

# Necesidades calóricas de los niños y adolescentes



Necesidades calóricas de los niños				
Sexo	Edad	No activo(a)	Algo activo(a)	Activo(a)
Infante	2 a 3	1,000	1,000 a 1,400	1,000 a 1,400
Mujer	4 a 8	1,200	1,400 a 1,600	1,400 a 1,800
Mujer	9 a 13	1,600	1,600 a 2,000	1,800 a 2,200
Mujer	14 a 18	1,800	2,000	2,400
Varón	4 a 8	1,400	1,400 a 1,800	1,600 a 2,000
Varón	9 a 13	1,800	1,800 a 2,200	2,000 a 2,600
Varón	14 a 18	2,200	2,400 a 2,800	2,800 a 3,200

Fuente: HHS/USDA Dietary Guidelines for Americans, 2005

- ✓ Considere las calorías como una cuenta de banco: Fije un presupuesto y gaste solamente lo que necesite
- ✓ Gaste las calorías de manera sabia (no todas en un solo lugar)
- ✓ Gaste calorías en alimentos completos que contienen proteínas, féculas y verduras



- ✓ Los alimentos completos ayudan a conservar los estados de ánimo 😊, el peso y los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ **TENGA CUIDADO:** ¡Comer sólo 150 calorías de más al día puede sumar 5 libras de peso en tan solo 6 meses!

Maria Galvan, R.D.  
Especialista de Nutrición de Food 4 Thought  
Maria.Galvan@saUSD.us

