

Determine sus requerimientos calóricos

Publicado el: 19-02-2018

Las personas de distintos grupos requieren diariamente una cantidad distinta de calorías. Por ejemplo, un atleta adulto necesitará un consumo mayor de calorías que un niño de tres años moderadamente activo. Al comer alimentos empacados asegúrese de mirar los rótulos de información nutricional para ver cuántas calorías hay en una ración (porción a servirse) del alimento. Cuando coma por fuera elija lo que va a comer antes de salir. La mayoría de restaurantes ofrecen información nutricional en la Internet.

La siguiente tabla le ayudará a determinar el requerimiento calórico apropiado de acuerdo con su edad, sexo y nivel de actividad.

NIVEL DE ACTIVIDAD

Género	Edad (años)	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
Niño	2-3	1000 calorías	1000-1400 calorías	1000-1400 calorías
Mujer	4-8	1200 calorías	1400-1600 calorías	1400-1800 calorías
	9-13	1600 calorías	1600-2000 calorías	1800-2200 calorías
	14-18	1800 calorías	2000 calorías	2400 calorías
	19-30	2000 calorías	2000-2200 calorías	2400 calorías
	31-50	1800 calorías	2000 calorías	2200 calorías
	51+	1600 calorías	1800 calorías	2000-2200 calorías
Hombre	4-8	1400 calorías	1400-1600 calorías	1600-2000 calorías
	9-13	1800 calorías	1800-2200 calorías	2000-2600 calorías
	14-18	2200 calorías	2400-2800 calorías	2800-3200 calorías
	19-30	2400 calorías	2600-2800 calorías	3000 calorías
	31-50	2200 calorías	2400-2600 calorías	2800-3000 calorías
	51+	2000 calorías	2200-2400 calorías	2400-2800 calorías

- Los rangos de calorías mostrados reflejan los requerimientos de las distintas edades dentro del grupo. Los niños y los adolescentes requieren más calorías a medida que crecen. Sin embargo, los adultos requieren menos calorías en las edades avanzadas.

Los siguientes términos se usan en el cuadro y están definidos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América (US Department of Agriculture):

Sedentario: un estilo de vida que incluye actividad que solo se asocia con las actividades de la

vida diaria.

Moderadamente activo: un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar entre 1,5 y 3,0 millas (2,41 y 4,82 km) al día.

Activo: un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 3,0 millas (4,82 km) al día.

Fuente: <https://netsaluti.com>