



Indicaciones Calorimetría en Reposo

Este examen se utiliza para determinar la cantidad de calorías que gastamos diariamente en estado de reposo. Además determina la cantidad de grasa, carbohidratos y proteínas que utilizamos al día.

Para esto se le colocará una mascarilla que cubrirá tanto boca como nariz y que está conectada a un analizador de gases que tomará muestras del aire de la respiración

El examen tiene una duración aproximada de 45 minutos, durante los cuales deberá permanecer recostado en una camilla, despierto, sin hablar ni moverse.

Deberá seguir las siguientes instrucciones el día anterior a la realización de éstos:



- 1) Debe encontrarse en ayuno de 12 horas (sólidos y líquidos)
- 2) No debe consumir estimulantes (bebidas cola, mate, café, té, bebidas energéticas, alcohol y/o drogas) durante las 24 horas previas al examen.
- 3) No debe fumar durante las 6 horas previas.
- 4) Debe tomar sus medicamentos de forma habitual (puede ser con un poco de agua).
- 5) No realizar ningún tipo de ejercicio las 24 horas previas.
- 6) Abstinencia sexual por 24 horas.
- 7) Debe llegar al examen 15 minutos antes.