

Nutrientes Necesarios para Adultos

(Nutrient Needs for Adults)

Peso Sugerido Para Adultos

Altura ¹	Peso ² en Libras	
	19 a 34 años	35+ años
5, 0‰	97-128	108-138
5, 2‰	104-137	115-148
5, 4‰	111-146	122-157
5, 6‰	118-155	130-167
5, 8‰	125-164	138-178
5, 10‰	132-174	146-188
6, 0	140-184	155-199
6, 2‰	149-195	164-210
6, 4‰	156-205	173-222
6, 6‰	164-216	182-234

¹Sin zapatos ²Sin ropa

Las mujeres embarazadas o lactando necesitan mas calorías que las que no estan embarazadas ni amamantado.

3.625 Calorías Necesarias

Todo el mundo necesita calorías. ¿Cuántas calorías necesita usted? Use la información seguida como una guía. Su requerimiento calórico puede ser más o menos que el especificado en la lista debido a su actividad o edad. Necesita más calorías si está más activo. La gente mayor generalmente necesita menos calorías que la gente joven.

- ◆ 1600 calorías por día aproximadamente para mujeres sedentarias y algunos adultos mayores.
- ◆ 2000-2200 calorías por día aproximadamente para mujeres activas moderadamente y mujeres adolescentes.
- ◆ 2500-2800 calorías por día aproximadamente para hombres activos moderadamente y algunas mujeres muy activas.

Actividad física moderada puede ser caminar (3 millas por hora) o bailar.

Actividad física activa puede ser correr, remar o caminar rápidamente (5 millas por hora).

Nutrientes Necesarios para Adultos

Consumo Recomendado de Algunos Nutrientes y Fibra:

	1600 calorías	2000 calorías	2500 calorías	2800 calorías
Grasa total	menos de 53g	menos de 65g	menos de 80g	menos de 93g
Grasa saturada	menos de 18g	menos de 20g	menos de 25g	menos de 31g
Colesterol	menos de 300mg	menos de 300mg	menos de 300mg	menos de 300mg
Sodio	menos de 2400mg	menos de 2400mg	menos de 2400mg	menos de 2400mg
Fibra	20g	25g	30g	32g

g= gramos
mg= miligramos

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-110 noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director