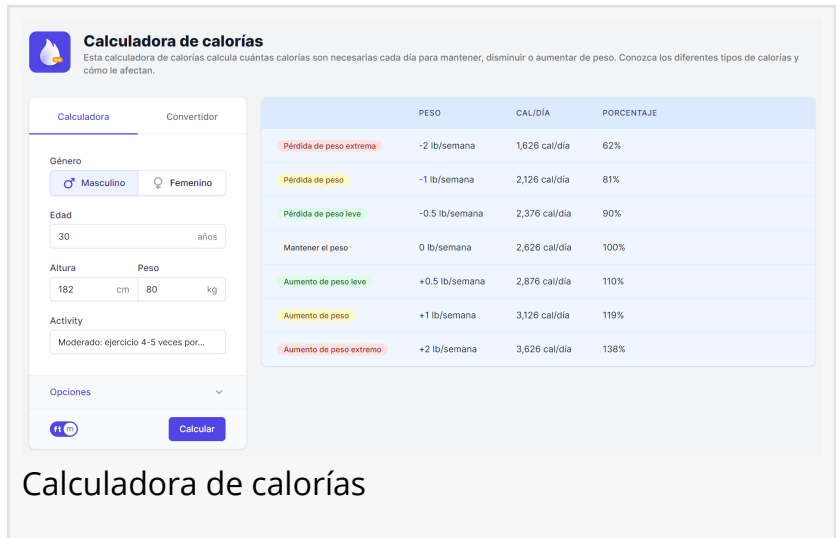


# Fomentando un estilo de vida saludable con la Calculadora de calorías de Calculator.io

*La Calculadora de calorías de Calculator.io facilita a los usuarios el control de su ingesta calórica para un estilo de vida saludable.*

LAS VEGAS, NEVADA, USA, May 24, 2023 /EINPresswire.com/ -- Calculator.io ha lanzado recientemente su [Calculadora de calorías](#), una herramienta innovadora destinada a fomentar un estilo de vida saludable entre sus usuarios.



**Calculadora de calorías**  
Esta calculadora de calorías calcula cuántas calorías son necesarias cada día para mantener, disminuir o aumentar de peso. Conozca los diferentes tipos de calorías y cómo le afectan.

Calculadora    Convertidor

Género  
 Masculino     Femenino

Edad  
30 años

Altura    Peso  
182 cm    80 kg

Actividad  
Moderado: ejercicio 4-5 veces por...

Opciones

Calculador

|                         | PESO           | CAL/DÍA       | PORCENTAJE |
|-------------------------|----------------|---------------|------------|
| Pérdida de peso extrema | -2 lb/semana   | 1,626 cal/día | 62%        |
| Pérdida de peso         | -1 lb/semana   | 2,126 cal/día | 81%        |
| Pérdida de peso leve    | -0.5 lb/semana | 2,376 cal/día | 90%        |
| Mantener el peso        | 0 lb/semana    | 2,626 cal/día | 100%       |
| Aumento de peso leve    | +0.5 lb/semana | 2,876 cal/día | 110%       |
| Aumento de peso         | +1 lb/semana   | 3,126 cal/día | 119%       |
| Aumento de peso extremo | +2 lb/semana   | 3,626 cal/día | 138%       |

Calculadora de calorías

La Calculadora de calorías (<https://www.calculator.io/es/calculadora-de-calor%C3%ADas/>) de Calculator.io permite a los usuarios estimar el número de calorías que deben consumir diariamente en función de sus objetivos personales de salud y estado físico. Esto se logra a través de la evaluación de variables como la edad, el género, la altura, el peso, el nivel de actividad física y el objetivo de peso.

Este recurso tiene aplicaciones en diversas áreas. Los profesionales de la salud, los entrenadores personales y los nutricionistas pueden utilizarlo para desarrollar planes de dieta y ejercicio personalizados para sus clientes. Además, los educadores pueden emplearlo como herramienta educativa en las clases de ciencias de la salud y nutrición.

La Calculadora de calorías es especialmente útil en la actualidad, cuando cada vez más personas buscan mantener un estilo de vida saludable. Proporciona una forma fácil y rápida de calcular las necesidades calóricas diarias, ayudando a los usuarios a tomar decisiones informadas sobre su ingesta de alimentos.

Calculator.io, una plataforma en línea de gran reputación, ofrece una selección amplia de herramientas de cálculo destinadas a asistir a los usuarios en la toma de decisiones informadas en varias áreas de sus vidas. Con un amplio abanico de calculadoras y un compromiso firme con la precisión y la satisfacción del usuario, Calculator.io se ha convertido en el recurso preferido para aquellas personas que buscan soluciones de cálculo en línea confiables y de fácil uso. La

introducción de la Calculadora de calorías (<https://www.calculator.io/es/calculadora-de-calor%C3%ADas/>) subraya la dedicación continua de la plataforma a satisfacer una amplia gama de necesidades de cálculo.

Jane Smith

CALCULATOR LLC

+1 3234862636

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/635147922>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.