```
#include <iostream>
using namespace std;

int main() {
   int n, suma = 0;
   cout << "Ingrese un numero: ";
   cin >> n;
   for (int i = 1; i <= n; i++)
      suma += i * i;
   cout << "La suma de los cuadrados es: " << suma;
   return 0;
}</pre>
```