

Tabla I

Recomendaciones para el consumo de calorías, (para individuos normales, con la dieta en las condiciones de México). *Instituto Nacional de Nutrición, México 1983.*

EDADES (Meses y años cumplidos) Calorías por día.

Lactantes (niños ambos sexos)

0-3 meses	1000
4-11 meses	120/Kg.
12-23 meses	110/Kg.
2-3 años	1000
4-6 años	1500
7-10 años	2000

Adolescentes Masculinos

11-13 años	2500
14-18 años	3000

Adolescentes Femeninas

11-18 años	2300
------------	------

Hombres

18-34 años	2750
35-54 años	2500
55 y más años	2250

Mujeres

18-34 años	2000
35-54 años	1850
55 y más años	1700

Una vez que haya llegado a el peso que estableció, como objetivo normalice su consumo calórico y manténgalo.

¡FELIZ NUEVA VIDA!

Tabla III

Número de calorías por minuto y por hora que se gastan en diferentes actividades.

Drs. Laurence F. More P.H.D. y Leonar Gross U.C.L.A. 1975.

Actividad	Cal./min.	Cal./Hr.
Caminar a 3 Km/h.	2.8	168
Caminar a 5 Km/h.	4.8	288
Montar en bicicleta a 9 Km/h.	12.9	774
Correr a 11 Km/h.	14.5	870
Correr a 15 Km/h.	21.7	1302
Nadar a a crawl a 3 Km/h.	26.7	1602
Jugar Tenis	7.1	426
Jugar Ping-Pong.	5.8	346
Bailar a ritmo animado	5.2	312