

# ¿CUENTA LAS CALORÍAS?



BUSQUE LOS NUEVOS AVISOS  
DE CALORÍAS DE NYC  
¿INFÓRMESE  
ANTES DE COMER!

La nueva información en las tablas de menús de la ciudad de Nueva York puede ayudarle a evitar subir de peso. Aquí le damos algunos consejos para elegir alimentos saludables.

# ¿Cuántas calorías necesita por día?

- La cantidad de calorías que la mayoría de los adultos debería consumir por día es 2,000. Los niños pequeños necesitan aun menos.
- Comer en exceso puede causar diabetes, enfermedades cardiacas y otros problemas de salud graves.

## Recomendación diaria de caloría

	Hombres		Mujeres	
	Nivel de actividad		Nivel de actividad	
Edad	Sedentaria	Moderada	Sedentaria	Moderada
2	1000	1000	1000	1000
3	1000	1400	1000	1200
4-5	1200	1400	1200	1400
6	1400	1600	1200	1400
7	1400	1600	1200	1600
8	1400	1600	1400	1600
9	1600	1800	1400	1600
10	1600	1800	1400	1800
11	1800	2000	1600	1800
12	1800	2200	1600	2000
13	2000	2200	1600	2000
14	2000	2400	1800	2000
15	2200	2600	1800	2000
16-18	2400	2800	1800	2000
19-20	2600	2800	2000	2200
21-25	2400	2800	2000	2200
26-40	2400	2600	1800	2000
41-45	2200	2600	1800	2000
46-50	2200	2400	1800	2000
51-60	2200	2400	1600	1800
61-65	2000	2400	1600	1800
66 y más	2000	2200	1600	1800

**530**  
CALORÍAS



# Consejos para comer afuera

Compare la cantidad de calorías indicadas al lado de los alimentos del menú y elija sabiamente.

Tome un vaso de agua o Seltzer en lugar de bebidas endulzadas con azúcar.

Si pide una bebida azucarada, que sea pequeña.

En lugar de comidas fritas o empanizadas, elija las cocinadas a la parrilla, asadas o al horno.

Si se le antoja un sándwich, pruebe uno de pavo, pollo o carne de res magra con poca mayonesa.

Elija ingredientes de bajas calorías para cubrir su pizza. En vez de pepperoni, pida champiñones o brócoli.

Coma una hamburguesa en lugar de una doble.

Pida por una porción pequeña de papas fritas en vez de una grande.

Pida leche descremada para el café y sustitutos de azúcar o una sola cucharada de azúcar.

Divida la comida con un amigo.

**290**  
CALORÍAS



**Para más información sobre los nuevos  
anuncios de calorías en la ciudad de  
Nueva York y cómo elegir alimentos saludables,  
llame al **311** o visite [nyc.gov/calories](https://nyc.gov/calories).**

