

CASO PRÁCTICO Nº 5

Ciclista varón de 65 kg, de 29 años de edad que por su profesión lleva una vida sedentaria (actividad ligera) y el resto del día tiene una actividad muy ligera. Realiza 14 horas de ejercicio semanal en bicicleta a una velocidad de 16 km/h.

1. ¿Cuál sería su gasto energético diario total?
2. ¿Cómo debería distribuir el gasto energético de su dieta (gramos de cada macronutriente)?
3. En la última analítica de este ciclista se detectaron niveles de hemoglobina de 15 g/dl (valores normales en varones: 13 g/dl - 18 g/dl) y de ferritina sérica por debajo de 12 ng/ml (valores normales en varones: 12-300 ng/ml). ¿A qué conclusión puedes llegar con estos datos? Razona tu respuesta.