TABLA DE REQUERIMIENTO CALÓRICO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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 | 1.800-2200 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. |