El resultado obtenido indica que el veinte y seis (26%) por ciento de la población tiene una ingesta calórica considerada "Adecuada", lo que implica que el setenta y cuatro (74%) por ciento restante de la población no cumple con los requerimientos calóricos recomendados. Estos hallazgos revelan una discrepancia significativa entre la ingesta calórica real de la población y sus necesidades individuales. Es importante destacar que consumir una dieta que no se ajusta a los requerimientos calóricos puede tener implicaciones negativas para la salud, como el riesgo de malnutrición o sobrepeso, lo cual se demostró en los resultados obtenidos de este estudio.

En resumen, los resultados indican que la mayoría de la población encuestada no cumple con los requerimientos calóricos recomendados, según el criterio establecido.

## 4.1. CONCLUSIONES

Al haber culminado nuestro trabajo de investigación y posterior al análisis de los datos recolectados se concluye que:

- El estado nutricional de los adultos jóvenes en las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana está relacionado con la ingesta calórica y la actividad física. Es posible observar diferencias significativas en los patrones alimentarios y los niveles de actividad física entre ambas regiones.
- Los resultados indican que una proporción considerable de la muestra estudiada tiene trabajos sedentarios, mientras que los trabajos físicamente exigentes son menos comunes. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar el nivel de actividad física en relación con el estado nutricional y la salud en general de los adultos jóvenes.
- Los resultados del IPAQ muestran un predominio de la actividad física moderada en la muestra, con diferencias significativas en la distribución por género y algunas disparidades entre ciudades. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable así como la necesidad de enfoques diferenciados según el género y la ubicación geográfica.
- Los resultados de la estadística descriptiva para las variables cuantitativas indican el peso, estatura y edad promedio de la muestra estudiada. Estos datos brindan una visión general de las características antropométricas y demográficas de los participantes en el estudio.
- Los resultados proporcionan información sobre la ingesta de nutrientes y el metabolismo basal en la muestra estudiada. Estos datos pueden ser útiles

para identificar patrones y variabilidad en la ingesta dietética, así como para evaluar la adecuación de la dieta y los posibles desequilibrios en la muestra.

## **4.2. RECOMENDACIONES**

- Se sugiere que en futuras investigaciones se considere la ampliación de la muestra, incluyendo otras ciudades y regiones de Ecuador, así como el equilibrio de género, con el fin de obtener una imagen más completa y representativa de los adultos jóvenes en el país. Esto permitiría obtener resultados más sólidos y generalizables sobre la relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en esta población.
- Continuar investigando sobre esta relación y promover intervenciones que fomenten una mayor actividad física en aquellos con trabajos sedentarios, con el objetivo de mejorar su salud, bienestar y calidad de vida.
- Resaltar la importancia de educar y concientizar a la población sobre la importancia de una alimentación equilibrada y ajustada a sus necesidades individuales, con el objetivo antes mencionado.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INEC. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición-ENSANUT 2018 [Internet]. 2018. [Consultado 10 Sep 2021]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/> [ Links ]
2. Caballero B. (2019). Humanos contra la obesidad: ¿Quién ganará?. *Avances en nutrición (Bethesda, Md.)*, 10(suppl\_1), S4–S9. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy055>
3. Freire WB., Rámirez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador
4. Melendez Gonzales, G. A. (2022). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional en los trabajadores de Electro Ucayali-2017.
5. Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408.
6. Andrade Mosquera, M. T. (2023). *Estilos de vida y estado nutricional del grupo de intervención y rescate (GIR) de la Policía Nacional, Quito 2022* (Master's thesis).
7. de Franco, M. F., & Solórzano, J. L. V. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 3(1), 1-24.
8. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En Hernández-Sampieri, R.,

- Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. Metodología de la Investigación (6 ed., págs. 88-101).
9. México:McGrawHill. Bauce, G. (2022). Dos fórmulas para calcular el IMC, y su relación con otros indicadores antropométricos en adultos Two formulas for calculating BMI, and their relationship to other anthropometric indicators in adults.
  10. Moreno, G. M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124-128.
  11. Reguant Álvarez, M., & Martínez Olmo, F. (2014). Operacionalización de conceptos/variables.
  12. Troya, A. H. (2019). Técnicas estadísticas en el análisis cuantitativo de datos. *Revista sigma*, 15(1), 28-44.
  13. Lam Díaz, R. M. (2005). Metodología para la confección de un proyecto de investigación. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 21(2), 0-0
  14. Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.

## **ANEXOS**

**Consentimiento Informado para el estudio:**

**Título del Proyecto:** Relación entre el estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en adultos de 20 a 60 años de las regiones de la costa y sierra ecuatoriana en un periodo de 1 mes.

**Investigadoras Principales:** Daniela Benalcázar / Diana Mora

Yo, \_\_\_\_\_(Nombre y apellido en MAYÚSCULAS)

Declaro que:

1. He podido formular las preguntas que he considerado necesarias acerca del estudio.
2. He recibido información adecuada y suficiente por el investigador sobre:
  - Los objetivos del estudio y su procedimiento.
  - Los beneficios e inconvenientes del proceso.
  - Que mi participación es voluntaria.
  - El procedimiento y la finalidad con que se utilizarán mis datos.
  - Que en cualquier momento puedo revocar mi consentimiento (sin necesidad de explicar el motivo) y solicitar la eliminación de mis datos personales.
  - Que tengo derecho de acceso y rectificación a mis datos personales.

Consiento en la participación en el presente estudio: (Marcar lo que corresponda)

**SÍ**

**NO**

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ariel-41475		
<b>Edad:</b>	21 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	65 libras	<b>Estatura:</b>	166 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1587,5	52,4 - 66,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2166 kilokalorías	2548 kilokalorías	2930kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
606,0000001	222,4000002	414,4000003	55,80000004
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ronny-91775		
<b>Edad:</b>	40 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	80 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1661,25	60,0 - 74,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2286 kilokalorías	2689 kilokalorías	3093 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
690,8	47,54833333	91,39833333	13,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Kathe-22163		
<b>Edad:</b>	36 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	72 libras	<b>Estatura:</b>	167 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1422,75	55,8 - 69,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1727 kilokalorías	2032 kilokalorías	2336 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
692,4	9,04	66,68	36,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Diego-9561		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	68 libras	<b>Estatura:</b>	166 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1557,5	55,1 - 68,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2112 kilokalorías	2485 kilokalorías	2858 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
494,0366669	54,30500005	69,99416668	55,27833335
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Davd -924		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	70 libras	<b>Estatura:</b>	163 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1558,75	53,1 - 66,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2129 kilokalorías	2504 kilokalorías	2880kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
415,8800003	109,5250001	61,9116667	21,21166668
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Paola-1166		
<b>Edad:</b>	37 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	61 libras	<b>Estatura:</b>	153 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1220,25	46,8 - 58,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1968 kilokalorías	2315 kilokalorías	2662 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
395,2366668	84,29500003	83,20833337	53,61166672
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Yolan-es Al		
<b>Edad:</b>	50 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	97 libras	<b>Estatura:</b>	159 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1552,75	53,1 - 65,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2157 kilokalorías	2538 kilokalorías	2919kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
453,0833332	45,71166665	98,97666664	34,37666666
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Paola-40669		
<b>Edad:</b>	35 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	87,6 libras	<b>Estatura:</b>	164 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1565	53,8 - 67,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1901 kilokalorías	2237 kilokalorías	2572 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
360,2	55,20000004	112,8	40
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Zara -35652		
<b>Edad:</b>	20 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	60 libras	<b>Estatura:</b>	150 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1276,5	40,5 - 51,8 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1854 kilokalorías	2181 kilokalorías	2508 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
300,0685715	60,06357147	73,92107147	14,77500001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Arreg-nardo		
<b>Edad:</b>	28 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	68 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1601,25	57,1 - 71,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2423 kilokalorías	2850 kilokalorías	3278kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
448,7300001	45,34722222	115,905	21,07166667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Monic-58747		
<b>Edad:</b>	30 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	78,12 libras	<b>Estatura:</b>	150 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1407,7	42,8 - 54,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2021 kilokalorías	2378 kilokalorías	2734 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
390,8500001	23,97000001	91,6525	30,10000001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Kathe-17171		
<b>Edad:</b>	34 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	57 libras	<b>Estatura:</b>	157 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1220,25	49,3 - 61,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1746 kilokalorías	2054 kilokalorías	2362 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
232,0270001	100,5403334	107,6349167	12,454
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Greci-07242		
<b>Edad:</b>	60 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	72 libras	<b>Estatura:</b>	156 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1234	53,5 - 65,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1772 kilokalorías	2085 kilokalorías	2397 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
340,905	36,59500001	78,27	11,5
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Vanes-1660		
<b>Edad:</b>	32 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	63 libras	<b>Estatura:</b>	156 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1284	46,2 - 58,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1625 kilokalorías	1912 kilokalorías	2198 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
258,6500001	43,23125004	60,08875004	29,20000002
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Vanes-21660		
<b>Edad:</b>	32 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	63 libras	<b>Estatura:</b>	156 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1284	46,2 - 58,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1625 kilokalorías	1912 kilokalorías	2198 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
258,6500001	43,23125004	60,08875004	29,20000002
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Aida -96		
<b>Edad:</b>	32 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	74,84 libras	<b>Estatura:</b>	160 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1427,4	48,6 - 61,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1766 kilokalorías	2078 kilokalorías	2389kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
203,4666667	66,00666671	112,5640001	4,7
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Alber-a-091		
<b>Edad:</b>	46 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	82 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1651,25	62,8 - 77,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2268 kilokalorías	2668 kilokalorías	3069kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
338,1000001	51,70000002	107,4	51,50000004
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Diana-a Mar		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	75 libras	<b>Estatura:</b>	163 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1442,75	50,5 - 63,8 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1994 kilokalorías	2346 kilokalorías	2697 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
304,4183333	37,20083335	91,20416669	0
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Marta-a -09		
<b>Edad:</b>	46 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	70 libras	<b>Estatura:</b>	161 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1315,25	54,4 - 67,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2054 kilokalorías	2416 kilokalorías	2778 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
345,4	40,80416668	62,7925	5,766666669
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Danie- -090		
<b>Edad:</b>	58 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	87 libras	<b>Estatura:</b>	170 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1647,5	66,5 - 80,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2258 kilokalorías	2656 kilokalorías	3054 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
385,4000001	24,91333334	46,95216667	25,90000001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Juan -77815		
<b>Edad:</b>	44 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	67 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1486,25	59,9 - 73,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1989 kilokalorías	2340 kilokalorías	2691 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
365,1250001	58,41250001	91,21250005	27,875
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Oscar-38898		
<b>Edad:</b>	36 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	72 libras	<b>Estatura:</b>	164 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1570	56,5 - 69,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2386 kilokalorías	2808 kilokalorías	3229 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
350,25	42,28333336	100,4625	27,8
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Gabri-64856		
<b>Edad:</b>	32 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	75 libras	<b>Estatura:</b>	185 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1751,25	68,5 - 85,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2373 kilokalorías	2791 kilokalorías	3210 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
352,6533333	78,70583333	113,9141667	18,88
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	David-57		
<b>Edad:</b>	25 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	78 libras	<b>Estatura:</b>	170 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1722,5	57,8 - 72,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2391 kilokalorías	2813 kilokalorías	3235 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
392,65	38,10416668	67,62583333	8,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Carol-31424		
<b>Edad:</b>	24 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	58 libras	<b>Estatura:</b>	162 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1311,5	49,9 - 63,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1625 kilokalorías	1912 kilokalorías	2199kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
320,0666667	29,04	50,50666667	10,7
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Paul -79186		
<b>Edad:</b>	35 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	67 libras	<b>Estatura:</b>	160 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1500	53,8 - 66,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1807 kilokalorías	2126 kilokalorías	2444 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
253,5533331	36,01999999	58,99333333	14,39999999
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Alexa- Flor		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	78 libras	<b>Estatura:</b>	175 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1713,75	61,3 - 76,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2618 kilokalorías	3079 kilokalorías	3541 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
380,91	45,095	86,585	31,29833333
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Alex -099		
<b>Edad:</b>	39 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	80 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1666,25	60,0 - 74,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2295 kilokalorías	2700 kilokalorías	3105kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
353,1333334	24,86	60,34333333	21,93333333
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	ANA M-r -17		
<b>Edad:</b>	38 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	78 libras	<b>Estatura:</b>	172 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1504	59,2 - 74,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1794 kilokalorías	2110 kilokalorías	2427 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
256,8211905	30,47369049	49,02702381	11,98583333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Danie-29875		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	71 libras	<b>Estatura:</b>	175 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1643,75	61,3 - 76,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2477 kilokalorías	2914 kilokalorías	3351 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
355,6416668	79,65750006	72,90750003	27,31416667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Carmi-94468		
<b>Edad:</b>	55 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	67 libras	<b>Estatura:</b>	156 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1209	53,5 - 65,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1543 kilokalorías	1816 kilokalorías	2088kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
160,0437143	44,86133333	63,19209524	10,86066667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Rosa --0925		
<b>Edad:</b>	37 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	84 libras	<b>Estatura:</b>	164 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1519	53,8 - 67,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2321 kilokalorías	2730 kilokalorías	3140kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
278,4366667	63,12166669	74,93333334	6,324333333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Karin-27276		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	77 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1475,25	51,7 - 65,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2024 kilokalorías	2381 kilokalorías	2738kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
190,0000001	60,56000006	107,4600001	18,90000001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	María-09128		
<b>Edad:</b>	44 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	61 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1285,25	60,0 - 74,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1564 kilokalorías	1840 kilokalorías	2116 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
212,9733333	33,30666667	78,51833333	21,8
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Luis -61451		
<b>Edad:</b>	30 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	78 libras	<b>Estatura:</b>	175 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1728,75	61,3 - 76,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2379 kilokalorías	2799 kilokalorías	3218 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
320,0571429	32,73273811	60,99011905	5,733333333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	María-Litum		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	47 libras	<b>Estatura:</b>	162 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Deficit	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1156,5	49,9 - 63,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1637 kilokalorías	1926 kilokalorías	2215 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
325,25	10,58	35,48	14,25
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Verón-20652		
<b>Edad:</b>	42 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	60 libras	<b>Estatura:</b>	153 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1185,25	46,8 - 58,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1919 kilokalorías	2258 kilokalorías	2597 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
261,1666667	34,85666667	21,845	13,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Robin-02882		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	77,4 libras	<b>Estatura:</b>	171 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1682,75	58,5 - 73,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2576 kilokalorías	3031 kilokalorías	3485 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
371,214	21,86700001	49,50416668	20,334
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Sergi-43061		
<b>Edad:</b>	37 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	72,7 libras	<b>Estatura:</b>	167 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1590,75	58,6 - 72,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2413 kilokalorías	2838 kilokalorías	3264 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
301,8	26,12	73,97	17,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Maria-6406		
<b>Edad:</b>	24 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	48 libras	<b>Estatura:</b>	150 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1136,5	42,8 . 54, 0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1488 kilokalorías	1750 kilokalorías	2013kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
138,6	51,90000004	54,70000004	3,400000003
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	JORGE-98935		
<b>Edad:</b>	57 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	101 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1761,25	62,6 - 76,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2486 kilokalorías	2925 kilokalorías	3364 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
326,6000001	41,61333333	31,59466667	7,4
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Pauli--1713		
<b>Edad:</b>	43 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	63 libras	<b>Estatura:</b>	162 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1266,5	52,5 - 65,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1978 kilokalorías	2328 kilokalorías	2677 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
216,0616667	37,34166667	104,3866667	9,05
<b>Ingesta Calórica:</b>	Adecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Paulo-436		
<b>Edad:</b>	42 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	81 libras	<b>Estatura:</b>	142 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1492,5	42,3 - 52,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2108 kilokalorías	2480 kilokalorías	2852 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
184,8666667	34	88,83333333	4,766666667
<b>Ingesta Calórica:</b>		Adecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Arman-cías		
<b>Edad:</b>	44 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	95 libras	<b>Estatura:</b>	182 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1872,5	72,9 - 89,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2312 kilokalorías	2720 kilokalorías	3128 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
298,5666667	18,56666667	31,125	6,8
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Esteb-71049		
<b>Edad:</b>	40 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	54 libras	<b>Estatura:</b>	173 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Deficit	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1426,25	62,9 - 77,8 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1635 kilokalorías	1923 kilokalorías	2212 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
285,7333333	13,41666667	36,56666667	9,433333333
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Willi-44233		
<b>Edad:</b>	46 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	100 libras	<b>Estatura:</b>	185 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1931,25	75,3 - 92,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2394 kilokalorías	2816 kilokalorías	3239kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
136,5666667	101,4526667	50,53733334	3,664
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Danie-gas -		
<b>Edad:</b>	40 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	82 libras	<b>Estatura:</b>	178 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1737,5	66,5 - 82,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2381 kilokalorías	2801 kilokalorías	3222 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
288,8308666	18,06609999	50,7505	17,5377
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Kevyn-2769		
<b>Edad:</b>	25 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	90 libras	<b>Estatura:</b>	183 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1923,75	67,0 - 83,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2693 kilokalorías	3168 kilokalorías	3643 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
279,247549	37,80882356	88,66225495	12,34362745
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Elena-60044		
<b>Edad:</b>	34 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	70,6 libras	<b>Estatura:</b>	168 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1425	56,4 - 70,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1944 kilokalorías	2287 kilokalorías	2630kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
159,1573333	46,937	27,255	15,319
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Anita-3080		
<b>Edad:</b>	55 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	63 libras	<b>Estatura:</b>	160 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1194	56,3 - 69,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1699 kilokalorías	1998 kilokalorías	2298 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
163,06	49,49888889	17,62333333	8,466666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Dario- Pala		
<b>Edad:</b>	34 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	96 libras	<b>Estatura:</b>	180 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1920	68,0 - 84,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2701 kilokalorías	3178 kilokalorías	3654 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
266,4760001	54,48500002	55,30766668	4,845
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Guido-7265		
<b>Edad:</b>	54 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	68 libras	<b>Estatura:</b>	162 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1427,5	60,4 - 73,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1898 kilokalorías	2233 kilokalorías	2568 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
125,9966667	38,68750001	55,52666668	27,42333336
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Guido-81185		
<b>Edad:</b>	44 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	76 libras	<b>Estatura:</b>	166 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1582,5	60,6 - 74,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2158 kilokalorías	2539 kilokalorías	2920 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
179,3388889	60,68333334	80,21111112	12,10000001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Juan -I -17		
<b>Edad:</b>	50 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	74 libras	<b>Estatura:</b>	170 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1557,5	63,6 - 78,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2095 kilokalorías	2464 kilokalorías	2834 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
215,1847619	23,14809524	48,76238095	0
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Sandr-249		
<b>Edad:</b>	45 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	51 libras	<b>Estatura:</b>	152 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1074	48,5 - 60,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1590 kilokalorías	1870 kilokalorías	2151 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
168,9716667	26,32666667	35,21	10
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Angel-42931		
<b>Edad:</b>	27 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	85 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1751,25	54,5 - 68,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2188 kilokalorías	2574 kilokalorías	2960 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
227,2683334	26,92083336	27,62666668	0
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Janet-12274		
<b>Edad:</b>	56 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	106 libras	<b>Estatura:</b>	157 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1600,25	54,2 - 66,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1978 kilokalorías	2326 kilokalorías	2675 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
80,37500004	50,16833337	65,32666671	9,200000005
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ana T-2		
<b>Edad:</b>	40 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	62 libras	<b>Estatura:</b>	162 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1271,5	52,5 - 65,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1985 kilokalorías	2335 kilokalorías	2686 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
129,8426667	70,4276667	43,978	12,98133333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	David-4633		
<b>Edad:</b>	41 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	80 libras	<b>Estatura:</b>	182 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1737,5	69,6 - 86,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2363 kilokalorías	2779 kilokalorías	3196 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
242,7166667	17,10333333	66,48583333	19,6
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Marco-17207		
<b>Edad:</b>	30 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	75 libras	<b>Estatura:</b>	168 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1655	56,4 - 70,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2279 kilokalorías	2681 kilokalorías	3083 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
192,1	22,8	31,74666667	11
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Gerso-95226		
<b>Edad:</b>	28 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	90 libras	<b>Estatura:</b>	175 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1858,75	61,3 - 76,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2613 kilokalorías	3075 kilokalorías	3536 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
189,9501961	49,97084971	69,42235298	3,541176471
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Jacqu-35212		
<b>Edad:</b>	37 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	53 libras	<b>Estatura:</b>	155 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1152,75	48,1 - 60,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1875 kilokalorías	2205 kilokalorías	2536 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
175,3308824	23,55882355	50,22058827	16,16029413
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Juan -zar -		
<b>Edad:</b>	42 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	75 libras	<b>Estatura:</b>	177 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1651,25	65,8 - 81,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2230 kilokalorías	2624 kilokalorías	3018kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
199,34	60,0525	30,1675	5,55
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Gabri-74986		
<b>Edad:</b>	41 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	76 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1425,25	54,5 - 68,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1962 kilokalorías	2308 kilokalorías	2654 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
137,9240196	22,68186275	32,86156863	23,57245098
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Diana-45467		
<b>Edad:</b>	30 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	59 libras	<b>Estatura:</b>	157 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1260,25	46,8 - 59,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1593 kilokalorías	1874 kilokalorías	2155kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
155,3255	9,783527778	19,41466667	9,753333333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Carme-63700		
<b>Edad:</b>	51 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	68 libras	<b>Estatura:</b>	164 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1289	56,5 - 69,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1593 kilokalorías	1875 kilokalorías	2156 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
113,156	3,428	13,556	6,032
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Silvi-92079		
<b>Edad:</b>	31 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	114 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1855,25	51,7 - 65,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2504 kilokalorías	2946 kilokalorías	3388 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
267,3366667	5,741666667	28,36666667	3,611666667
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Miche-77259		
<b>Edad:</b>	32 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	65 libras	<b>Estatura:</b>	158 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1316,5	47,4 - 59,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1862 kilokalorías	2190 kilokalorías	2519kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
117,6125	13,1325	14,4675	10,76
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Oswal--0201		
<b>Edad:</b>	49 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	65 libras	<b>Estatura:</b>	168 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1460	62,1 - 76,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1928 kilokalorías	2268 kilokalorías	2608 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
168,6666667	22,15166667	40,75833334	7,81166667
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Fabio-71215		
<b>Edad:</b>	49 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	57 libras	<b>Estatura:</b>	161 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1170,25	54,4 - 67,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1850 kilokalorías	2176 kilokalorías	2503 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
130,9658333	31,57361111	33,95861111	9,7
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ana B-528		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	55 libras	<b>Estatura:</b>	169 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1280,25	54,3 - 68,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1755 kilokalorías	2065 kilokalorías	2374 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
126,9095238	24,64452381	27,58119048	6,591666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Emily-75069		
<b>Edad:</b>	23 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	61 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1365,25	49,0 - 62,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2096 kilokalorías	2466 kilokalorías	2836 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
160,43125	40,68	37,28875	3,70625
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Elian-20175		
<b>Edad:</b>	36 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	60 libras	<b>Estatura:</b>	154 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1221,5	47,4 - 59,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1764 kilokalorías	2075 kilokalorías	2387 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
46,5	34,38000002	27,58000002	2,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Hedy -865		
<b>Edad:</b>	57 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	64 libras	<b>Estatura:</b>	172 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1435	68,0 - 82,8 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1865 kilokalorías	2194 kilokalorías	2523 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
110,0166667	18,06333333	49,83916667	5,26666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Marth-ome-1		
<b>Edad:</b>	47 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	64 libras	<b>Estatura:</b>	163 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1262,75	55,8 - 69,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1768 kilokalorías	2080 kilokalorías	2392 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
83,46250002	38,32416668	34,4425	8,9
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Maria-civar		
<b>Edad:</b>	41 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	53 libras	<b>Estatura:</b>	160 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1164	51,2 - 64, 0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1846 kilokalorías	2172 kilokalorías	2498kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
99,86285714	38,78535714	26,77869048	2,505833333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Jaime-79994		
<b>Edad:</b>	35 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	52 libras	<b>Estatura:</b>	159 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1343,75	53,1 - 65,7 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1958 kilokalorías	2304 kilokalorías	2649 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
169,9	7,6	38	10,7
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Tatia-40108		
<b>Edad:</b>	37 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	87 libras	<b>Estatura:</b>	157 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1505,25	49,3 - 61,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2107 kilokalorías	2478 kilokalorías	2850kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
110,2933333	24,68333333	25,5647619	6,266666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Wendy-75364		
<b>Edad:</b>	35 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	80 libras	<b>Estatura:</b>	163 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1482,75	53,1 - 66,4 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2275 kilokalorías	2677 kilokalorías	3079kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
125,0366667	32,86833333	39,38166667	9,478333333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Yessi-50532		
<b>Edad:</b>	22 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	80 libras	<b>Estatura:</b>	160 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1529	46,1 - 58,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1879 kilokalorías	2210 kilokalorías	2542 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
48,8	11,345	56,72000005	4,4
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Dorys-58447		
<b>Edad:</b>	51 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	66 libras	<b>Estatura:</b>	150 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1181,5	47,3 - 58,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1738 kilokalorías	2044 kilokalorías	2351 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
33,284	16,64033333	22,93833333	2,702333333
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Pauli-70998		
<b>Edad:</b>	39 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	63,6 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Baja		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1311,25	54,5 - 68,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1612 kilokalorías	1896 kilokalorías	2181 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
65,7	14,37333333	16,85666667	9,4
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Juan -ui-17		
<b>Edad:</b>	41 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	84 libras	<b>Estatura:</b>	166 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1677,5	57,9 - 71,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2329 kilokalorías	2740 kilokalorías	3151 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
129,1133333	19,48	17,115	9,516666667
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Chris-17125		
<b>Edad:</b>	45 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	98 libras	<b>Estatura:</b>	180 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1885	71,3 - 87,5 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2638 kilokalorías	3104 kilokalorías	3570 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
157,8886905	27,59202381	34,01035714	10,7
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Mateo-12905		
<b>Edad:</b>	20 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	70 libras	<b>Estatura:</b>	172 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1680	56,2 - 71,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2304 kilokalorías	2711 kilokalorías	3118 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
148,4933333	42,72291667	25,38041666	6,340000001
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Santi-24922		
<b>Edad:</b>	41 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	66 libras	<b>Estatura:</b>	189 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Deficit	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1641,25	75,0 - 92,9 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2156 kilokalorías	2536 kilokalorías	2917 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
191,928	18,884	63,25700001	2,168
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ronny-52760		
<b>Edad:</b>	24 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	63 libras	<b>Estatura:</b>	173 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1596,25	59,9 - 74,8 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2391 kilokalorías	2813 kilokalorías	3235 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
195,1833334	15,25666667	33,15250001	9,2
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Willi-08958		
<b>Edad:</b>	40 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	102 libras	<b>Estatura:</b>	170 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1887,5	60,7 - 75,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2690 kilokalorías	3164 kilokalorías	3639kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
76,55	40,325	79,28125	3,99375
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Juan -aire		
<b>Edad:</b>	34 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	71 libras	<b>Estatura:</b>	163 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1563,75	55,8 - 69,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2138 kilokalorías	2515 kilokalorías	2892 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
79,25052381	6,443357143	17,84488095	10,0835
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	María--1724		
<b>Edad:</b>	29 años	<b>Sexo:</b>	Mujer
<b>Peso:</b>	79 libras	<b>Estatura:</b>	164 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1509	51,1 - 64,6 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2305 kilokalorías	2712 kilokalorías	3119kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
78,73666667	14,38166667	32,58833333	3,361666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Ivan -12363		
<b>Edad:</b>	36 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	92 libras	<b>Estatura:</b>	171 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1813,75	61,4 - 76,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2551 kilokalorías	3002 kilokalorías	3452 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
227,8333335	54,80000003	64,5966667	24,13333335
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Marce-14006		
<b>Edad:</b>	52 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	81 libras	<b>Estatura:</b>	167 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1598,75	61,4 - 75,3 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2183 kilokalorías	2569 kilokalorías	2954 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
51,25	8,41	15,58416667	5,3
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		



**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	André-62067		
<b>Edad:</b>	28 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	50 libras	<b>Estatura:</b>	165 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Deficit	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1396,25	54,5 - 68,1 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
1826 kilokalorías	2148 kilokalorías	2470 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
83,01	14,86833333	15,25	5
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Sebas-89601		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	78 libras	<b>Estatura:</b>	178 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Normal	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1732,5	63,4 - 79,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2372 kilokalorías	2790 kilokalorías	3209kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
140,3	7,580000001	13,58000001	7,1
<b>Ingesta Calórica:</b>		Inadecuada	

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Carlo-25212		
<b>Edad:</b>	33 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	101 libras	<b>Estatura:</b>	180 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Obesidad	Moderada		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1975	64,8 - 81,0 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
2800 kilokalorías	3294 kilokalorías	3788 kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
97,61666667	17,48	18,89666667	1,066666667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA CALÓRICA Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LAS REGIONES DE LA  
COSTA Y LA SIERRA ECUATORIANA**

<b>Paciente (Código):</b>	Jorge-59550		
<b>Edad:</b>	26 años	<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Peso:</b>	95 libras	<b>Estatura:</b>	178 centímetros
<b>Clasificación por índice de Masa Corporal:</b>	<b>Actividad física:</b>		
Sobrepeso	Alta		
<b>Metabolismo Basal:</b>	<b>Rango de Peso Ideal:</b>		
1937,5	63,4 - 79,2 kg		
<b>Calorías para bajar de peso:</b>	<b>Calorías para mantener el peso:</b>	<b>Calorías para subir de peso:</b>	
3051 kilokalorías	3589 kilokalorías	4128kilokalorías	
<b>Carbohidratos</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>
117,4183333	25,61916668	22,88083333	3,963166667
<b>Ingesta Calórica:</b>	Inadecuada		