

¿CUENTA LAS CALORÍAS?



BUSQUE LOS NUEVOS AVISOS
DE CALORÍAS DE NYC
¿INFÓRMASE
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**.**



nyc.gov/health



HPD1X25761 – 10.08 (Spanish)