

Calorías Necesarias Cada Día

Saber cuántas calorías se necesita cada día es importante para que usted y su familia sean sana. ¿Sabe usted cuántas calorías se necesita cada día?



Las calorías = ENERGÍA CONSUMIDA

El número de calorías que necesita cada día de los alimentos depende de:

- edad
- género
- cantidad de actividad física

La actividad Física = ENERGÍA USADA

inactivo - Muy poca ENERGÍA USADA. Esta persona sólo lo hace la actividad ligera como cocinar o caminar por el camino.

algo activo - Algo ENERGÍA USADA. Esta persona hace la actividad física que suman 30 a 40 minutos por día, lo que equivale a caminar a buen ritmo por 1,5 a 3 millas.

muy activo - Mucha ENERGÍA USADA. Esta persona hace la actividad física que suman más que 40 minutos por día, lo que equivale más que caminar a buen ritmo por 3 miles.

inactivo



poco activo



muy activo



Calorías Necesarias Cada Día para Mujeres y Niñas

Edad	Inactivo	Poco Activo	Muy Activo
2-3 años	1,000 - 1,200	1,000 - 1,400	1,000 - 1,400
4-8 años	1,200 - 1,400	1,400 - 1,600	1,400 - 1,800
9-13 años	1,400 - 1,600	1,600 - 2,000	1,800 - 2,200
14-18 años	1,800	2,000	2,400
19-30 años	1,800 - 2,000	2,000 - 2,200	2,400
31 - 50 años	1,800	2,000	2,200
51 años y mayor	1,600	1,800	2,000 - 2,200

Calorías Necesarias Cada Día para Hombres y Niños

Edad	Inactivo	Poco Activo	Muy Activo
2-3 años	1,000 - 1,200	1,000 - 1,400	1,000 - 1,400
4-8 años	1,200 - 1,400	1,400 - 1,600	1,600 - 2,000
9-13 años	1,600 - 2,000	1,800 - 2,200	2,000 - 2,600
14-18 años	2,000 - 2,400	2,400 - 2,800	2,800 - 3,200
19-30 años	2,400 - 2,600	2,600 - 2,800	3,000
31 - 50 años	2,200 - 2,400	2,400 - 2,600	2,800 - 3,000
51 años y mayor	2,000 - 2,200	2,200 - 2,400	2,400 - 2,800



Fuente de Información: [National Heart, Lung, and Blood Institute](#)

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).