

OBJETIVOS NUTRICIONALES PARA LA POBLACION ESPAÑOLA
Pautas encaminadas a mantener y mejorar la salud de la población

Ortega RM, López-Sobaler AM, Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, González-Rodríguez LG, Perea JM, Navia B. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid, 2021.

Datos dietéticos	Objetivo Nutricional
Perfil calórico de la dieta	
Proteínas (% energía)	10-15%
Grasa (% de energía)	20-35% (<35%)
Hidratos de Carbono (% energía)	>50%
Perfil lipídico de la dieta	
AGS (% energía)	<10%
AGP (% energía)	4-10%
AGM (% energía)	Resto de la grasa
Otros objetivos	
Ácidos grasos omega-3 (ingesta/día)	1-2% Energía
Alfa-linolénico	>0.5% Energía
EPA+DHA	>500 mg/día
Ácidos grasos Omega-6 (ácido linoleico)	3-8%
Ácidos grasos trans (% energía)	<1%
Fibra dietética	25-35 g/día
Sal común (sodio)	< 5 g/día (2 g/día)
Azúcares libres (% energía) ⁽¹⁾	< 10% para niños y adultos
Alcohol ⁽²⁾	0-20 g/día para hombres 0-10 g/día para mujeres
Actividad física	Aumentar
Índice de Masa Corporal (kg/m²)	18,5-25

AGS: Ácidos grasos saturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados; AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; EPA: Acido Eicosapentaenoico; DHA: Acido docosahexaenoico

- (1) Se engloban los azúcares añadidos de forma intencionada y los presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta. Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta total de energía. Además, señala que una ingesta por debajo al 5% de la ingesta calórica total tiene beneficios adicionales para la salud. Por su parte la ESPGHAN, señala que en menores de 2 años no se consuman azúcares libres y que en niños de 2 a 18 años estos no superen el 5% de la ingesta calórica.
- (2) No se recomienda consumir bebidas alcohólicas en ninguna etapa de la vida, estado totalmente desaconsejado en niños, mujeres embarazadas o en el periodo de lactancia, y en personas con tratamientos farmacológicos. En el caso de que usted opte por tomar bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación la cantidad máxima de bajo riesgo para su salud es la indicada en la tabla.