



ANEXOS

Anexo 1

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							
Hombres							
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
Mujeres							
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