

¿Qué es su nivel calórico?

“MyPyramid” (MiPirámide) El Patrón de Consumo Alimentario Niveles Calóricos
“MyPyramid” asigna individuos a un nivel calórico basado en su sexo, edad y nivel de actividad.

La tabla abajo identifica los niveles calóricos para hombres y mujeres por edad y nivel de actividad. Los niveles calóricos están proporcionados para cada año de niñez, desde 2 hasta 18 años, y para adultos en incrementos de 5 años.

	HOMBRES				MUJERES		
Nivel de Actividad	Sedentario*	Moderado Activo*	Activo*	Nivel de Actividad	Sedentario*	Moderado Activo*	Activo*
EDAD				EDAD			
76 y para arriba	2000	2200	2400	76 y para arriba	1600	1800	2000

*Los Niveles Calóricos son basados en la aproximación de Energía Requerida y los niveles de actividad son basados en el Reporte de 2002 de la Referencia del Consumo de Macronutrientes del Instituto de Medicina Alimenticia. SEDENTARIO = realice menos de 30 minutos al día de actividad física moderada además de las actividades diarias. MODERADO ACTIVO = realice por lo menos 30 minutos al día de actividad física moderada además de las actividades diarias. ACTIVO = realice 60 minutos o más al día de actividad física moderada además de las actividades diarias.