

## Número estimado de calorías necesarias basado en la edad\*, el sexo y el nivel de actividad\*\*

Sexo	Sedentario	Activo**
Niños pequeños (2-6 años)		
Niños	1000–1400	1000–1800
Niñas	1000–1200	1000–1600
Niños mayores y adolescentes (7-18 años)		
Niños	1400–2400	1600–3200
Niñas	1200–1800	1600–2400
Adultos (19-60 años)		
Hombres	2200–2600	2400–3000
Mujeres	1600–2000	1800–2400
Adultos (61 años o más)		
Hombres	2000	2200–2600
Mujeres	1600	1800–2000
* Hasta los 20 años de edad, el número de calorías necesarias aumenta a medida que la persona se hace mayor. A partir de los 20 años, el número de calorías necesarias empieza a reducirse.		
** Cuanto más activa es una persona, mayor número de calorías necesita.		

<https://www.msmanuals.com/es/hogar/multimedia/table/n%C3%BAmero-estimado-de-calor%C3%ADas-necesarias-basado-en-la-edad-el-sexo-y-el-nivel-de-actividad>