

PROTOCOLO DE REALIZACIÓN DE

CALORIMETRÍA EN REPOSO Y EJERCICIO NUCLINIC

La Calorimetría es un examen no invasivo, que mediante análisis de gases respiratorios, permite medir el metabolismo en reposo y en ejercicio:

- **Reposo:** Evalúa tu gasto energético en reposo real, respecto del estimado o que “debieses tener”.
- **Ejercicio:** Evalúa tu metabolismo en ejercicio, es decir, tu gasto calórico y la intensidad del ejercicio en la cual obtienes la mayor utilización de grasa como combustible.

Ambos exámenes permiten ajustar tu tratamiento médico, plan nutricional y entrenamiento, con el fin de obtener mejores resultados, según los objetivos planteados.

Para una óptima realización del examen de Calorimetría se sugieren las siguientes medidas:

- Ayuno de 8-12 horas
- Evitar café, bebidas “cola” y alcohol 12 horas previas al examen
- No realizar ejercicio 12 horas previas al examen
- Asistir con ropa de ejercicio

Si tienes alguna enfermedad cardiometabólica no controlada, consulta a tu médico previo al examen.

