

Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. 2012 Reference values of energy and nutrients for the Venezuelan population. 2012

Valores de referencia de energía, proteínas y vitaminas
para la población venezolana por grupos de edad y género. 2012

Grupos de edad (años)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Vit. A (ER/día)	Vit. C (mg/día)	Vit. D (UI/día)	Vit. E (mg/día)	Vit. K (µg/día)	Folatos (µg/día)	Niacina (mg EN*/d)
Masculino	2.370	66	783	73	448	13	97	352	14
0-5,9 meses	490	12	400	40	400	4	2	65	2
6-11,9 meses	650	16	500	50	400	5	3	80	4
1 a 3	995	17	300	15	400	6	30	150	7
4 a 6	1.295	22	400	25	400	7	55	200	8
7 a 9	1.640	33	467	32	400	8	57	233	9
10 a 12	2.040	44	600	45	600	11	60	300	12
13 - 15	2.615	61	802	65	600	14	70	367	15
16 - 17	3.060	76	900	75	600	15	75	400	16
18 - 29	2.740	80	900	89	400	15	116	400	16
30 - 59	2.685	82	900	90	400	15	120	400	16
60 y más	2.270	68	900	90	600	15	120	400	16
Femenino	2.010	61	737	73	508	15	87	410	14
0-5,9 meses	450	11	400	40	400	4	2	65	2
6-11,9 meses	600	15	500	50	400	5	3	80	4
1 a 3	915	16	300	15	400	6	30	150	7
4 a 6	1.200	21	400	25	400	7	55	200	8
7 a 9	1.515	32	467	32	400	8	57	233	9
10 a 12	1.925	64	600	45	600	11	60	300	12
13 - 15	2.330	83	668	59	600	14	70	368	13
16 - 17	2.430	67	700	65	600	15	75	400	14
18 - 29	2.145	69	700	74	400	15	89	400	14
30 - 59	2.160	70	723	77	413	15	93	413	14
60 y más	1.980	58	700	75	600	15	90	400	14
Embarazadas	282	14	763	83	600	15	85	600	18
Mujeres en período de lactancia	505	18	1267	118	600	19	85	500	17
Promedio ponderado/persona/día	2.200	63	760	73	478	14	92	381	14

*EN, equivalentes de niacina: 1 mg EN = 60 mg de triptófano= 1 mg de niacina

Valores de referencia de minerales
para la población venezolana por grupos de edad y género. 2012

Grupos de edad (años)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Cobre (µg/día)	Fósforo (mg/día)	Fluor (mg/día)	Magnesio (mg/día)	Molibdeno (µg/día)	Selenio (µg/día)	Yodo (µg)	Zinc (mg/día)
Masculino	8	1.028	794	659	3	332	9	49	138	10
0-5,9 meses	0	210	200	300	0,1	30	3	15	110	2
6-11,9 meses	11	270	220	300	1	75	9	20	130	3
1 a 3	7	465	340	400	1	60	2	20	90	3
4 a 6	10	700	440	465	1	90	3	30	90	5
7 a 9	9	1.000	527	630	1	140	4	33	100	6
10 a 12	8	1.065	700	700	2	180	5	40	120	8
13 - 15	10	1.200	828	700	3	250	6	50	140	10
16 - 17	11	1.200	890	700	3	340	6	55	150	11
18 - 29	8	1.100	899	700	4	415	6	55	150	11
30 - 59	8	1.050	900	700	4	420	10	55	150	11
60 y más	8	1.300	900	700	4	420	30	55	150	11
Femenino	15	1.056	913	731	3	304	45	55	163	9
0-5,9 meses	0	210	200	300	0	30	2	15	110	2
6-11,9 meses	11	270	220	300	1	75	3	20	130	3
1 a 3	7	465	340	400	1	60	17	20	90	3
4 a 6	10	700	440	465	1	90	22	30	90	5
7 a 9	9	1.065	527	630	1	140	26	33	100	6
10 a 12	8	1.200	700	700	2	200	34	40	120	8
13 - 15	13	1.200	828	700	3	245	40	50	140	9
16 - 17	15	1.200	890	700	3	285	43	55	150	9
18 - 29	18	1.100	899	700	3	310	45	55	150	8
30 - 59	16	1.085	900	723	3	331	46	56	155	8
60 y más	8	1.300	900	700	3	320	45	55	150	8
Embarazadas	27	100	1.000	700	3	400	50	60	220	11
Mujeres en período de lactancia	9	100	1.300	700	3	360	50	70	290	12
Promedio ponderado/persona/día	12	1.042	854	695	3	318	27	52	150	9

Valores de referencia de vitaminas
para la población venezolana por grupos de edad y género. 2000*

Grupos de edad (años)	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. B ₆ (mg)	Ac. pantotenico (mg)	Biotina (µg)	Colina (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)
Masculino							
0-5,9 meses	0,4	0,1	1,7	5	125	0,2	0,3
6-11,9 meses	0,5	0,3	1,8	6	150	0,3	0,4
1 a 3	0,9	0,5	2,0	8	200	0,5	0,5
4 a 6	1,2	0,6	3,0	12	250	0,6	0,6
7 a 9	1,4	0,7	3,0	15	290	0,7	0,7
10 a 12	1,8	1,0	4,0	20	375	0,9	0,9
13 - 15	2,2	1,2	5,0	23	492	1,1	1,2
16 - 17	2,4	1,3	5,0	25	550	1,2	1,3
18 - 29	2,4	1,3	5,0	30	550	1,2	1,3
30 - 59	2,4	1,3	5,0	30	550	1,2	1,3
60 y más	2,4	1,3	5,0	30	550	1,2	1,3
Femenino							
0-5,9 meses	0,4	0,1	1,7	5	125	0,2	0,3
6-11,9 meses	0,5	0,3	1,8	6	150	0,3	0,4
1 a 3	0,9	0,5	2,0	8	200	0,5	0,5
4 a 6	1,2	0,6	3,0	12	250	0,6	0,6
7 a 9	1,4	0,7	3,3	15	290	0,7	0,7
10 a 12	1,8	1,0	4,0	20	375	0,9	0,9
13 - 15	2,2	1,1	5,0	23	390	1,0	1,0
16 - 17	2,4	1,2	5,0	25	400	1,0	1,0
18 - 29	2,4	1,3	5,0	30	400	1,1	1,0
30 - 59	2,4	1,3	5,0	30	400	1,1	1,1
60 y más	2,4	1,5	5,0	30	400	1,1	1,1
Embarazadas	2,6	1,9	6,0	30	450	1,4	1,4
Mujeres							
en período de lactancia	2,8	2,0	7,0	35	550	1,5	1,6
Promedio							
ponderado/persona/día	2,1	1,2	5,0	25	430	1,0	1,1

*Estos valores corresponden a la actualización del año 2000, publicados por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. Revisión 2000. Caracas: Serie de Cuadernos Azules N°53.

Aporte porcentual de los macronutrientes a los valores de referencia de energía

Macronutrientes	Aporte %
Proteínas	10-14
Grasa	20-35
Carbohidratos	50-60