

¿Sabes cuántas calorías necesitas?



Estimado de necesidades calóricas diarias*

HOMBRES			
	NIVEL DE ACTIVIDAD		
Edad	Sedentario ¹	Moderado ²	Activo ³
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,600
5	1,200	1,400	1,600
6	1,400	1,600	1,800
7	1,400	1,600	1,800
8	1,400	1,600	2,000
9	1,600	1,800	2,000
10	1,600	1,800	2,200
11	1,800	2,000	2,200
12	1,800	2,200	2,400
13	2,000	2,200	2,600
14	2,000	2,400	2,800
15	2,200	2,600	3,000
16-18	2,400	2,800	3,200
19-20	2,600	2,800	3,000
21-25	2,400	2,800	3,000
26-30	2,400	2,600	3,000
31-35	2,400	2,600	3,000
36-40	2,400	2,600	2,800
41-45	2,200	2,600	2,800
46-50	2,200	2,400	2,800
51-55	2,200	2,400	2,800
56-60	2,200	2,400	2,600
61-65	2,000	2,400	2,600
66-75	2,000	2,200	2,600
76 y más	2,000	2,200	2,400

MUJERES**			
	NIVEL DE ACTIVIDAD		
Edad	Sedentario ¹	Moderado ²	Activo ³
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,200	1,400
4	1,200	1,400	1,400
5	1,200	1,400	1,600
6	1,200	1,400	1,600
7	1,200	1,600	1,800
8	1,400	1,600	1,800
9	1,400	1,600	1,800
10	1,400	1,800	2,000
11	1,600	1,800	2,000
12	1,600	2,000	2,200
13	1,600	2,000	2,200
14	1,800	2,000	2,400
15	1,800	2,000	2,400
16-18	1,800	2,000	2,400
19-20	2,000	2,200	2,400
21-25	2,000	2,200	2,400
26-30	1,800	2,000	2,400
31-35	1,800	2,000	2,200
36-40	1,800	2,000	2,200
41-45	1,800	2,000	2,200
46-50	1,800	2,000	2,200
51-55	1,600	1,800	2,200
56-60	1,600	1,800	2,200
61-65	1,600	1,800	2,000
66-75	1,600	1,800	2,000
76 y más	1,600	1,800	2,000

(1) Sedentario significa un estilo de vida que incluye solo la actividad física necesaria para una vida independiente.

(2) Actividad Moderada significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas al día a 3 a 4 millas por hora, además de las actividades de una vida independiente.

(3) Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 3 millas al día a 3 a 4 millas por hora, además de las actividades de una vida independiente.

* Adaptado de las *Directrices dietéticas para los estadounidenses*.2015-2020.

** Las estimaciones para mujeres no incluyen a las mujeres embarazadas o que están amamantando.

Para obtener más información personalizada, visite
[ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan](https://www.ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan)

