

TABLE 2-3. Estimated Calorie Needs per Day by Age, Gender, and Physical Activity Level^a

Estimated amounts of calories needed to maintain calorie balance for various gender and age groups at three different levels of physical activity. The estimates are rounded to the nearest 200 calories. An individual's calorie needs may be higher or lower than these average estimates.

Gender	Age (years)	Physical Activity Level ^b		
		Sedentary	Moderately Active	Active
Child (female and male)	2-3	1,000-1,200 ^c	1,000-1,400 ^c	1,000-1,400 ^c
Female^d	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,400-1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	1,800-2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Male	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800

*Dietary Guidelines for Americans, 2010 (Ch.2, pg14)
<https://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>

TABLA 2-3. Estimado de calorías necesarias diariamente de acuerdo con edad, sexo y nivel de actividad física

Cantidad estimada que se necesita para mantener un balance calórico para grupos diversos, tanto en género como en edad, con tres niveles de actividad física diferentes. La estimación está redondeada al siguiente intervalo de 200 calorías. Las calorías necesarias para cada individuo pueden ser mayores o menores a las presentadas en este estimado.

Género	Edad (en años)	Nivel de actividad física		
		Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Niños (mujeres y hombres)	2 a 3	1,000 - 1,200	1,000 - 1,400	1,000 - 1,400
Mujer	4 a 8	1,200 - 1,400	1,400 - 1,600	1,400 - 1,800
	9 a 13	1,400 - 1,600	1,600 - 2,000	1,800 - 2,200
	14-18	1,800	2,000	2,200
	19-30	1,800 - 2,000	2,000 - 2,200	2,400
	31 a 50	1,800	2,000	2,200
	51 +	1,600	1,800	2,000 - 2,200
Hombre	4 a 8	1,200 - 1,400	1,400 - 1,600	1,600 - 2,000
	9 a 13	1,600 - 2,000	1,800 - 2,200	2,000 - 2,600
	14-18	2,000 - 2,400	2,400 - 2,800	2,800 - 3,200
	19-30	2,400 - 2,600	2,600 - 2,800	3,000
	31 a 50	2,200 - 2,400	2,400 - 2,600	2,800 - 3,000
	51 +	2,000 - 2,200	2,000 - 2,400	2,400 - 2,800