

Consumir una cantidad correcta de calorías (Pautas 2020-2025)

Las calorías son una medida de energía que se obtiene de las comidas y de las bebidas. Si come más calorías de las que usa, aumentará de peso. Si come menos calorías de las que usa, debería bajar de peso. En las tablas de abajo, se muestra la cantidad estimada de calorías que se necesitan por día. Busque su género, su edad y el nivel de actividad. Si consume esta cantidad de calorías, debería mantenerse en su peso. Tenga en cuenta que se trata de una cantidad **estimada** de calorías.* La cantidad exacta para usted podría ser diferente.

Mujer

Edad en años	No activa (calorías/día)	Moderadamente activa (calorías/día)	Activa (calorías/día)
19 a 30	1,800–2,000	2,000–2,200	2,400
31 a 50	1,800	2,000	2,200
51 años o más	1,600	1,800	2,000–2,200

Hombres

Edad en años	No activo (calorías/día)	Moderadamente activo (calorías/día)	Activo (calorías/día)
19 a 30	2,400–2,600	2,600–2,800	3,000
31 a 50	2,200–2,400	2,400–2,600	2,800–3,000
51 años o más	2,000–2,200	2,200–2,400	2,400–2,800

Definición de los niveles de actividad

- **No activo (sedentario).** Solo actividad física liviana. Se refiere a la actividad asociada a la vida cotidiana habitual.
- **Moderadamente activo.** Actividad física liviana asociada a la vida cotidiana habitual. Además de esto, está la actividad física equivalente a caminar aproximadamente de 2.5 a 5 km (de 1.5 a 3 millas) por día a una velocidad de 5 a 6.5 km (de 3 a 4 millas) por hora.
- **Activo.** Actividad física liviana asociada a la vida cotidiana habitual. Además de esto, está la actividad física equivalente a caminar más de 5 km (3 millas) por día a una velocidad de 5 a 6.5 km (de 3 a 4 millas) por hora.

* Adaptado de Dietary Guidelines for Americans 2020-2025, U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos). Los niveles estimados para las mujeres no incluyen a las personas embarazadas ni que amamantan. Pregúntele al proveedor de atención médica acerca de las necesidades de alimentación durante el embarazo y después del parto.