

Ingestión de calorías (energía): cantidades de alimentos y bebidas recomendadas para los niños

¿Cuántas calorías necesitan los niños?

Ningún niño debería someterse a una dieta restringida de calorías, a menos que se lo recomiende el médico. Sin embargo, los padres deben informarse sobre la cantidad de calorías que necesitan sus niños para que pueden mantener un equilibrio energético adecuado.

Primer paso: La siguiente tabla puede brindarle una idea general de cuántas calorías necesita al día basado en su edad, sexo y nivel de actividad física. Caminar a la escuela (</Spanish/safety-prevention/on-the-go/Paginas/Safety-On-The-Way-To-School.aspx>) es un ejemplo una actividad moderada. Jugar un partido de baloncesto (</spanish/healthy-living/sports/paginas/basketball-and-volleyball.aspx>) es un ejemplo de una actividad física vigorosa.



Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Adaptada de las pautas alimentarias diarias para los estadounidenses 2010, edición No. 7 del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los Estados Unidos - Washington DC, Oficina de Imprenta de EE.UU. , 2010.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp> de las que obtuvimos acceso el 18 de marzo de 2014.

Segundo paso: Después de averiguar cuántas calorías necesita, use la tabla que presentamos a continuación para ayudarle a planear cuánto debe servir de cada uno de los **grupos de alimentos** (/Spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx) todos los días.

Cantidades diarias de cada grupo de alimentos basadas en las calorías requeridas

Grupo de alimentos ^a	1.000 Calorías	1.200 Calorías	1.400 Calorías	1.600 Calorías	1.800 Calorías	2.000 Calorías
Frutas	1 taza	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas
Verduras	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Granos	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	6 onzas	6 onzas
Alimentos con proteína	2 onzas	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	5 ½ onzas
Productos lácteos	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas

Grupo de alimentos ^a	2.200 Calorías	2.400 Calorías	2.600 Calorías	2.800 Calorías	3.000 Calorías	3.2000 Calorías
Frutas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Verduras	3 tazas	3 tazas	3 ½ tazas	3 ½ tazas	4 tazas	4 tazas
Granos	7 onzas	8 onzas	9 onzas	10 onzas	10 onzas	10 onzas
Alimentos con proteína	6 onzas	6 ½ onzas	6 ½ onzas	7 onzas	7 onzas	7 onzas
Productos lácteos	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas

^a Equivalentes al grupo de alimentos: 1 taza de fruta equivale a 1 taza de fruta cruda o cocida, ½ taza de fruta seca o 1 taza de jugo de fruta al 100%; 1 taza de verduras equivale a una taza de verduras crudas o cocidas, 2 tazas de ensalada de hojas verdes, 1 taza de jugo de verduras al 100%; 1 onza de granos equivale a 1 tajada de pan, 1 onza de cereal listo para servir o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido; 1 onza de alimentos con proteína como carne magra, cerdo o alimentos del mar equivale a 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, cocidas, ½ de taza de frijoles, guisantes o arvejas cocidas o ½ onza de nueces o semillas; 1 taza de productos lácteos como la leche, yogur o bebidas fortificadas de soya equivale a 1 ½ onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

Adaptada de las pautas alimentarias diarias para los estadounidenses 2010, edición No. 7 del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los Estados Unidos - Washington DC, Oficina de Imprenta de EE.UU. , 2010 <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp> de las que obtuvimos acceso el 10 de marzo de 2014.

Tenga presente que si su hijo consume más calorías de las que necesita, estas calorías deben ser gastadas ^{fr arriba} con actividad física adicional. Las calorías extras pueden sumar rápidamente dependiendo de lo que sus hijos coma o tome.

Por ejemplo, si su niño se come o bebe 100 calorías extras cada día más allá de las calorías que necesita y no gasta o quema las calorías extras, esto resulta en 700 calorías extras cada semana, 2. 800 extras cada mes (4 semanas), o 36.500 calorías extras al año.

Tercer paso: Si tiene alguna pregunta, consulte con el médico de su hijo. Recuerde que estas dos gráficas son solamente una guía y las necesidades de cada niño son diferentes.

Información adicional:

- Cantidad y tamaño de las porciones (</Spanish/healthy-living/nutrition/paginas/portions-and-serving-sizes.aspx>)
- Etiquetas nutricionales de la parte delantera del empaque/envase (</Spanish/healthy-living/nutrition/paginas/front-of-package-nutrition-labels.aspx>)
- Cómo seleccionar alimentos saludables (</spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx>)

Última actualización 1/21/2020

Fuente Energy In Energy Out: Finding the Right Balance for Your Children (Copyright © 2014 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Source

Ingestión de calorías (energía): cantidades de alimentos y bebidas recomendadas para los niños. (2020, January 9). American Academy of Pediatrics. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Energy-In-Recommended-Food-Drink-Amounts-for-Children.aspx>