

# ¿Cuántas calorías necesitamos?

## ¿Cuántas calorías necesitamos?

[imprimir](#)



Lo sentimos, pero se trata de una pregunta sin respuesta. O mejor dicho: **tiene respuesta, ¡pero una diferente para cada uno!**

El **consumo** de **calorías** que necesita una persona al día **depende** de **múltiples factores** individuales. El primero: **el sexo**, ya que los hombres necesitan más energía que las mujeres. También **la edad**, porque los menores de 25 años (siempre en cálculos aproximados) tienen un metabolismo más acelerado, mientras que a los mayores de 45 les ocurre a la inversa. La **actividad física** también es un factor esencial, que viene condicionado no sólo por el tiempo que dedicamos cada día a hacer deporte, sino también a la energía que consumimos en el trabajo. No es lo mismo quemar **energía** delante de la pantalla de un ordenador que descargando cajas en un almacén o recorriendo la ciudad para visitar clientes.

Así que, por muchas fórmulas y cálculos matemáticos que hagamos, en realidad todo **depende de nuestro sentido común**. Podríamos afirmar que un consumo de **2.000 calorías diarias es saludable**, pero todo dependerá de vuestra masa corporal, del ejercicio que hagáis (es recomendable hacer algo a diario) y de vuestro propio metabolismo. En cualquier cosa, recuerda que la norma básica de que hay que **desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo**, ya que mientras dormimos nuestro metabolismo se ralentiza.

Etiquetas

[alimentación](#)

[alimentación equilibrada](#)

[calorías](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos para conservar comida](#)

[cuántas calorías necesito](#)

[Dieta](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[Nutrición](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas saludables](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar