

REQUISITOS DIARIOS DE NUTRICIÓN PARA NIÑOS



Esta información se deriva en gran medida de las Pautas Dietéticas de la USDA para los Estadounidenses vigente del 2015-2020 pero se complementa con otras fuentes. Gracias a nuestros amigos en Nutrición Específica para cada Caso por su ayuda para compilar esta tabla.

Categoría	Edades 1-3	Edades 4-8	Edades 9-13	Edades 14-18	Fuentes saludables	Fuentes no saludables
Calorías	800-1200	1200-1400	1600-2000 (B) 1400-2000 (C)	2000-2200 (B) 1800 (C)		
Azúcar	24	24	24	24	Leche, fruta, verduras, yopur griego sin endulzar	Jarabe de maíz alto en fructosa, caramelos, helado, jugo, refrescos
Grasa	33	39	62	62	Aguacates, nueces, pescado, aceite de oliva, carne magra roja, aves	Bocadillos, mantequilla
Grasa saturada	<12-16	<16-18	<20-24 (B) <18-22 (C)	<24-27 (B) <22 (C)		
Sodio	1000-1500	1200-1900	1500-2200	1500-2300	Productos lácteos, betabel, apio	Comida rápida, sopa enlatada, alimentos procesados, sal
Carbohidratos	130	130	130	130	Frutas, frijoles, productos de trigo integral	Caramelos, refrescos, pastelillos, cereales con azúcar, pan blanco
Fibra	14	20 (B) 17 (C)	25 (B) 22 (C)	31 (B) 25 (C)	Frijoles, granos enteros, arroz morena, palomitas de maíz	Alimentos procesados con fibra agregada
Proteína	13	19	34	52 (B) 46 (C)	Atún en lata, huevos, crema de cacahuate natural, edamame, frijoles negros	Cecina seca de res, embutidos, comida rápida