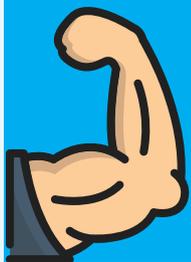


Campaña de **hábitos saludables**

21/ Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española

Para que la dieta sea adecuada y nutricionalmente equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en **cantidad y calidad adecuadas** y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y conseguir un óptimo estado de salud.

Unos nutrientes se necesitan en mayores cantidades que otros ([Tabla a continuación](#)), pero **todos son igualmente importantes desde el punto de vista nutricional**.



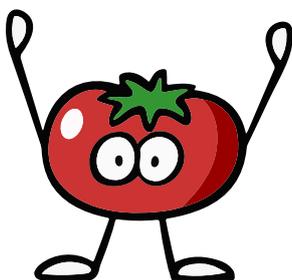
Según esto, el esquema general y teórico de la nutrición es muy sencillo: se trata, por un lado, de conocer las necesidades de energía y nutrientes de un individuo y por otro su ingesta real.

Estos dos componentes son la base para la planificación dietética y para la valoración del estado nutricional.

Pero, surge la pregunta: ¿en qué cantidades hay que consumir los nutrientes para satisfacer las necesidades del organismo y llevar a cabo todas las funciones y actividades diarias? ¿cuántas calorías hay que consumir para mantener el peso?; ¿cuánta vitamina C necesita un adulto?; ¿y uno que fume habitualmente?; ¿qué cantidad de calcio es necesario ingerir no sólo para mantener la salud sino también para prevenir la osteoporosis?

Las **necesidades de cada nutriente** son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos, por lo que se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, se necesitan en cantidades mucho menores (micronutrientes).

Igualmente, la distinta composición corporal entre hombres y mujeres da lugar a diferencias en las necesidades de energía. También son diferentes para cada individuo en función de su edad, sexo, actividad física (que modifica principalmente las necesidades de energía) y en el caso de la mujer, según el posible estado fisiológico de gestación o lactancia.



Aunque debemos tener en cuenta todos esos factores, gracias al desarrollo de la Ciencia de la Nutrición se han establecido unos estándares o valores de referencia exponemos a continuación.



Niños y niñas

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española



	Energía (kcal) Notas: 1 y 2	Proteína (gr) Notas: 3	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mcg)	Cinc (mg)	Magnesio (mg)
0 a 6 meses	650	14	500	7	35	3	60
7 a 12 meses	950	20	525	7	45	5	85
1 a 3 años	1.250	23	600	7	55	10	125
4 a 5 años	1.700	30	700	9	70	10	200
6 a 9 años	2.000	36	800	9	90	10	250

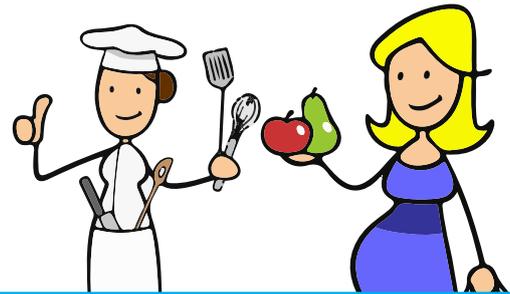
	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Selenio (µg)	Tiamina (mg) Notas: 4	Riboflavina (mg) Notas: 4	Eq. niacina (mg) Notas: 4 y 5	Vitamina B6 (mg)
0 a 6 meses	800	300	10	0,3	0,4	4	0,3
7 a 12 meses	700	250	15	0,4	0,6	6	0,5
1 a 3 años	800	400	20	0,5	0,8	8	0,7
4 a 5 años	1.100	500	20	0,7	1	11	1,1
6 a 9 años	2.000	700	30	0,8	1,2	13	1,4

	Fosfato (µg) Notas: 6	Vitamina B12 (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg) Notas: 7	Vitamina D (µg) Notas: 8	Vitamina E (mg) Notas: 9	Vitamina K (µg)
0 a 6 meses	40	0,3	50	450	10	6	2
7 a 12 meses	60	0,3	50	450	10	6	2,5
1 a 3 años	100	0,9	55	300	15	6	30
4 a 5 años	200	1,5	55	300	15	7	55
6 a 9 años	200	1,5	55	400	15	8	55

Estas cantidades son orientativas, depende de tu actividad física, constitución u otros factores.

Mujeres

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española



	Energía (kcal) Notas: 1 y 2	Proteína (gr) Notas: 3	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mcg)	Cinc (mg)	Magnesio (mg)
10 -12 años	2.300	41	1.300	18	115	15	300
13 -15 años	2.500	45	1.300	18	115	15	330
16 -19 años	2.300	43	1.300	18	115	15	330
20 - 39 años	2.300	41	1.000	18	110	15	330
40 - 49 años	2.185	41	1.000	18	110	15	330
50 - 59 años	2.075	41	1.200	10	110	15	300
60 y más	1.875	41	1.200	10	110	15	300
Gestación (2ª mitad)	+250	+15	1.300	18	+25	20	+120
Lactancia	+500	+25	1.300	18	+45	25	+120

	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Selenio (µg)	Tiamina (mg) Notas: 4	Riboflavina (mg) Notas: 4	Eq. niacina (mg) Notas: 4 y 5	Vitamina B6 (mg)
10 -12 años	3.100	1.200	45	0,9	1,4	15	1,6
13 -15 años	3.100	1.200	45	1	1,5	17	2,1
16 -19 años	3.500	1.200	50	0,9	1,4	15	1,7
20 - 39 años	3.500	700	55	0,9	1,4	15	1,6
40 - 49 años	3.500	700	55	0,9	1,3	14	1,6
50 - 59 años	3.500	700	55	0,8	1,2	14	1,6
60 y más	3.500	700	55	0,8	1,1	12	1,6
Gestación (2ª mitad)	3.500	700	65	+0,1	+0,2	+2	1,9
Lactancia	3.500	700	75	+0,2	+0,3	+3	2

Estas cantidades son orientativas, depende de tu actividad física, constitución u otros factores.

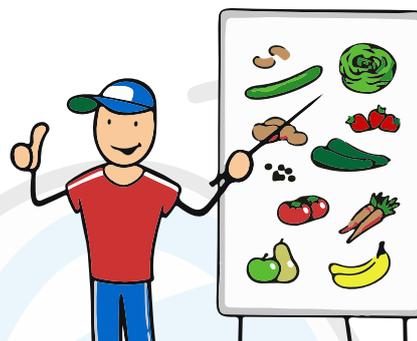
... mujeres

	Fosfato (µg) Notas: 6	Vitamina B12 (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg) Notas: 7	Vitamina D (µg) Notas: 8	Vitamina E (mg) Notas: 9	Vitamina K (µg)
10 -12 años	300	2	60	800	15	10	60
13 -15 años	400	2	60	800	15	11	75
16 -19 años	400	2	60	800	15	12	90
20 - 39 años	400	2	60	800	15	12	90
40 - 49 años	400	2	60	800	15	12	90
50 - 59 años	400	2	60	800	15	12	90
60 y más	400	2	60	800	20	12	90
Gestación (2ª mitad)	600*	2,2	80	800	15	+3	90
Lactancia	500	2,6	85	1.300	15	+5	90

* Primera y segunda mitad de gestación

Hombres

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española



	Energía (kcal) Notas: 1 y 2	Proteína (gr) Notas: 3	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mcg)	Cinc (mg)	Magnesio (mg)
10 -12 años	2.450	43	1.300	12	125	15	350
13 -15 años	2.750	54	1.300	15	135	15	400
16 -19 años	3.000	56	1.300	15	145	15	400
20 - 39 años	3.000	54	1.000	10	140	15	350
40 - 49 años	2.850	54	1.000	10	140	15	350
50 - 59 años	2.700	54	1.000	10	140	15	350
60 y más	2.400	54	1.200	10	140	15	350

Estas cantidades son orientativas, depende de tu actividad física, constitución u otros factores.

... hombres

	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Selenio (µg)	Tiamina (mg) Notas: 4	Riboflavina (mg) Notas: 4	Eq. niacina (mg) Notas: 4 y 5	Vitamina B6 (mg)
10 -12 años	3.100	1.200	40	1	1,5	16	1,6
13 -15 años	3.100	1.200	40	1,1	1,7	18	2,1
16 -19 años	3.500	1.200	50	1,2	1,8	20	2,1
20 - 39 años	3.500	700	70	1,2	1,8	20	1,8
40 - 49 años	3.500	700	70	1,1	1,7	19	1,8
50 - 59 años	3.500	700	70	1,1	1,6	18	1,8
60 y más	3.500	700	70	1	1,4	16	1,8

	Fosfato (µg) Notas: 6	Vitamina B12 (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg) Notas: 7	Vitamina D (µg) Notas: 8	Vitamina E (mg) Notas: 9	Vitamina K (µg)
10 -12 años	300	2	60	1.000	15	10	60
13 -15 años	400	2	60	1.000	15	11	75
16 -19 años	400	2	60	1.000	15	12	120
20 - 39 años	400	2	60	1.000	15	12	120
40 - 49 años	400	2	60	1.000	15	12	120
50 - 59 años	400	2	60	1.000	15	12	120
60 y más	400	2	60	1.000	20	12	120

Estas cantidades son orientativas, depende de tu actividad física, constitución u otros factores.



Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA), 18ª edición, 2016.

Notas

- (1) Las necesidades energéticas están calculadas para una actividad moderada. Para una actividad ligera/sedentaria (Tabla 1) reducir en un 10% y para actividad alta aumentarlas en un 20%.
- (2) No se señalan ingestas recomendadas de grasa pero se aconseja que su aporte a la energía total no sobrepase el 30-35%. El ácido linoleico debe suministrar entre 2-6% de la energía.
- (3) Las ingestas recomendadas de proteína se calculan para la calidad media de la proteína de la dieta española: NPU (coeficiente de utilización neta de la proteína) = 70, excepto para los lactantes que se refieren a proteínas de la leche. Las personas que sigan una dieta vegetariana o que consuman menor cantidad de proteínas de alta calidad (por ej. de carnes, pescados, huevos, lácteos, ...) deberán aumentar las ingestas recomendadas o cuidar la complementación de aminoácidos esenciales.
- (4) Por su papel en el metabolismo energético, las necesidades de Tiamina, Riboflavina y Niacina deben incrementarse cuando la ingesta de energía sea alta, siendo como mínimo de 0,4 mg de Tiamina/1.000 kcal; 0,6 mg de Riboflavina/1.000 kcal y 6,6 mg de Niacina por 1.000 kcal.
- (5) 1 equivalente de niacina = 1 mg de niacina = 60 mg de triptófano dietético.
- (6) Por su importante papel en la prevención de malformaciones congénitas, se recomienda que las mujeres en edad fértil consuman 400 microgramos de ácido fólico sintético de alimentos fortificados y/o suplementos, además del folato procedente de una dieta variada. 1 µg de folato de los alimentos = 0.6 µg de ácido fólico (de alimentos fortificados y suplementos) consumidos con las comidas = 0.5 µg de ácido fólico sintético (suplementos) consumido con el estómago vacío.
- (7) 1 equivalente de retinol (µg) = 1 µg de retinol (vitamina A) = 6 µg de β-caroteno. 0,3 µg de vitamina A = 1 UI.
- (8) Expresada como colecalciferol. 1 µg de colecalciferol = 40 UI de vitamina D.
- (9) Expresada como alfa-tocoferol. 1 mg de alfa-tocoferol = 1,49 UI.



En la próxima entrega hablaremos de:

22/ Clasificación de actividades físicas