

Dieta equilibrada, recomendaciones

INGESTAS RECOMENDADAS DE ENERGIA Y NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (CSIC)

Edad años	Kcal (1)	Kj	Prot. (2)	Ca mg	Fe mg	I microg	Zn mg	Mg mg	Tiamin mg	Ribofl mg	Niacin mg	Fólico microg	Vit B12 microg	Vit C mg	Vit A microg	Vit D microg
Niño/a																
0-0,5	650	2720	14	500	7	35	3	60	0,3	0,4	4	40	0,3	50	450	10
0,5-1	950	3975	20	600	7	45	5	85	0,4	0,6	6	60	0,3	50	450	10
1-4	1250	5230	23	650	7	55	10	125	0,5	0,8	8	100	0,9	55	300	10
4-6	1700	7113	30	650	9	70	10	200	0,7	1,0	11	100	1,5	55	300	10
6-10	2000	8368	36	650	9	90	10	250	0,8	1,2	13	100	1,5	55	400	2,5
Mascu																
10-13	2450	10251	43	800	12	125	15	350	1,0	1,5	16	100	2,0	60	575	2,5
13-16	2750	11506	54	850	15	135	15	400	1,1	1,7	18	200	2,0	60	725	2,5
16-20	3000	12552	56	850	15	145	15	400	1,2	1,8	20	200	2,0	60	750	2,5
20-40	3000	12552	54	600	10	140	15	350	1,2	1,8	20	200	2,0	60	750	2,5
40-50	2850	11924	54	600	10	140	15	350	1,1	1,7	19	200	2,0	60	750	2,5
50-60	2700	11297	54	600	10	140	15	350	1,1	1,6	18	200	2,0	60	750	2,5
60-70	2400	10042	54	600	10	140	15	350	1,0	1,4	16	200	2,0	60	750	2,5
+70	2100	8786	54	600	10	125	15	350	0,8	1,3	14	200	2,0	60	750	2,5
Feme																
10-13	2300	9623	41	800	18	115	15	300	0,9	1,4	15	100	2,0	60	575	2,5
13-16	2500	10460	45	850	18	115	15	330	1,0	1,5	17	200	2,0	60	725	2,5
16-20	2300	9623	43	850	18	115	15	330	0,9	1,4	15	200	2,0	60	750	2,5
20-40	2300	9623	41	600	18	110	15	330	0,9	1,4	15	200	2,0	60	750	2,5
40-50	2185	9142	41	600	18	110	15	330	0,9	1,3	14	200	2,0	60	750	2,5
50-60	2075	8682	41	700	10	110	15	300	0,8	1,2	14	200	2,0	60	750	2,5
60-70	1875	7845	41	700	10	110	15	300	0,8	1,1	12	200	2,0	60	750	2,5
+70	1700	7113	41	700	10	95	15	300	0,7	1,0	11	200	2,0	60	750	2,5
Gestante	+250	+1046	+15	+600	-----	+25	+5	+120	+0,1	+0,2	+2	+200	+1,0	+20	-----	+7,5
Lactante	+500	+2092	+25	+700	-----	+45	+10	+120	+0,2	+0,3	+3	+100	+0,5	+26	-----	+7,5

(1) No se señalan necesidades de grasa, pero se considera que este nutriente no debe sobrepasar el 30 % de la energía total. En cuanto a la composición , el ácido linoleico debe suministrar entre el 2-6% de la energía.

(2) Las necesidades de proteínas se calculan para una calidad media de la dieta española de un NPU = 70 (utilización neta de la proteína), excepto para los lactantes, que se refieren a las proteínas de la leche materna.