

Recomendaciones Nutricionales

Energía

Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para desarrollar sus funciones básicas como : respirar, moverse, etc.; La cantidad depende de la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física, se representa con las calorías (kcal) .Un estándar recomendado por la Organización Mundial de la Salud es :

	Hombres	Mujeres
Preescolares 3 a 5 años	1560-1810 kcal	1440-1630 kcal
Escolares 5a 12 años	1900-2240 kcal	1700-1980 kcal
Adultos 18 a 30 años	1560-1810 kcal	1440-1630 kcal

Población mexicana en general
1240-1349 kcal
1456-2316 kcal
1300-2050 kcal

NOTA : Todas las recomendaciones son por día y se utiliza un promedio por grupo de edad, debe consultar a su nutriólogo para el manejo individualizado.

La energía que utilizamos la obtenemos de los alimentos , estos nos aportan : carbohidratos lípidos y proteínas



Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono o también conocidos como carbohidratos representan la base del consumo de energía de nuestro organismo.

Estos se dividen en dos complejos (fibra) ó simples (azúcares).

La cantidad de hidratos que debe incluir la alimentación se estima con un porcentaje del total de calorías , 50-60% del aporte calórico total.



Lípidos

Forman parte de la alimentación en menor cantidad. Proporcionan ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de tejidos, el desarrollo del cerebro y la visión

Se recomienda del 15-30% de las calorías como grasa. Se encuentran en alimentos vegetales (insaturados) y animales (saturados)



Proteínas

Su principal función de las proteínas en la dieta es la de aportar aminoácidos.

Ayudan a construir los tejidos del cuerpo como músculos, piel y huesos.

Ingesta recomendada	
Edad	g/kg/día
3 a 5 años	1.09 g
5 a 12 años	1.06-0.99 g
18 años y más	0.75-1.0 g