

Ingestas diarias recomendadas de energía y vitaminas para población española

Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM, Aparicio A. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición, Universidad Complutense, Madrid, 2019.

Grupo	Edad (años)	Energía (kcal) ¹	B ₁ mg ²	B ₂ mg ²	B ₆ mg	B ₁₂ µg	Niacina mg ^{2,3}	Folatos µg ⁴	C mg	Ácido pantoténico mg	Biotina µg	A µg ⁵	D µg ⁶	E mg ⁷	K µg
Niños	<0.5	600	0.3	0.4	0.2	0.5	4	70	50	1.7	5	375	10	4	2
	0.5-1	900	0.4	0.6	0.4	0.8	6	90	50	1.8	6	375	10	5	2.5
	1-3	1.200	0.5	0.8	0.6	1.1	8	150	55	2	8	400	15	7	30
	4-5	1.600	0.7	0.9	0.9	1.4	11	200	55	3	12	500	15	8	55
	6-9	1.900	0.8	1	1.1	1.7	13	250	55	4	14	700	15	8	55
Varones	10-13	2.250	0.9	1.4	1.2	2.1	15	300	60	4	20	1000	15	10	60
	14-19	2.800	1.2	1.7	1.5	2.4	19	400	60	5	25	1000	15	10	75
	20-39	2.700	1.2	1.6	1.5	2.4	18	400	60	5	30	1000	15	10	120
	40-49	2.550	1.2	1.6	1.5	2.4	17	400	60	5	30	1000	15	10	120
	50-59	2.500	1.2	1.5	1.7	2.4	17	400	60	5	30	1000	15	10	120
	60-69	2.400	1.2	1.5	1.7	2.4	16	400	60	5	30	1000	15	10	120
	≥70	2.100	1.2	1.3	1.9	3	15	400	60	5	30	900	20	12	120
Mujeres	10-13	2.100	0.9	1.3	1.1	2.1	14	300	60	4	20	800	15	8	60
	14-19	2.250	1	1.4	1.3	2.4	15	400	60	5	25	800	15	8	75
	20-39	2.200	1.1	1.2	1.3	2.4	15	400	60	5	30	800	15	8	90
	40-49	2.100	1.1	1.3	1.3	2.4	15	400	60	5	30	800	15	8	90
	50-59	2.000	1.1	1.2	1.5	2.4	15	400	60	5	30	800	15	8	90
	60-69	1.850	1.1	1.2	1.5	2.4	15	400	70	5	30	800	15	8	90
	≥70	1.700	1.1	1.3	1.7	3	15	400	70	5	30	700	20	10	90
Embarazo (2ª mitad)		2.500	1.3	1.5	1.9	2.6	18	600	80	6	30	800	15	10	90
Lactancia		2.700	1.5	1.6	2	2.8	19	500	90	7	35	1300	15	12	90

¹ En población sedentaria reducir un 10% y en población muy activa incrementar en un 20%.

² Por intervenir en el metabolismo energético las ingestas recomendadas de vitaminas B₁, B₂ y niacina deben incrementarse cuando la ingesta calórica sea elevada y se debe tomar como mínimo 0.4 mg/1000 kcal, 0.6 mg/1000 kcal y 6.6 mg/1000 kcal, respectivamente para tiamina, riboflavina y niacina.

³ Un equivalente de niacina = 1 mg de niacina = 60 mg de triptófano.

⁴ Por su intervención en prevención de malformaciones congénitas se aconseja que las mujeres en edad fértil tomen 400 µg de ácido fólico sintético (alimentos fortificados/suplementos), además del aporte procedente de una dieta variada. 1 µg de folatos de los alimentos = 0.6 µg de ácido fólico procedente de alimentos fortificados o suplementos tomados con las comidas = 0.5 µg de ácido fólico aportado por suplementos tomados con el estómago vacío.

⁵ Un equivalente de retinol = 1 µg de retinol = 6 µg de beta-carotenos. La equivalencia entre µg y UI es la siguiente: 0.3 µg de vitamina A = 1 UI.

⁶ Se expresa como colecalfiferol. 1 µg de colecalfiferol = 40 UI de vitamina D. Las cantidades recomendadas se establecen para personas con escasa exposición al sol.

⁷ Expresada como alfa-tocoferol. 1 mg de alfa-tocoferol = 1,49 UI.

Ingestas diarias recomendadas de proteínas y minerales e ingestas adecuadas de colina

Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM, Aparicio A. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición, Universidad Complutense, Madrid, 2019.

Grupo	Edad (años)	Proteínas g ¹	Colina mg ²	Calcio mg	Fósforo mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Yodo µg	Fluoruro mg	Selenio µg
Niños	<0.5	10	125	250	125	30	7	5	40	0.01	10
	0.5-1	20	150	300	250	60	10	5	50	0.5	15
	1-3	23	200	500	400	80	10	10	70	0.7	20
	4-5	30	250	800	500	130	10	10	90	1	20
	6-9	36	300	800	700	180	10	10	130	1.5	30
Varones	10-13	43	400	1300	1200	250	12	15	150	2	40
	14-19	56	550	1300	1200	400	12	15	150	3	50
	20-39	54	550	1000	700	400	10	15	150	4	70
	40-49	54	550	1000	700	420	10	15	150	4	70
	50-59	54	550	1200	700	420	10	15	150	4	70
	60-69	54	550	1200	700	420	10	15	150	4	70
	≥70	54	600	1300	700	420	10	15	150	4	70
Mujeres	10-13	41	375	1300	1200	240	15	12	150	2	45
	14-19	43	400	1300	1200	375	15	12	150	3	50
	20-39	41	425	1200	700	350	15	12	150	3	55
	40-49	41	425	1200	700	350	15	12	150	3	55
	50-59	41	425	1200	700	350	10	12	150	3	55
	60-69	41	425	1200	700	350	10	12	150	3	55
	≥70	41	475	1300	700	350	10	12	150	3	55
Embarazo (2ª mitad)		56	500	1400	1200	400	25	15	175	3	65
Lactancia		66	550	1500	1300	400	15	20	200	3	75

¹ Las ingestas recomendadas de proteínas están establecidas en base a la calidad media de la proteína de la dieta española, en vegetarianos o personas que tomen menor proporción de proteínas de lata calidad (huevos, lácteos, carnes, pescados...) habría que aumentar las ingestas recomendadas o cuidar la complementación de aminoácidos esenciales.

² En muchas etapas del ciclo vital las necesidades de colina pueden ser cubiertas con las síntesis endógena, pero para garantizar su aporte se han marcado recientemente unas ingestas adecuadas, que son las reseñadas en la tabla.