

**Recomendaciones de energía (Kcal) y proteínas (g) por día**

Edad	Peso (Kg)	Sexo	Energía			Proteínas	
			Kcal			g/kg	Dieta mixta*
0-3 m	4.7	M-F	550			17	
3-6 m	6.7	M-F	650			2.5	17
6-9 m	8.3	M-F	800			2.2	18
9-12 m	9.4	M-F	950			2.0	19
1-2 a	11.2	M-F	1100			1.6	18
2-3 a	13.4	M-F	1300			1.55	21
3-5 a	16.4	M-F	1500			1.5	25
5-7 a	20.7	M	1750			1.35	27
5-7 a	19.7	F	1600			1.35	27
7-10 a	26.7	M	2000			1.35	36
7-10 a	26.6	F	1700			1.35	36
Actividad Física							
Liviana Moderada Fuerte							
<b>Hombres</b>							
10-12	35	2050	2200	2400	1.35	47	
12-14	42	2150	2350	2650	1.35	57	
14-16	52	2350	2650	3050	1.3	68	
16-18	62	2650	3000	3400	1.2	74	
18-65	68	2650	3100	3600	1.0	68	
≥ 65	65	2050	2300	2600	1.0	68	
<b>Mujeres</b>							
10-12	36	1750	1900	2000	1.35	47	
12-14	43	1850	2000	2150	1.3	56	
14-16	48	1900	2100	2350	1.2	58	
16-18	50	1950	2150	2400	1.1	55	
18-65	53	1950	2100	2350	1.0	53	
≥ 65	55	1750	1850	2100	1.0	53	
Energía y proteína adicional:							
Embarazo	285					6	
Lactancia	500				≤ 6 m	23	
					≥ 6 m	16	

**Hidratos de carbono**

60%-70% de la energía total

**Fibra dietética**

18-24 g

También puede usarse:  
8-10 g por cada 1000 kcal  
tanto en niños como en adultos

**Lípidos**

No mas de 30% de la energía total  
Un máximo de 25% es recomendado

**Acidos grasos saturados:**

No mas de 10% de la energía total

**Acidos grasos poliinsaturados:**

No menos de 7%-10% de la energía total

Primeros 4-6 meses:

50%-55% de la energía total en forma  
de grasa láctea (pecho materno)

2-5 años de edad:

30% de la energía y no más de  
10% como ácidos grasos saturados

**Acidos grasos esenciales:**

3%-5%

**Colesterol:**

≤ 300 mg

También puede usarse:  
100 mg por cada 1000 kcal

**Proteínas**

10%-14%

Dr. Adolfo Chávez V.  
Nut. J. Angel Ledesma S.

\* Proteínas de digestibilidad verdadera de 80-85% y calidad de aminoácidos de 90% en relación a la leche o huevo.

Fuentes: INN '70, RDA '89, INCAP '94, Bourgues H. '94

**RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DIARIAS DE VITAMINAS Y NUTRIMENTOS INORGÁNICOS**

Sugeridas para mantener una buena nutrición en prácticamente toda la población

Edad	A mcg ER	Tia- mina mg	Ribo- flavina mg	Niacina mg EN	B6 mg	A. Fólico mcg	B12 mcg	C mg	D * mcg	E * mg ET	Vit. K* mcg	Biotina * mcg	A. Pan- toténico mg *	Ca mg	Na (1) mg	K (1) mg	P mg	Mg (2) mg *	Mn mg	Fe mg	Zn mg	I * mcg	F * mg	Cu * mg	Se * mcg	Cloro* mg	
<b>Niños</b> meses:																											
0-3	400	0.35	0.45	6	0.3	25	0.3	35	8	3	5	10	2	450	120	500	350	40	0.1-0.6	10	5	40	0.3	0.5	10	210	
3-6	400	0.35	0.45	6	0.3	25	0.3	35	8	3	5	10	2	450	120	500	350	40	0.1-0.6	10	5	40	0.3	0.5	10	210	
6-12	400	0.45	0.55	7	0.6	35	0.5	40	10	4	10	15	3	600	200	700	500	60	0.1-1.0	10	5	50	0.5	0.6	12	300	
<b>años:</b>																											
1-3	400	0.5	0.8	9	1.0	50	0.7	40	10	6	15	20	3	800	225	1000	700	80	0.2-1.5	15	10	70	1.0	8.0	15	300	
3-7	500	0.7	1.1	12	1.1	75	1.0	45	10	7	20	25	3.5	800	300	1400	800	120	0.3-2.0	15	10	90	1.5	1.2	20	430	
7-10	700	1.0	1.2	14	1.4	100	1.4	45	10	7	30	30	4.5	800	400	1600	800	120	0.4-3.0	15	15	150	2.0	1.5	30	550	
<b>HOMBRES</b>																											
10-12	1000	1.5	1.5	17	1.7	150	2.0	60	10	10	45	50	5.5	1200	500	2000	1200	350	0.8-5.0	15	15	150	2.0	2.0	35	800	
12-14	1000	1.5	1.7	17	1.7	150	2.0	60	10	10	45	50	5.5	1200	500	2000	1200	350	0.8-5.0	15	15	150	2.0	2.0	45	800	
14-18	1000	1.5	1.8	20	2.0	200	2.0	60	10	20	65	50	5.5	1200	500	2000	1200	400	0.8-5.0	15	15	150	2.0	2.0	60	800	
18-25	1000	1.5	1.7	20	2.0	200	2.0	60	10	20	70	30-100	4-7	1200	500	2000	1200	350	1.4-5.0	15	15	150	3.0	2.5	70	900	
25-65	1000	1.5	1.7	20	2.0	200	2.0	60	5	20	80	30-100	4-7	800	500	2000	800	350	1.4-5.0	15	15	150	3.0	2.5	70	900	
≥ 65	1000	1.2	1.4	17	2.0	200	2.0	60	5	20	80	30-100	4-7	800	500	2000	800	350	1.4-5.0	15	15	150	3.0	2.5	70	900	
<b>MUJERES</b>																											
10-12	800	1.2	1.3	15	1.4	150	2.0	60	10	20	45	50	5.5	1200	500	2000	1200	300	0.8-5.0	15	15	150	2.0	2.0	40	800	
12-14	800	1.2	1.5	15	1.4	150	2.0	60	10	20	45	50	5.5	1200	500	2000	1200	300	0.8-5.0	20	15	150	2.0	2.0	45	800	
14-18	800	1.2	1.5	17	1.6	200	2.0	60	10	20	45	50	5.5	1200	500	2000	1200	400	0.8-5.0	20	15	150	2.0	2.0	55	800	
18-25	800	1.2	1.5	17	1.6	200	2.0	60	8	20	60	30-100	4-7	1200	500	2000	1200	300	1.4-5.0	20	15	150	3.0	2.5	60	900	
25-65	800	1.2	1.5	17	1.6	200	2.0	60	5	20	65	30-100	4-7	800	500	2000	800	300	1.4-5.0	20	15	150	3.0	2.5	60	900	
≥ 65	800	1.0	1.3	15	1.6	200	2.0	60	5	20	65	30-100	4-7	800	500	2000	800	300	1.4-5.0	15	15	150	3.0	2.5	60	900	
Cantidades recomendadas durante:																											
Embarazo	1000	1.5	1.7	17	2.2	400 (3)	2.2	70	10	20	65			1200			1200	300		24**	15	200		3	5		
Lactancia	1300	1.6	1.8	20	2.2	300	2.6	95	10	20	65			1200			1200	400		15**	19	200		3	15		

\* Nutrimentos no incluidos en las tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México.

(1) Requerimientos mínimos de electrolitos estimados para individuos sanos que no sudan excesivamente.

(2) El intervalo de edad varía: 0-6 m, 6-12 m, 1-4, 4-7, 7-10, 10-19, +19 años.

(3) \*\* Es importante suplementar con folatos al inicio del embarazo y con hierro durante el 2o. y 3er. trimestre del embarazo. Con algunas dietas también es necesario durante la lactancia.

Fuentes: INN '70, RDA '89, INCAP '94, Bourgues H. '94, Calderón E. '97

Adolfo Chávez V.  
Erica Calderón A.  
Angel Ledesma S.