

RECOMENDACIONES DE NUTRIENTES PARA LA POBLACION MEXICANA

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

			Energía		Proteínas		
Edad	Peso (kg)	Sexo	Kcal	g/Kg	Dieta mixta*		
0 a 3 m	4.7	M-F	550		17		
3 a 6 m	6.7	M-F	650	2.5	17		
6 a 9 m	8.3	M-F	800	2.2	18		
9 a 12 m	9.4	M-F	950	2	19		
1 a 2 a	11.2	M-F	1100	1.6	18		
2 a 3 a	13.4	M-F	1300	1.55	21		
3 a 5 a	16.4	M-F	1500	1.5	25		
5 a 7 a	20.7	M	1750	1.35	27		
5 a 7 a	19.7	F	1600	1.35	27		
7 a 10 a	26.7	M	2000	1.35	36		
7 a 10 a	26.6	F	1700	1.35	36		
			Actividad Física				
Hombres	Peso (kg)	Liviana	Moderada	Fuerte			
10 a 12	35	2050	2200	2400	1.35	47	
12 a 14	42	2150	2350	2650	1.35	57	
14 a 16	52	2350	2650	3050	1.3	68	
16 a 18	62	2650	3000	2400	1.2	74	
18 a 65	68	2650	3100	3600	1	68	
≥ 65	65	2050	2300	2600	1	68	
			Mujeres				
10 a 12	36	1750	1900	2000	1.35	47	
12 a 14	43	1850	2000	2150	1.3	56	
14 a 16	48	1900	2100	2350	1.2	58	
16 a 18	50	1950	2150	2400	1.1	55	
18 a 65	53	1950	2100	2350	1	53	
≥ 65	55	1750	1850	2100	1	53	
Energía y proteína adicional (Kcal):							
Embarazo	285					6	
Lactancia	500				≤ 6 m	23	
					≥ 6 m	16	
* Proteínas de digestibilidad verdadera de 80 a 85% y calidad de aminoácidos de 90% en relación a la leche o huevo.							



	2150 Kcal /día	Valor referencia	Kcal/Día	g/día
Hidratos de carbono	60-70%	60%	1290	322.5
Fibra Dietética	de 8-10 g por cada 1000 kcal			18-24
Proteínas	10-14%	10%	215	53.75
Lípidos	25-30%	30%	645	71.6
ácidos grasos saturados no mas de 10% de la energía total				
ácidos grasos poliinsaturados no mas de 7-10% de la energía total				
ácidos grasos esenciales 3-5%				
Colesterol	100 mg por cada 1000 kcal		≤ 300 mg	

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