

INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Categoría de edad (años)	Energía (Kcal)
Niños y niñas	
0,0-0,5	650
0,6-1	950
2-3	1.250
4-5	1.700
6-9	2.000
Hombres	
10-12	2.450
13-15	2.750
16-19	3.000
20-39	3.000
40-49	2.850
50-59	2.700
60 y más	2.400
Mujeres	
10-12	2.300
13-15	2.500
16-19	2.300
20-39	2.300
40-49	2.185
50-59	2.075
60 y más	1.875

Fuente: Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de Prácticas. 16ª Edición. Ed. Pirámide. 2013. Madrid.