

Cuántas calorías consumir al día según tu edad

welfare.es/cuerpo/alimentacion/cuantas-calorias-diarias-debes-tomar-segun-tu-edad/



A cada edad necesitamos consumir un número de calorías concreto para mantenernos en equilibrio./ Foto: Unsplash.

Este es el número de calorías que debes tomar al día según tu edad

Tu actividad influye en la quema de calorías, pero también la fecha de tu DNI. Te contamos cómo debe ser tu ingesta calórica y el porcentaje de nutrientes debes aportar a tu organismo.

Por Sara Trueba Rodríguez

El funcionamiento del cuerpo, las hormonas y las necesidades de nutrientes van modificándose conforme entramos en la edad adulta, por eso **es importante conocer los rangos aproximados de cantidad de calorías (para una población general) en los que debemos movernos según la franja de edad**. Y es que, además de los tipos de yoga o las horas de sueño, hay más cosas en nuestra vida que podemos medir o elegir en función de la edad.

Conocer cómo funciona tu cuerpo siempre aporta información útil y saber la energía que consumes en función de la que ingieres, te ayudará a mantener el control de tu peso, además de favorecer a tu bienestar físico. No es lo mismo llevar una vida sedentaria que ser deportista profesional, aunque se pueden establecer unas normas generales en torno a la cantidad de calorías a consumir de manera diaria. Pero la cuestión es que un joven de 20 no necesita el mismo aporte de energía que alguien de 50.

Según el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del centro médico-quirúrgico de enfermedades digestivas Cmed.es, **«a medida que pasan los años debemos consumir menos calorías para mantener el peso y donde debemos reducirlas es del nutriente más calórico: las grasas**. Se debe ir reduciendo el consumo de estas a medida que pasan los años y aumentando el de verduras y frutas, así como el de proteínas. También se deben ir reduciendo los azúcares simples en la dieta a medida que vamos avanzando en edad».

Factores que influyen en el número de calorías que debemos consumir

El ritmo de vida y el consumo de energía influyen por supuesto en esto, pero hay otros factores a tener en cuenta.

- «De manera natural, **a partir de los 30 años nuestro metabolismo basal** (lo que quemamos en reposo) **se va reduciendo** poco a poco hasta el final de nuestros días. Sufre un bajón más acentuado a los 40 años, pero el gran bajón metabólico es hacia los 50 años», cuenta el doctor.
- **«Los cambios hormonales afectan a esta quema de grasa**. A partir de los 50 el metabolismo se ralentiza más. La menopausia hace que la mujer acumule grasa con más facilidad, además de que cuesta más quemarla por la bajada de los estrógenos. En el hombre se produce la andropausia, lo que hace que el hombre pierda masa muscular, le cueste mucho más ganar músculo y se sustituya por grasa debido a bajada de testosterona», explica.

Cuántas calorías consumir según la edad

Según el doctor Carrera, como promedio en una persona moderadamente activa (ni sedentaria ni super deportista) se deben consumir:

A los 20 años: 2000-2400 kcal en mujeres / 2400-3000 kcal en hombres.

A los 30 años: 1800-2200 kcal en mujeres / 2200-2800 kcal en hombres.

A los 40 años: el consumo calórico para ambos géneros es igual que a los 30 años.

A los 50 años: 1600-2000 kcal en mujeres / 2000-2400 kcal en hombres.

A los 60 años: 1500-1800 kcal en mujeres / 1800-2200 kcal en hombres.

Tipos de nutrientes a reducir y aumentar

No solamente entra en juego la cantidad de calorías si no **los tipos de nutrientes**, siendo recomendable la reducción en la ingesta de grasas y el aumento de las proteínas a medida que vamos entrando en la madurez. El doctor Carrera nos da unas sencillas claves:

- **Grasas:** «Si bien entre 20-30 años podemos consumir un 30% de grasas como máximo, **a partir de los 40 años debemos reducir su porcentaje al 25%**. A los **50 años** debemos **reducirlo a un 20%** y a los **60 años** debemos **bajar ese consumo al 15-18%**».
- **Carbohidratos:** «A más edad, **se deben ir incrementando este tipo de nutrientes**, pero en forma de frutas y verduras. A los **20-30 años** su ingesta puede suponer el **40 % del total durante un día**; a los **40 años** debe ser del **45%**; a los **50 años** llegar al **50%**; y a los **60 años** el **55%**».
- **Proteína magra:** «A los **20-30 años** el porcentaje puede ser **30%**. A los **40 años** debe ser **35%**; a los **50 años del 40%**. Y este porcentaje se puede mantener y no aumentar para no sobrecargar el riñón»
- **Azúcares:** «Por norma general, **los azúcares simples hay que irlos reduciendo** a partir de los 30 para que, al llegar a los 50 años, no haya consumo de azúcares o este sea el mínimo».

Además, y entre todas las consideraciones, el experto en nutrición aconseja que, llegados a los 50 años, es necesario **cambiar la forma y el orden en el que se consumen los alimentos a lo largo de una jornada**: «A esa edad debemos no cenar muy tarde (no más tarde de las 21:00) y no consumir grasa o carbohidratos complejos en la cena, optando por proteína magra y verduras. Las frutas y los carbohidratos, mejor dejarlos para el desayuno y comida», señala el experto.