

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIARIAS PARA LAS POBLACIONES DE CENTRO AMERICA Y PANAMA¹

REVISADAS, SEPTIEMBRE DE 1954

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala, C.A.

La Tabla de Recomendaciones Nutricio- (INCAP) con la cooperación del Dr. Leonard nales Diarias que a continuación se presenta A. Maynard, Director de la Escuela de

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIARIAS*

Sexo, edad, peso y actividad	Calorías	Proteína	Calcio	Hierro	Vitami- na A	Tia- mina	Ribofla- vina	Niacina	Acido ascór- bico
		g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Hombre, adulto joven (25 años)									
peso, 55 kg									
actividad física moderada.....	2.700	55	0,7	10	1,3	1,4	1,4	14	50
actividad física campesina.....	2.900	55	0,7	10	1,3	1,5	1,4	15	50
Mujer, adulta joven (25 años)									
peso, 50 kg									
actividad física moderada.....	2.000	50	0,7	10	1,3	1,0	1,2	10	45
actividad física campesina.....	2.500	50	0,7	10	1,3	1,2	1,2	12	45
embarazo, 3er. trimestre (activi- dad moderada).....	2.500	75	1,3	14	1,6	1,2	1,8	12	65
lactancia (actividad moderada) . .	3.000	90	1,8	14	2,1	1,5	2,2	15	95
Niños de ambos sexos									
de 6 a 12 meses (9 kg).....	110/kg	3,5/kg	0,9	6	0,4	0,5	0,8	5	20
de 1 a 3 años.....	1.100	40	1,0	7	0,6	0,6	1,0	6	25
de 4 a 6 años.....	1.500	50	1,0	8	0,8	0,8	1,2	8	35
de 7 a 9 años.....	1.900	60	1,0	10	1,0	1,0	1,5	10	40
Varones de 10 a 12 años.....	2.400	70	1,2	12	1,1	1,2	1,8	12	50
Niñas de 10 a 12 años.....	2.200	70	1,2	12	1,1	1,1	1,8	11	50
Varones de 13 a 15 años.....	3.000	85	1,4	15	1,3	1,5	2,1	15	60
Niñas de 13 a 15 años.....	2.500	80	1,3	15	1,3	1,2	2,0	12	50
Adolescentes varones (16-20 años)...	3.200	85	1,2	13	1,3	1,6	2,1	16	65
Adolescentes mujeres (16-20 años) . .	2.100	70	1,0	13	1,3	1,1	1,8	11	50

* Estas cifras se derivan principalmente de la revisión efectuada en 1953 a las Recomendaciones Nutricionales del Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos de Norte América (N.R.C.), así como del Informe del Comité Calórico de la FAO de 1950, aun cuando éstas han sido adaptadas al peso y temperatura ambiente más apropiada para la población centroamericana. El requerimiento para ácido ascórbico se encuentra por debajo de la cantidad estipulada por el Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos (N.R.C.), de acuerdo con estudios efectuados recientemente.

fué preparada por el personal del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá Nutrición de la Universidad de Cornell, Ithaca, New York. El Dr. Maynard visitó

¹ Publicación Científica INCAP E-105.

el INCAP en calidad de Consultor, de

acuerdo con nombramiento que al efecto le fuera conferido por la Oficina Sanitaria Panamericana, durante el mes de septiembre de 1954, visita que se aprovechó para llevar a cabo una revisión de las recomendaciones originales.

Las normas seguidas en su preparación fueron aquellas adoptadas anteriormente por la Srta. Emma Reh, Oficial Regional de la FAO, en la preparación de las Recomendaciones Nutricionales publicadas en el *Suplemento No. 1*. Las actuales recomendaciones difieren de las originales únicamente en la selección de valores ligeramente más bajos como base para las recomendaciones estipuladas en lo que al ácido ascórbico se refiere. Asimismo, las cifras para la ingestión calórica del grupo clasificado como "campesino" también se basan en las estimaciones realizadas por la Srta. Reh durante sus observaciones en el trabajo de campo.

En la realización de este trabajo también se tomaron muy en cuenta las valiosas y acertadas sugerencias de los Drs. Grace A. Goldsmith y Mark D. Hegsted, Presidente y Miembro respectivamente del Comité de Recomendaciones Dietéticas del Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos de Norte América (N.R.C.), las cuales han sido altamente apreciadas.

Notas Explicativas:

1. Las cifras para vitaminas y minerales representan cantidades suficientes para casi

todos los individuos de la población. Los requerimientos promedios de la población son considerablemente menores a las cifras citadas. Los individuos que consumen las cantidades recomendadas son personas casi con certeza bien nutridas. Sin embargo, muchos individuos que consumen menos de estas cantidades estarán recibiendo lo suficiente para satisfacer sus propios requerimientos.

2. Las cantidades de calorías representan los requerimientos estimados de acuerdo con el sexo, edad, peso y actividad indicada. Las personas sedentarias, desde luego, requieren cantidades inferiores a las aquí estipuladas. Asimismo, después de los 25 años, el requerimiento calórico disminuye aproximadamente en un 5% por cada década de edad. Las cifras han sido calculadas para una temperatura ambiente de 20°C, pudiendo disminuirse la cantidad de calorías en un 2,5% por cada 5°C arriba de ésta y aumentarse en un 2,5% por cada 5°C por debajo de la misma.

3. Las cantidades de tiamina y niacina se basan en 0,5 y 5,0 mg por cada 1.000 calorías respectivamente y las de riboflavina en 0,25 mg por cada g de proteína. Las cantidades recomendadas para vitamina A asumen que al menos dos tercios de la actividad de vitamina A provienen de fuentes vegetales. Si la proporción de origen animal es menor a 1/3, la cantidad recomendada se aumenta ligeramente.