1 Cal = 1000 cal

Los adolescentes de 15 a 17 años requieren un total de 2300 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimentos

* [66 + (13,7 × 95) ] + [(5 × 1.93) – (6,8 × 17)] × 1,375= 1,734.63125

Para personas con poca actividad física (ejercicio de 1 a 3 veces por semana).